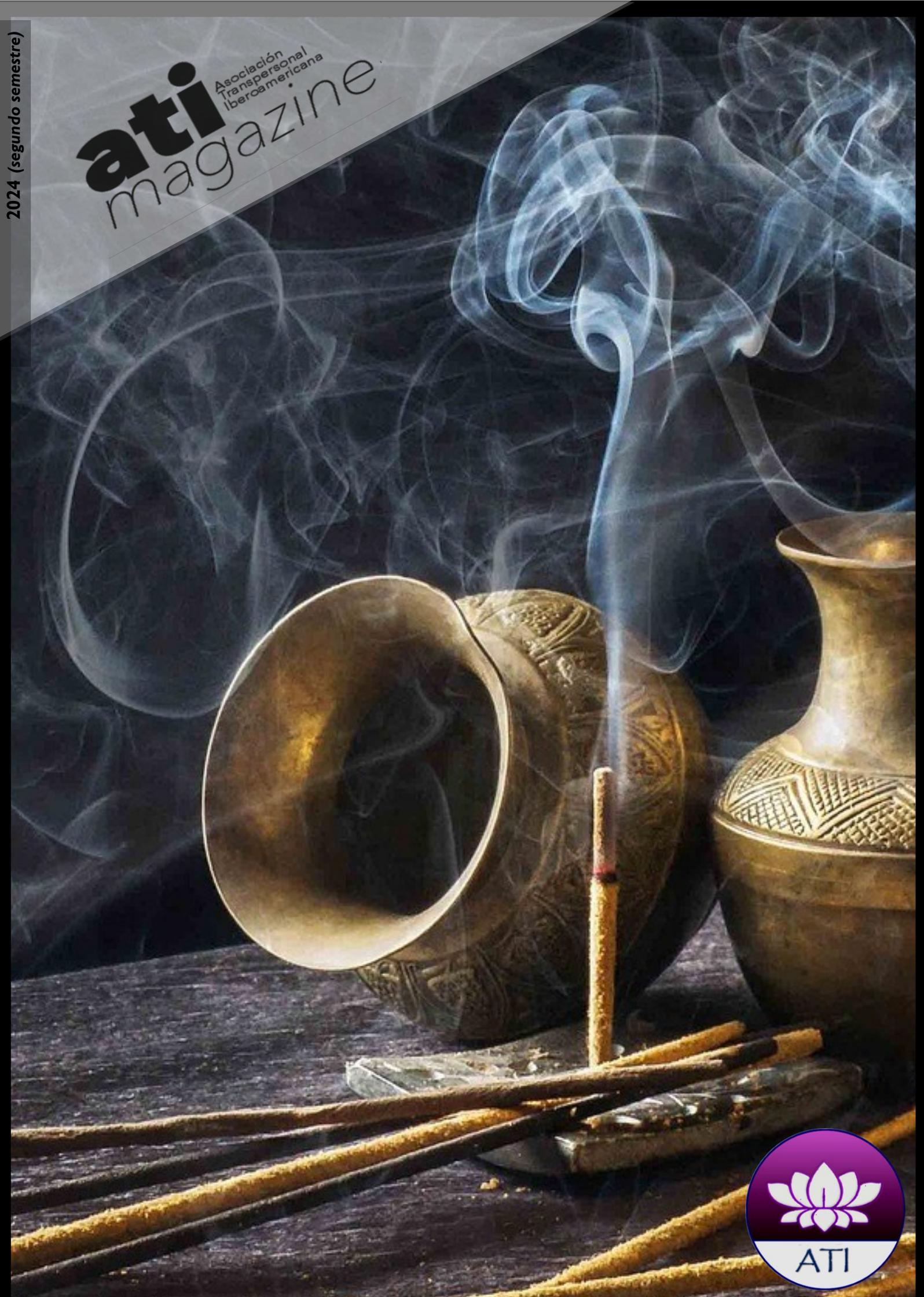


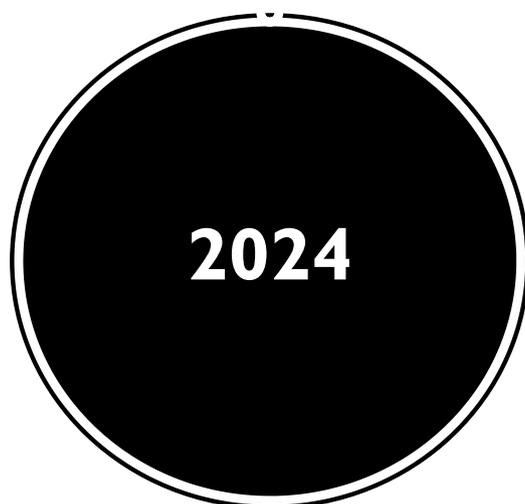
ati magazine

Asociación
Transpersonal
Iberoamericana



ati magazine #13

ISSN-impreso: 2788-4023
ISSN-digital: 2788-4031



ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA

Órgano divulgativo

Dra. Nadia Rosas-Chávez

Editora

Contenido



Ricardo Di Doménico Asti

La Imaginación Guiada con Música (GIM), una aproximación terapéutica a través de estados ampliados de consciencia generados por la música

(p. 5-7)



Claudia Sánchez Salamanca

Respiración Holotrópica[®], una forma de autoexploración a través de un estado ampliado de consciencia

(p. 8-9)



Mariana Carasatorre

El Poder de la Sinergia entre Mindfulness y la Microdosificación de Plantas Sagradas

(p. 10-13)



Itziar Gondar

Portales emocionales: una experiencia de comprensión y compasión sobre el ser

(p. 14-17)



Héctor Gil García

El perdón: proceso sanador, herramienta terapéutica

(p.18-22)



Federico Conde

Sammasati: recordar para sanar

Hacia una medicina integradora del legado ancestral chamánico

(p. 23-25)



Lucía Cuéllar Gómez

Sanación en armonía: mi viaje entre la medicina tradicional, las plantas ancestrales y mi luz propia

(p. 26-29)



Ana Platzer

¡Otra vez el bendito niño!

(p. 30-31)



Jacobo Grinberg Zylberbaum

Más allá de los lenguajes (cita)

(p. 32)

La experiencia de escuchar música es el núcleo del método de Bonny de GIM. Helen Bonny desarrolló un enfoque terapéutico para escuchar la música que llega profundamente en la psique humana, evocando sensaciones, sentimientos, imágenes, recuerdos y fantasías metafóricas visuales, auditivas y kinestésicas, que tocan, influyen y transforman fenómenos intra, inter y transpersonales.

María está en un tratamiento para infertilidad, luego de una fertilización in vitro presentó un aborto a los dos meses. Ahora quiere volver a intentarlo, pero siente miedo de volver a fracasar y quedarse sin opciones, *“es como un peso en el pecho que le causa angustia”*.

En la sesión de Imaginación Guiada con Música (GIM) María quiere explorar su miedo y durante la experiencia expresa lo siguiente:

Me imagino nadando hacia el mar oscuro, me da miedo, pero quiero ir. Siento un dolor en el pecho muy fuerte, pero sigo. No sé qué hay abajo, es hondo y oscuro... vuelve el dolor en el pecho, es como si la música quisiera romperlo, pero se resiste, no se deja partir. Es como una piedra blanca de bordes lisos, pero pesada.... La música intenta rodear la piedra para que flote y el peso se sienta menos fuerte. Me está ayudando a cargarla para que no sea tan duro. Mi papá está conmigo, me abraza, me siento acompañada

María siente que el miedo no es tan grave si se puede mirar. El miedo es real pero ahora tiene la valentía para enfrentarlo, confía en el proceso y se siente acompañada por el abrazo cariñoso y protector de su padre.

Confiar en el proceso puede ser el consejo que su médico o su terapeuta podría darle, sin embargo, es mucho más poderoso y significativo cuando ese mensaje viene de su Ser interior y lo siente real y profundo.

Un poco de historia

Helen Bonny estudió violín y canto y se casó con un pastor de inclinación teológica liberal. En un

encuentro de mujeres de la iglesia, el 21 de septiembre de 1948, ocurrió algo que afectó todos los aspectos de su vida: filosofía, creencias, motivación profesional. A este encuentro interpretó con su violín “el Cisne” del “Carnaval de los Animales” de Saint-Saën. A la mitad de esta pieza corta tuvo lugar un evento radical e inexplicable. Repentinamente la calidad del tono emitido por su violín cambió de volumen y textura. Era de una belleza increíble, sobrepasando ampliamente sus mejores esfuerzos. Aunque al principio se le pasó por la cabeza dejar de tocar, luego tuvo un intenso deseo de permanecer conectada a esa belleza en curso. Cuando terminó de tocar se sentó y estaba temblando de la emoción y el orador dijo “Esa música de violín es tan hermosa que no puedo hablar. Meditemos durante un rato”. Después de la meditación le pidieron si podía tocar de nuevo y tocó el “Ave María” de Bach-Gounod que fue incluso más hermosa y expresiva que la anterior. Esta experiencia mística la tuvo sobrecogida durante semanas y la llevó a la apertura de su vida interior, donde encontró tanto belleza como dolor.

La investigación para su máster de musicoterapia tuvo lugar en el Hospital de Veteranos de Topeka, Kansas, donde conoció a Walter Pahnke y Stanislav Grof, que eran pioneros en el nuevo campo de la exploración de la consciencia. Tanto Pahnke como Grof estaban interesados en las ideas de Bonny sobre la capacidad de la música para facilitar las experiencias místicas. La invitaron a unirse a la investigación de LSD en el Centro de investigación Psiquiátrica de Maryland en el Hospital del Estado de Spring Grove en Catonsville, Maryland.

En GIM la música actúa como co-terapeuta, generador de imágenes, integrador de experiencias, estructura de apoyo para la catarsis, entrada en el reino de la más alta consciencia y facilitador del diálogo interno. La música es capaz de iniciar el movimiento en la psique, revelar los reinos de la consciencia, evocar imágenes y promover la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu. El movimiento dentro de la psique, inducido por la música

«[...] la música actúa como co-terapeuta, generador de imágenes, integrador de experiencias, estructura de apoyo para la catarsis, entrada en el reino de la más alta consciencia y facilitador del diálogo interno»

ca, es capaz de darle una visión holística de sí misma y del universo.

Componentes de una sesión de GIM

Preparación

- El facilitador y el paciente comienzan una conversación inicial donde el cliente propone un tema sobre su vida para analizar en esa sesión.
- El facilitador realiza un ejercicio de inducción y dirige el proceso con sugerencias centradas para ayudar al cliente a entrar en un estado de consciencia expandido.

Experiencia Auditiva Musical Interactiva

- El cliente escucha la música y describe las experiencias evocadas por ella
- El facilitador entra en el espacio musical, observa y apoya las respuestas del cliente, y acompaña ayudando a centrar y profundizar en la experiencia

Cierre

- El facilitador asiste al cliente en su vuelta desde el estado de consciencia expandido para pasar a un estado de consciencia en el "aquí y ahora".
- Posteriormente se realiza el dibujo de un mandala, donde el cliente representará lo más significativo de su experiencia.
- El facilitador ayuda al cliente a integrar las experiencias evocadas por la música y la representación de los dibujos del mandala.

La investigación realizada con Imaginación Guiada con Música ha permitido, hasta el momento, aplicaciones en las siguientes áreas:

Salud mental y autodescubrimiento

- Adultos con problemas en la vida y / o problemas de salud mental, autismo, duelo, pérdida, depresión, ansiedad y trauma

Cuidados Médicos

- HIV/SIDA, artritis, cáncer, enfermedades crónicas, manejo del dolor, síndrome de intestino irritable

Exploración espiritual

- Experiencias que van a contribuir a un crecimiento espiritual de la persona

Creatividad

- Experiencias que exploran y desarrollan procesos creativos en ámbitos personales, escuelas, centros de rehabilitación, etc.

En mi experiencia, trabajar con clientes en estados ampliados de consciencia inducidos por la música me ha permitido una forma de terapia que explora los núcleos más profundos de la psique, encontrando las raíces y las cargas emocionales que generan los síntomas difíciles de manejar por parte del paciente y de la terapia tradicional. Se ha convertido en una herramienta poderosa para abordar procesos tanto en las áreas de la salud mental como en la salud física. Trabajar con personas en estados ampliados de consciencia brinda la posibilidad de que el "sanador interior" sea el co-terapeuta y nosotros seamos los guías o acompañantes de sus procesos de autosanación.

Dos meses después María regresa a una sesión de GIM, se ha sometido a un nuevo proceso de fertilización y tiene un embarazo de 5 semanas, siente miedo y sus pensamientos giran alrededor de lo malo que puede pasar.

Durante la sesión de GIM María siente una presión en su pecho y tiene la sensación de que una energía conecta su corazón con su útero. Identifica que la música quiere que su corazón vaya a un ritmo rápido y su útero quiere ir a un ritmo lento.

Aparece un nuevo ritmo en su cuerpo, a nivel del ombligo, que hace que tanto el corazón como el útero se armonicen en un nuevo movimiento que conecta los dos ritmos.

En la post sesión, María manifiesta:

parte del miedo con que venía es el afán de que el tiempo pase más rápido, superar los primeros meses de embarazo, pero la experiencia me dice que debo tener paciencia, que no debo comparar lo que estoy viviendo con la experiencia anterior, los procesos no son iguales. Quiero enfocarme en lo bueno que está pasando.

Vemos cómo la música permite a la persona entrar en un estado de consciencia, donde su visión de la dificultad puede ser explorada con otra óptica, generando *insights* que le permiten hacer cambios desde lo físico, lo emocional, lo cognitivo o lo espiritual.

Bibliografía

- Association for Music and Imagery (2023). *Definition of the Bonny Method of Guided Imagery and Music*.
- Bonny, HL (1983). Escucha musical en unidades de cuidados intensivos coronarios: un proyecto piloto. *Musicoterapia*, 3(1), 4-16.
- Bonny, HL y Pahnke, W. (1972). El uso de la música en la psicoterapia psicodélica (LSD). *Journal of Music Therapy*, IX (verano), 64-87.
- Bonny, H. L. (2001) "Music and spirituality" in *Music Therapy Perspectives*, 19(1), pp. 59-62.
- Bruscia, K. (1998). Modos de conciencia en la imaginación guiada y la música (GIM): la experiencia de un terapeuta en el proceso de guía. En K. Bruscia (Ed). *La dinámica de la psicoterapia musical* (pp. 491-525). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Burns, DS (2001). El efecto del método Bonny de imágenes guiadas y música en el estado de ánimo y la calidad de vida de los pacientes con cáncer. *Journal of Music Therapy*, XXXVIII, (1), 51-65.
- Jacobi, E & Eisenberg (2001-2002). La eficacia del método Bonny de imágenes guiadas y música en el tratamiento de la artritis reumatoide. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 8, 57-74.
- Lin, MF, Hsu, MC, Chang, HJ, Hsu, YY, Chou, MH y Crawford, P. (2010). Momentos cruciales y cambios en el método Bonny de imágenes guiadas y música para pacientes con depresión. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1139-148.
- McDonald, R. (1990). *La eficacia de la imaginación guiada y la música como estrategia de auto-concepto y cambio de la presión arterial entre adultos con hipertensión esencial*. [Tesis doctoral inédita]. Walden University, Minneapolis, MN.
- McKinney, C., Antoni, M., Kumar, A. y Kumar, M. (1995). Los efectos de la imaginación guiada y la música sobre la depresión y los niveles de betaendorfina en adultos sanos: un estudio piloto. *Journal of the Association for Music and Imagery*, 4, 67-78.
- Newell, A. (1999). Cómo afrontar la enfermedad física: imágenes guiadas y música y la búsqueda del yo. En J. Hibben (Ed.) *Inside Music Therapy: Client Experiences*. Gilsum. Barcelona Publishers.



Ricardo Di Doménico Asti

Médico de la "Universidad de Nuestra Señora del Rosario" en Bogotá, Colombia (1982).

Formación en psicología transpersonal con "Grof Transpersonal Training (GTT)" facilitador de Respiración Holotrópica® (2014).

Formación en "Imaginación Guiada con Música – Método Bonny" con el Atlantis Institute for Consciousness and Music (2016). Fellow de la AMI (Association of Musica and Imagery) (2016).

Primary trainer del Método Bonny de Imaginación Guiada con Música (2024)

Certificación en el uso profesional de microdosis de ayahuasca, hongos y otras plantas sagradas. Microhuasca (2024)

email: rddomenico@mac.com

Web: <https://gim.respiracionholotropica.co/>

<https://respiracionholotropica.co/>

Teléfono: +57 3143560510

La Respiración Holotrópica® fue desarrollada por Stanislav Grof y Christina Grof. La palabra “Holotrópica” viene del griego y significa “moverse hacia la totalidad”.

Consiste en una forma avanzada y profunda de autoexploración y psicoterapia experiencial que combina respiración acelerada, música evocativa, trabajo corporal focalizado, arte y procesos de grupo. Esta técnica está basada en el potencial curativo y transformador de los estados ampliados de consciencia y en el acceso a las capas más profundas de la psique.

En estos estados, que Grof denomina “holotrópicos”, se activa el inconsciente y es posible acceder al material **biográfico** (nuestra vida desde que nacemos), al nivel **perinatal** (relacionado con el proceso de nacimiento) y al dominio **transpersonal** en el que se trascienden los límites ordinarios del cuerpo y del ego, para conectar con lo que Jung denominó “inconsciente colectivo” (contenidos arquetípicos) y con temas más allá de nuestra dimensión personal. La consciencia transpersonal es infinita y trasciende los límites del tiempo y del espacio. Como dice Grof, *intentar aprehender las dimensiones del reino transpersonal resulta tan insondable para nuestra mente cotidiana*

na como intentar abarcar la magnitud y la profundidad del cielo estrellado de una noche despejada.

La Respiración Holotrópica® es un proceso interno no dirigido. Las experiencias que surgen durante las sesiones no son guiadas o evocadas por el facilitador sino provienen de la propia psique del “respirador”. En los estados holotrópicos opera una especie de radar interior que Grof llama ‘Sanador Interno’, que guía la experiencia hacia aquellos ámbitos y situaciones que la persona necesita vivir en ese momento particular. Es la sabiduría interna la que lleva a experimentar lo que requiere ver, reconocer o reflexionar para avanzar en su proceso y generar transformaciones profundas.

¿Para que se utiliza la Respiración Holotrópica®?

La mayoría de los participantes asisten a los talleres para vivir una experiencia de autoexploración. Durante la experiencia es posible revivir, explorar y descubrir muchos niveles del espectro del inconsciente lo cual permite conectar con estados emocionales muy profundos, así como facilitar procesos creativos.

La experiencia de la Respiración Holotrópica puede contribuir a mirarse a sí mismo desde otra óptica, y al mismo tiempo, tener una comprensión



más profunda de sus procesos personales, que pueden llevar a generar cambios significativos en la vida.

Comúnmente se tienen explicaciones para los asuntos que inquietan en la cotidianidad basándonos principalmente en hechos de nuestra historia biográfica.

Sin embargo, a través de las experiencias holotrópicas y guiados por la sabiduría interior, se puede llegar a una comprensión y curación mucho más profundas, sostenidas en el tiempo y que en muchos casos resuelven el origen mismo del síntoma. Un ejemplo son las experiencias de muerte-renacimiento, no reconocidas por la psicología ni psiquiatría convencionales, las que suelen marcar un antes y un después en la vida de quienes las experimentan. Estas experiencias son transformadoras y pueden involucrar cambios en el sentido vital, en la identidad, las creencias, los valores y marcar la remisión de diversos síntomas.

La experiencia puede tener efectos sobre el cuerpo, ayudando a aliviar tensiones, e incluso identificar e intervenir en aspectos energéticos.

En algunas ocasiones se pueden identificar procesos familiares inconscientes y es posible tener acceso a elementos de comprensión y análisis que ayudan a resolver traumas no resueltos.

Un aspecto frecuente de los participantes en los talleres es vivir momentos de profunda trascendencia que le permiten potenciar y enriquecer su vida espiritual.

¿Cómo es un taller de Respiración Holotrópica®?

La experiencia de la Respiración Holotrópica suele ser en grupo y la duración generalmente es de un día. Se divide el grupo en diadas y se delimitan dos roles: respirador y cuidador.

En la primera parte del día la persona que hará el ejercicio de respiración será cuidada por su pare-



ja y en la segunda mitad del día se invertirán los roles.

Después de que la persona ha hecho el ejercicio de respiración (que tiene una duración entre 2 horas y media y 3 horas), deberá pintar un “mandala”, es decir, un dibujo donde pueda representar lo más significativo de su experiencia iniciando el proceso de integración.

Al final del encuentro se hace una “Reunión de compartir” donde todos los participantes exponen al grupo su vivencia como respirador y como cuidador, complementando así el proceso de integración de lo experimentado durante el día.

En personas que se encuentran en procesos terapéuticos y/o en terapias de tipo conversacional, esta técnica experiencial permite complementar, nutrir y apoyar estos procesos.

Bibliografía

Grof, S. (1992). *La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana*. Editorial Kairós.

Grof, S. y Grof, C. (2010). *La Respiración Holotrópica. Un nuevo enfoque a la autoexploración y la terapia*. La Liebre de Marzo.



Claudia Sánchez Salamanca



Psicóloga con más de 30 años de experiencia en el área clínica. Su especialización profesional ha sido la Terapia Familiar Sistémica y ha trabajado por más de 25 años en el abordaje terapéutico, investigación y prevención de casos de violencia intrafamiliar y violencia sexual.

Desde hace más de 15 años ha complementado su formación y experiencia profesional con estudios de Psicología Transpersonal. Certificada por Grof Transpersonal Training (USA) en el año 2.007. Desde el 2.016 es terapeuta certificada en Imaginación Guiada con Música (GIM) por Atlantis Institute (USA), Fellow de AMI (Association for Music & Imagery) y en Hologim (Respiración Holotrópica en combinación con GIM).

Web: <https://respiracionholotropica.co/>

Sutil pero profundo: el camino hacia un cambio verdadero

Al considerar los efectos del *mindfulness* y la microdosificación de plantas sagradas, vemos que su combinación ofrece una herramienta poderosa, no solo para la expansión de la conciencia, sino también para promover múltiples beneficios en términos de bienestar físico, emocional, cognitivo y espiritual. En términos generales, estos beneficios incluyen una mayor claridad mental, regulación emocional, conexión profunda y flexibilidad cognitiva, lo que convierte esta sinergia en un potente enfoque integral para el crecimiento personal y la sanación (Frohlich, 2020; Carhart-Harris, 2018).

Es importante comprender cómo ambas prácticas operan a un nivel sutil pero profundo. Cada una de ellas provoca modificaciones funcionales y estructurales en el cerebro que, al consolidarse con el tiempo, facilitan una transformación estable en nuestra forma de procesar la realidad (Holzel et al., 2011). Tanto el *mindfulness* como las microdosis fortalecen la flexibilidad cognitiva y emocional, permitiendo al cerebro adaptarse y reorganizarse de manera más saludable y constructiva (Gallagher et al., 2020). Con una práctica regular y comprometida durante un período aproximado de dos meses, se crean bases suficientemente sólidas para el inicio de una transformación auténtica. Numerosos estudios demuestran que mediante la constancia en estas prácticas, el cerebro puede experimentar un aumento en la conectividad funcional y en la

densidad de la materia gris, lo que contribuye a una adaptación emocional y cognitiva más profunda y duradera (Fox et al., 2014).

La plasticidad neuronal: crear y fortalecer nuevos caminos

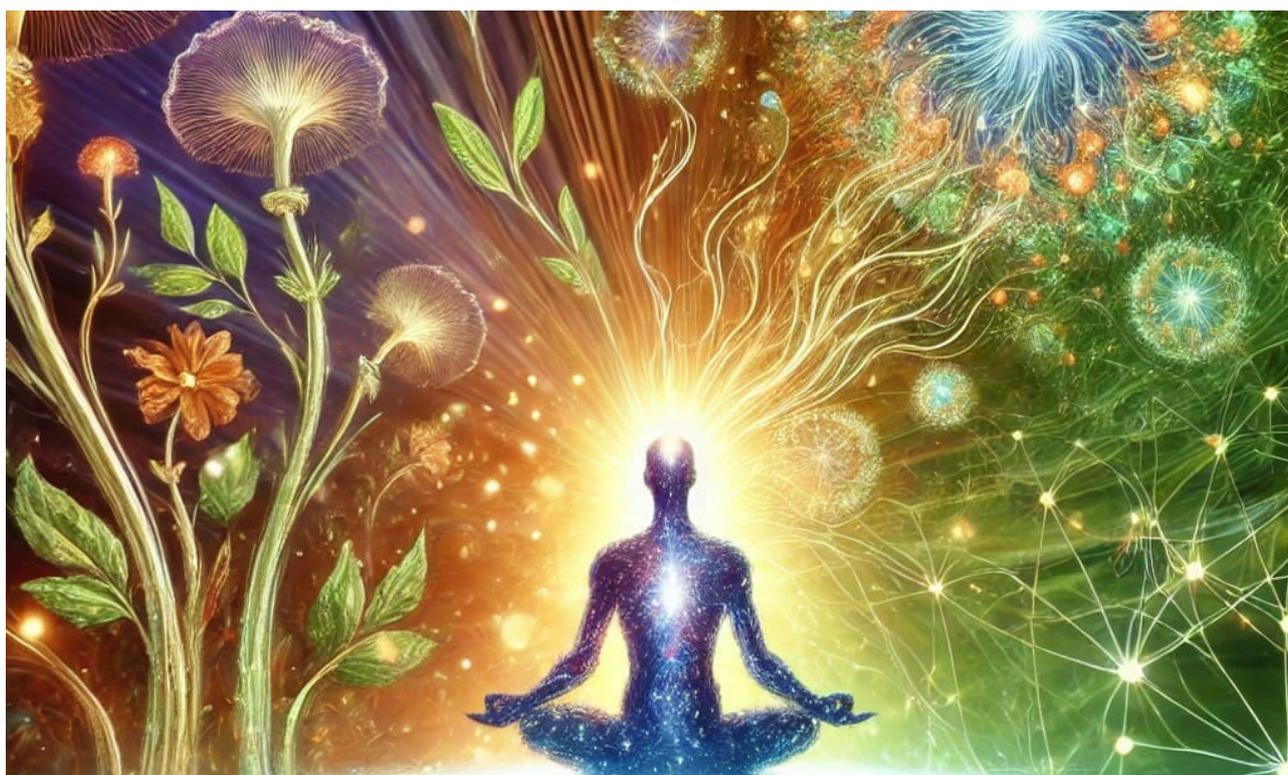
Para entender a qué nos referimos cuando hablamos de plasticidad neuronal, imaginemos el cerebro como una vasta red de caminos. Esta red, formada por neuronas que se comunican entre sí a través de conexiones llamadas sinapsis, tiene la capacidad de adaptarse, aprender y cambiar a lo largo de nuestra vida.

1. Crear nuevos caminos: el aprendizaje.

Cuando aprendemos algo completamente nuevo, como una habilidad o una idea, el cerebro tiene que construir rutas neuronales desde cero. Es como trazar un sendero en un terreno virgen: al principio es débil y poco definido, pero con cada repetición y práctica, este camino se vuelve más claro y sólido. Por ejemplo, al comenzar con una práctica de *mindfulness*, las neuronas empiezan a formar nuevas conexiones en las áreas relacionadas con la atención y la regulación emocional.

2. Fortalecer caminos ya trazados: la práctica.

Cuando repetimos algo que ya sabemos hacer, como una práctica de *mindfulness* establecida o un hábito positivo, el cerebro refuerza las conexiones existentes. Es como pavimentar y ampliar un camino que ya utilizamos regularmente, haciéndolo



más eficiente y rápido de transitar. Este proceso permite que las habilidades o patrones beneficiosos se consoliden, convirtiéndose en respuestas automáticas o hábitos saludables.

3. *Desdibujar caminos no útiles: el desaprendizaje.*

Al mismo tiempo, el cerebro tiene la capacidad de desactivar o “cerrar” caminos que ya no nos sirven. Esto ocurre cuando dejamos de utilizar ciertas conexiones asociadas con hábitos negativos o reacciones no deseadas. Estas rutas neuronales pierden fuerza con el tiempo, permitiendo al cerebro reorganizarse y dar prioridad a caminos más útiles y beneficiosos.

Con el fenómeno de la plasticidad, esta red se vuelve moldeable, lo que permite afianzar y trazar nuevas rutas orientadas al bienestar (Davidson & McEwen, 2012). En términos de salud mental y adaptación, esto facilita un flujo de información más eficiente y promueve patrones mentales más resilientes. Existen estudios de neuroimagen que demuestran que el mindfulness incrementa la materia gris en áreas clave como el córtex prefrontal y el hipocampo, mejorando así la regulación emocional y las capacidades cognitivas (Luders et al., 2009; Holzel et al., 2011).

Este equilibrio dinámico entre crear, fortalecer y eliminar conexiones es lo que permite que la plasticidad neuronal sea el motor del cambio y la adaptación en nuestra vida. Tanto el mindfulness como las microdosis potencian este proceso. Por un lado, el mindfulness fortalece los circuitos relacionados con la atención plena y la regulación emocional, mientras reduce los relacionados con el estrés y la rumiación. Por otro lado, las microdosis de psicodélicos estimulan la formación de nuevas neuronas y aumentan los niveles de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), favoreciendo el crecimiento de nuevas conexiones y la reorganización de las ya existentes.

El papel del Mindfulness en la flexibilidad del cerebro

Dentro de este contexto de plasticidad, el *mindfulness* actúa como una herramienta esencial para dar dirección y coherencia a los cambios neuronales,

fomentando hábitos y patrones de pensamiento más saludables. En esta práctica se cultivan actitudes como el no juicio, la aceptación y el desapego de pensamientos limitantes, aplicándolas tanto a situaciones internas como a relaciones interpersonales, ayudando a manejar el enojo, la frustración, la ansiedad y la baja autoestima (Kabat-Zinn, 1990).

A su vez, el *mindfulness* nos ayuda a observar con mayor claridad y sin prejuicios nuestras propias experiencias, lo cual nos permite distinguir entre los pensamientos útiles y aquellos que nublan la perspectiva. Al cultivar la atención plena, el individuo comienza a responder de manera más asertiva y prudente en situaciones que normalmente nos llevarían a reaccionar de maneras poco favorables conduciéndonos a conflictos mayores cargados de estrés y malestar. Esta capacidad de observación consciente nos acerca a una relación más armoniosa con el entorno y con uno mismo (Shapiro et al., 2006).

Beneficios de las Microdosis en cuatro ámbitos

Las microdosis de psicodélicos ofrecen beneficios en cuatro áreas clave que pueden percibirse tanto a corto como a largo plazo:

1. *Cognitivo*: mejora de la concentración, el enfoque mental, la autoeficacia y la creatividad. Las personas reportan una mayor capacidad para resolver problemas y pensar de manera flexible y clara (Polito & Stevenson, 2019).

2. *Emocional*: reducción de la ansiedad y el estrés, con un incremento en el bienestar emocional, la tranquilidad y el autoconocimiento (Schenberg et al., 2015).

3. *Físico*: mejora de la calidad del sueño y aumento en los niveles de energía, además de promover hábitos más saludables en alimentación y ejercicio (Kuypers et al., 2019).

4. *Espiritual*: mayor conexión con uno mismo y el entorno, con experiencias de significado profundo y una mayor conciencia espiritual (Griffiths et al., 2008).

La sinergia entre ambos: un cambio duradero

Con una visión completa de cómo trabajan estas “medicinas para el alma”, podemos comprender

«el mindfulness nos ayuda a observar con mayor claridad y sin prejuicios nuestras propias experiencias, lo cual nos permite distinguir entre los pensamientos útiles y aquellos que nublan la perspectiva»



cómo su sinergia se traduce en una expansión de la conciencia que nos vuelve más sensibles, atentos, seguros de nosotros mismos y conectados con nuestro amor propio. Esta conciencia renovada fomenta una mayor empatía, compasión, autovaloración e intuición, que se reflejan en cada área de la vida —desde los vínculos y el trabajo hasta el disfrute personal, la calma y la creatividad— impulsándonos a integrar hábitos de vida más sanos y conscientes que permanecen a lo largo del tiempo. Así, la sinergia de *mindfulness* y microdosis nos permite experimentarnos de una manera más plena y con una capacidad renovada para elegir conductas y prácticas beneficiosas.

La importancia del acompañamiento en el proceso

Aquí cabe hacer una reflexión importante sobre la importancia del acompañamiento en estos procesos, especialmente si se busca que se conviertan en una herramienta poderosa y duradera. Aunque muchas personas acceden a la práctica del *mindfulness* mediante material accesible o exploran la microdosificación por iniciativa propia, el verdadero valor radica en llevar a cabo un proceso guiado con una duración específica y pactada. Este enfoque, aunque requiere compromiso y plena disposición, ofrece la ventaja de un marco estructurado donde los objetivos están claramente definidos, facilitando la adherencia y maximizando los beneficios (Johnson et al., 2008).

Un facilitador cualificado no solo guía y acompaña, sino que aporta competencias y formación específica para ayudar al participante a integrar sus experiencias en un contexto más amplio. Con herramientas terapéuticas y de acompañamiento, el facilitador permite a la persona conectar sus hallazgos y profundizar en su intención de trabajar con *mindfulness* y microdosis. Su rol va más allá de proporcionar información técnica sobre dosificación y posibles interacciones; se convierte en un apoyo que facilita la comprensión, el sentido y la objetividad, permitiendo que la persona logre una visión completa y ordenada de sus procesos internos (Doblin et al., 2019).

Conclusión: transformación sutil, profunda con acompañamiento y compromiso

Entonces, para concluir, podemos observar cómo el *mindfulness* y las microdosis de honguitos *Psilocybe*, ayahuasca, y otras plantas sagradas tienen la capacidad de transformar nuestra percepción de la realidad, promoviendo cambios cognitivos, conductuales y emocionales duraderos. A través de la plasticidad neuronal, estos enfoques abren la oportunidad de reconfigurar patrones mentales y emocionales, promoviendo nuevos hábitos cotidianos más saludables. Con el acompañamiento adecuado, una intención clara y el compromiso constante, se pueden lograr resultados profundos y duraderos que integren cuerpo, mente y espíritu. Y finalmente, es

importante señalar que, además de mejorar nuestro bienestar presente, el mindfulness y la microdosificación nos ofrecen un beneficio preventivo fundamental. En un mundo que cada vez valora más la calidad de vida, el bienestar y los vínculos sanos, estas prácticas nos brindan un soporte para evitar problemas futuros, como enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, que a menudo son consecuencia del estrés crónico y la ansiedad.

Referencias

- Carhart-Harris, R. L. (2018). The entropic brain: A theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*.
- Doblin, R., et al. (2019). MDMA-assisted psychotherapy for severe PTSD: A randomized, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. *Journal of Psychopharmacology*, 33(12), 1232–1241.
- Fox, K. C., et al. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.
- Griffiths, R. R., et al. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *Journal of Psychopharmacology*.
- Holzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*.
- Johnson, M. W. (2008). The therapeutic potential of psilocybin in the treatment of addiction: A preliminary study. *Behavioural Brain Research*, 219(2), 302–312.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta Trade Paperbacks.
- Ly, C., et al. (2018). Psychedelics promote structural and functional neural plasticity. *Cell Reports*.
- Shapiro, S. L., et al. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*.



Mariana Carasatorre

Dra. en Neurociencias

Instructora en Mindfulness

Facilitadora certificada de microdosis de plantas sagradas

Email: mariancarasa@hotmail.com

Teléfono: +543425371716

Lo que más me interesa del potencial de los psicodélicos no es su aspecto químico; ni tan siquiera su alcance científico, sino las vivencias, el camino que cada persona transita y explora en ese viaje de indagación y profundización intrapsíquico.

Con este escrito, quiero compartir una experiencia profunda que viví en mi primera exploración de macrodosis con hongos psilocibios, realizada en un marco terapéutico y grupal. En cuanto al encuadre, conformamos un grupo en el que todas las personas participantes tenían vinculación terapéutica con las dos personas que acompañaban el proceso; es decir, había un conocimiento previo, con un *set* y *setting* definido.

A esta experiencia la llamé “Portales emocionales”, y la percibo hoy, años después, como una metáfora de la vida misma, extrapolable a cada momento. Con ella, hago un recorrido transversal por tres elementos fundamentales en el trabajo psicodélico terapéutico: la **intención**, la **integración** y la **confianza** en el proceso.

En este relato, también busco mostrar cómo las subjetividades individuales y colectivas se entrelazan. Lo esencial de esta experiencia propia no es solo lo que viví en términos personales, sino los temas universales que surgieron, los cuales nos atraviesan a todos/as de una u otra forma y que son, en esencia, compartidos.

Compartir como acto de sanación

Compartirse sana; es uno de los mayores aprendizajes que he experimentado en mi proceso terapéutico. Nuestra personalidad se construye, en parte, como una adaptación a nuestro entorno, y en ese proceso acumulamos y bloqueamos aspectos de nuestro ser que nos desconectan de nuestra esencia y nos limitan. Al compartir mi experiencia, honro mis miedos y mis vergüenzas, sin negarlos, acogiéndolos y aceptándolos. Así soy y así somos, completos con todo lo que nos conforma.

Para aquella experiencia, que aquí relato, anoté una intención específica: “Dejarme sentir lo que necesito y deseo; centrarme en lo mío y dejar lo demás y a los/as demás atrás”. Hoy, al releerla, entiendo mejor esta necesidad de conectar con mis deseos y necesidades, libres de las condicionamientos y expectativas externas. En mis expe-

riencias previas, pude identificar cómo a menudo “me salía de mí misma”, preocupándome y atendiendo necesidades y demandas de otras personas, principalmente de la familia, motivo por el que en esta ocasión busqué e intencioné centrarme en mí. La intención, en este tipo de trabajo, es nuestra brújula interna, la guía que acompaña el viaje.

La preparación y el ritmo de la experiencia

En la mayoría de experiencias con enteógenos, experimento los primeros efectos como una preparación para lo que está por venir. La respiración y el movimiento corporal sutil, con el sentir de la música, me ayudan a regular la intensidad de mi viaje. Confiar en la sabiduría del cuerpo es esencial; permite que el proceso ocurra de acuerdo a lo que estamos preparados/as a recibir. Tenemos la capacidad para marcar el ritmo y la intensidad de nuestro proceso.

Explorando los portales: reconocer el amor y darme permiso

La experiencia me llevó inicialmente a encuentros simbólicos con mi madre y mi hermano. No veía imágenes, sino sensaciones de profundo amor. Reconociendo que los quiero muchísimo, me di el permiso para dejarlos

a un lado y entrar en mi propio proceso, tal como había intencionado. Me encontraba en un momento de preocupación y enfado por circunstancias familiares, y necesitaba dejar eso al margen. Esta fase fue, también una preparación para indagar en diferentes áreas de mi vida.

El potencial visual

Luego comenzaron las visiones: formas geométricas, fractales, colores vivos que se movían; sensaciones e imágenes visuales habitualmente reportadas en este tipo de experiencias. Fue una de las sensaciones visuales más intensas hasta el momento. Cuando lo explico digo que *es como tener un audiovisual metido en los ojos*.

Fue entonces cuando emergieron lo que quise llamar “portales emocionales”: puertas a diferentes emociones y áreas de vida, como el deseo, la maternidad, la rabia y la muerte.

Cada portal estaba custodiado por figuras simbólicas que me invitaban a entrar, cada una representando una emoción o tema específico.

«Compartirse sana; es uno de los mayores aprendizajes que he experimentado en mi proceso terapéutico»



¿En dónde quiero entrar? A veces dudaba, y esta indecisión era también una lección sobre mi relación con mis propias dudas y elecciones.

En cada portal, una figura femenina que asocio a tribus africanas me seducida, contoneando su cuerpo en forma de ese, invitándome con la gestualidad y el simbolismo del dedo índice a entrar en ese submundo. Les llamé las guardianas de los portales. Según mi decisión, la intensidad de la seducción se mantenía o desvanecía; esto, a nivel proyectivo, me conecta con lo que me ocurre energéticamente cuando dudo y me cuesta decidir.

Sentí respeto cada vez que decía no, cada vez que entraba y salía, cada vez que asomaba un pie para regresar. La no insistencia y el respeto a mis límites fue una gran lección y reafirmación de mis valores. Sentir la validación sobre cualquiera de

mis decisiones sin jerarquizarlas, ni polarizarlas en términos de buenas o malas, fue un gran regalo. Todo está bien, el mensaje transversal de calma y compasión me acompañó durante toda la experiencia y permanece en mí. Las guardianas me protegían y aceptaban mis decisiones.

El portal del deseo se presentó en colores negro y rojo, formas triangulares, hexagonales, con mucha presencia de vértices, reflejando una pasión contenida. Emergió después de conectarme con mi cuerpo en fase menstrual. Fue un espacio para observar mis deseos reprimidos y cuestionarme por qué suelo postergarlos. Apareció una persona que encarnaba todo lo que me sucedía en este momento respecto mi sexualidad.

Este portal me ayudó a darle más espacio a esa parte mía en la vida cotidiana, identificar introyectos, reconocer mi vergüenza, y mi asumir mi



responsabilidad sobre las fantasías para generar cambios. La vergüenza, la excitación y la risa, se mezclaban entre sí. Pude experimentar de manera muy clara la parte juguetona de mi yo niña, con el juego sexual de mi yo adulta, y honrar ambas. Pude integrar esta parte con acciones conscientes que, de otra manera, hubieran permanecido reprimidas.

Explorando el asco y la rabia

Uno de los momentos más intensos fue al escuchar sonidos en el entorno que me generaron un profundo asco. En el proceso, la percepción auditiva se agudizó, y hubo momentos en los que visualizaba un ambiente erótico y hostil a la par. Esta sensación me conectó con experiencias y figuras masculinas de mi vida, asociadas a sentimientos de falta de responsabilidad y compromiso por parte de hombres. Fue un encuentro incómodo, pero también revelador sobre el origen de mis propias resistencias, validándome.

Del asco proyectado sobre todos los hombres, pude ir abriendo paso a la rabia; y de la proyección genérica, pasé a poner foco sobre los hombres concretos de mi vida, entrando desde el dolor por

ausencia de padre, navegando por mi sentir en diferentes relaciones. De ahí, aprendizaje y aceptación sobre lo que en ese momento me sucedía. Esta exploración me ayudó a tomar decisiones conscientes y a validarlas, en las semanas posteriores. En cuanto a la parte visual, pude vislumbrar la forma orgánica de mi corazón en color blanco, que poco a poco se fue convirtiendo en un guante de boxeo. Me reí sobre la dureza en mi corazón, y esta visualización me llevó a tomar unas clases de boxeo para liberar mi rabia y dar espacio a una energía más limpia; con eso pude integrar más.

Al *portal de la maternidad* entré partiendo de una sensación e imagen de mi vientre redondeado. Dudé mucho en si entrar en este portal, ya que era un tema que hasta ese momento no había considerado en profundidad. Surgieron pensamientos sobre mis miedos y creencias heredadas que, aunque latentes, rara vez abordaba conscientemente. Este espacio me permitió nombrar aspectos que hasta ahora estaba alojados en el inconsciente, así como establecer la relación entre mi rol de hija, el rol de mi madre y mi potencial rol materno. Entendí mi desconexión instintiva como un miedo a la repetición de experiencias de maternaje familiares

atravesadas por el dolor. Esta experiencia me permitió reafirmarme en cómo es mi sentir y posicionamiento presente sobre la posibilidad de ser madre, independientemente de todas las cargas que se atribuyen a las mujeres tradicional y socialmente.

Finalmente, el *portal de la muerte* estaba lleno de calaveras y figuras que parecían máscaras. No era un espacio de miedo, sino una invitación a aceptar la impermanencia de la vida. Desde ahí, reconectar con el potencial de vida y el derecho al gozo. Explorar esta parte me permitió estar durante un largo tiempo, con energía vital focalizada, cuidando mucho mis espacios de disfrute.

Integración y aprendizajes

Este circuito de portales, junto a los que no habré podido retener a nivel cognitivo, me ayudó a entender que todas las decisiones son válidas, y que siempre puedo elegir cómo vivir, incluso dudando. No hay decisiones in buenas ni malas, ni correctas o incorrectas; hay decisiones, y todas tienen su razón de ser en un preciso momento. Esta experiencia me enseñó la importancia de aceptar todas nuestras partes, de no polarizar nuestra esencia y de comprendernos con compasión. Me sirvió, también, y mucho, para dar valor a la duda, abrazar la flexibilidad y la amplitud de miras. Unos días después, fui a una librería en la que uno de los libros que llamaron mi atención hablaba sobre el elogio de la duda, pudiendo validar todavía más esta parte de mi ser.

Para dar continuidad a la integración de esta experiencia, realicé dibujos con colores vivos y collages, y grabé videos, combinando imágenes y sonidos que reflejaban lo vivido. Asistí también a algunas clases de movimiento, como *Deep Dance* y cinco ritmos. Integrar a través del cuerpo es una de mis prácticas preferidas, ya que me permiten ampliar e integrar a la vez las experiencias, a un nivel somático, de recogida y liberación. Mantuve, además, mi proceso terapéutico.

Con este relato pretendo reflejar todo el mundo de posibilidades, conciencia, comprensión y compasión, que puede emerger una exploración psicodélica con macrodosis de hongos psilocibios dentro de un encuadre terapéutico en grupo, así como exponer que los psicodélicos son potentes en tanto que las dimensiones emocional, física, cognitiva y transpersonal, se entrelazan, desatando nudos, trayendo lo inconsciente al plano consciente, favoreciendo una autonomía y empoderamiento personal más auténtico.



Itziar Gondar

Terapeuta Gestalt Integrativa.

Formación académica-universitaria en Educación Social, Máster en Intervención Psicosocial, Postgrado en Arte y Acción Social. Formación en Terapia Gestalt, Estados Ampliados de Conciencia, y otras vertientes terapéuticas afines: mirada interseccional, sistémica, humanista. Acompaña procesos personales desde hace 15 años. Desde hace 5 años acompaña procesos en consulta privada; se define como Terapeuta Gestalt Integrativa.

Web: www.itziarcgondar.com

Correo: itziargondar@gmail.com

Teléfono: 660940145

Inteligencia cardíaca

Quizá es conveniente, antes de abordar el concepto de perdón y para entenderlo mejor, revisar el de “inteligencia cardíaca”. En los ámbitos científicos y terapéuticos se sabe que esta inteligencia cardíaca no es una expresión poética o simbólica, sino que la neurocardiología ha demostrado la existencia en el corazón de una forma de inteligencia. Es diferente a la atribuida al cerebro, con mucha más influencia en nuestra vida de la que podíamos imaginar. **Ambas inteligencias, la del cerebro y la del corazón, se complementan, pero el mando se sitúa en el corazón.** Ya que éste genera un campo electromagnético que afecta y gobierna todo el sistema.

“El cerebro en el corazón” es un sistema nervioso cardíaco con neuronas, neurotransmisores, proteínas y células de apoyo similares a las del cerebro, mediante el cual el corazón siente, percibe, procesa, recuerda, decide y aprende de forma independiente y autónoma. Así, el corazón hace mucho más que bombear sangre al organismo. En realidad, está muy ligado a los procesos de regulación y sanación de diferentes formas.

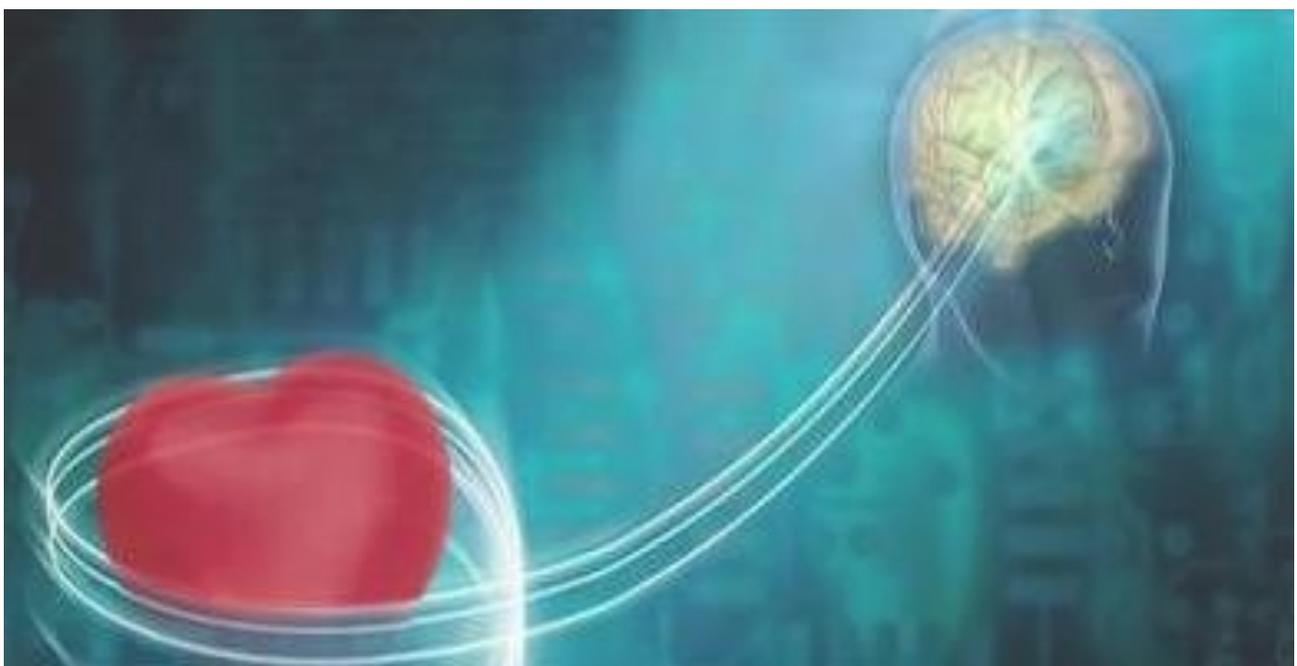
Hasta ahora se pensaba que el sistema de entrada de información estaba por completo en el cerebro, pero ahora sabemos que el corazón recibe información en primer lugar y luego la transmite al cerebro. La investigación científica apunta al corazón como centro fundamental de inteligencia en los seres humanos. Una inteligencia cardíaca rápida, intuitiva y práctica, que nos orienta en la toma de decisiones de una manera tan precisa

como efectiva. Conectar con la inteligencia del corazón, por lo tanto, supone abrirse a una mayor sabiduría para la vida.

Esta inteligencia se activa cultivando las cualidades del corazón: la intuición, la gratitud, la confianza, el coraje, la inocencia, el servicio, la empatía, la solidaridad, el humor, la amabilidad, la bondad... Y la puerta que conduce a esas cualidades es esta: el perdón. Entendiendo el perdón como estado mental-emocional donde no hay juicio, no hay culpa ni hacia uno mismo ni hacia afuera, por tanto, hay paz. En esta paz florecen las cualidades mencionadas: humor, empatía, confianza...

El trabajo desde el corazón

En una terapia profunda o transpersonal es muy importante llegar comprender que, tanto lo biográfico, lo familiar, el contexto perinatal (proyecto sentido) y, en suma, cualquier forma de programación o influencia que hayamos recibido, no es una desgracia. Es decir, el paciente puede soltar la culpa, y devolver la coherencia a su corazón cuando comprende, acepta y suelta esa pesada carga que son los juicios. Comprende que nada de lo ocurrido (una enfermedad, un divorcio, un accidente...) es casualidad. En la terapia transpersonal percibimos cualquier caso como la oportunidad del destino para seguir creciendo en conciencia. Todo lo que vivimos es una oportunidad para comprender y abrir el corazón. De hecho, esta programación es la aventura que hemos elegido, en algún nivel que no recordamos, para crecer y recorrer el camino hacia el Amor incondicional. Como reza la sabiduría antigua: La Vida no siempre te ofrece lo que



quieres, sino lo que necesitas...

La comprensión, propiciada por los ejercicios terapéuticos, de que nuestros problemas son los hitos de un camino que conducen hacia una verdad más profunda de nosotros mismos, permite que dejemos de culparnos y culpar a otros. La terapia es entonces un espacio-tiempo amoroso y de acogida para descubrirnos y para descubrir el sentido de la experiencia que nos toca vivir. El sentido es muy importante porque el sentido que le das a tu vida es lo que finalmente vives.

El trabajo terapéutico desde el corazón busca restaurar la coherencia en nuestra vida. La simple toma de conciencia es, en muchos casos, suficiente para predisponernos al estado de coherencia; a menudo incluso trae una evidente curación física. Lo que en las Leyes del Dr. Hamer se corresponde con la solución del conflicto, que nos lleva a la fase de curación de la enfermedad. El perdón, muchas veces, es la conflictolisis (CL, en el siguiente esquema).

es importante llegar a la aceptación de las circunstancias que he vivido y que vivo.

Además, es importante aceptar la emoción oculta. Cuando nos encontremos enfermos o desarmonizados, podemos reflexionar: ¿en qué no somos coherentes? En nuestro cliente o paciente veremos más claramente la incoherencia, ya que es difícil percibirla en uno mismo. Sabemos que si hay enfermedad existe una incoherencia profunda e inconsciente. Podremos encontrar y propiciar la toma de conciencia de esas emociones ocultas que hay detrás de todo acontecimiento traumático o estresante.

La emoción oculta tiene que ver con esa emoción que no pudimos gestionar en la infancia. O bien con esa emoción que “lesiona” la imagen que tenemos de nosotros mismos: imagen que construimos para ser queridos y aceptados. La mente (el ego) tapa o evita esa emoción que considera “inaceptable”, aunque el corazón la sienta. “Siento odio”, pero la mente no lo puede aceptar: “yo no



El perdón como proceso

Aun así, el perdón puede necesitar un instante... o un recorrido, similar a las fases del duelo, que se ha de caminar acompañando a nuestro paciente. Destacamos tres aspectos: la aceptación, el poder de la palabra y el perdón propiamente dicho.

Aceptación y emoción oculta

Acepta. Sólo tu alma sabe por qué vive lo que tiene que vivir.

La aceptación es no resistirse al flujo de la vida, no resistirse a “lo que es”. Es una actitud abierta, respetuosa y poderosa. Al contrario de la resignación que es debilitante, rencorosa y enfermiza. La aceptación expande, la resignación contrae. En terapia

odio, eso es malo”, y entonces entramos en incoherencia cardíaca. En el núcleo de toda incoherencia está la defensa de nuestra propia imagen. Por eso el perdón, en otras palabras, es renunciar al ataque y a la autodefensa, en nuestra mente.

Por ejemplo, si me he construido y me he identificado con una imagen de mí pacífica y benévola, me será muy difícil aceptar emociones como la ira o el enfado. Esto suele suceder a las personas que incurrir en el llamado bypass espiritual. Se refiere a un mecanismo de salto de lo personal no resuelto a lo espiritual, siendo en realidad un salto en falso, una huida. Ocurre a menudo en las personas “demasiado positivas” o en las

“complacientes” que “solo miran por los demás”, olvidándose por completo de sí mismas. En realidad, viven un alto grado de incoherencia: el desamor hacia uno mismo.

La resistencia o represión de una emoción o pulsión interior es el camino hacia la enfermedad. Esto se corresponde con la Primera Ley Biológica de Hamer (toda somatización comienza con un psico shock, una emoción que niego o reprimo). Y desencadena la enfermedad que es ciertamente la solución adaptativa y llamada de atención que el organismo nos ofrece para restablecer la coherencia. Recordemos que éticamente sí hay que controlar esas emociones para no molestar a los otros seres humanos, pero no reprimiendo sino canalizando o sublimándolas.

Así, detrás de toda patología hay una historia de emociones mal gestionadas. El corazón no entiende de razones, el corazón siente. Cuando nos sintamos enfermos podemos conectar con nuestro corazón y preguntarnos: ¿De qué se trata, de qué me está hablando todo esto? Sentir silenciosamente... Sentir es el verbo para escuchar al corazón. Por eso, la enfermedad nos viene a curar. Nos hace ser sinceros con nosotros mismos y nos lleva a tomar conciencia.

El terapeuta no podrá acompañar a otros si no está muy entrenado en su propio sentir. Si no ha hecho en sí mismo ese trabajo de auto-honestidad profundo, que es una forma de vivir. Y llevará a su cliente tan lejos como él haya podido llegar. Tiene que hacer consciente lo inconsciente. Propiciar en otro la liberación de la emoción oculta, los nudos de energía, los impactos congelados, los programas implantados, protegidos por las Creencias. Cuando todo sale a la luz y es abrazado e integrado, entonces el conflicto se puede transformar. La persona se predispone a la coherencia.

Y destaquemos algo muy importante: Después de la toma de conciencia hay que pasar a la acción. No basta con saber, hay que actuar, hay que ser. Es necesario vivir y reflejar esta nueva comprensión en la vida cotidiana, plasmar esta nueva percepción en el mundo. Por eso invitaremos o prescribiremos actos como puedan ser: escribir una carta, visitar un cementerio, desprenderse de una ropa vieja, etc.

El poder la palabra

“Todo aquello que no se expresa se imprime en nuestra neurología. Es una ley fundamental: lo que no se expresa, se imprime.” [Enric Corbera]

“La importancia de la palabra es notable. Psicológicamente, somos el conjunto de nuestras palabras, y cualquier enfermedad es una palabra, no dicha por la boca, sino por el cuerpo.” [Christian Fléche]

En la terapia profunda, el poder del silencio opera conjuntamente con el poder de la palabra. Gracias a las neuroimágenes, hoy sabemos que no es necesario un estímulo real para que el cerebro reaccione. Basta con nombrar o visualizar algo (o alguien) para que se activen las redes neuronales correspondientes. La palabra crea realidad y la expresa. Para el inconsciente lo virtual es igual a lo real.

En terapia, muchas veces descubrimos que detrás de un conflicto existe una palabra que lo inició todo: una palabra no dicha, una emoción no expresada, un trauma silenciado que incluso ha encarnado en el cuerpo para poder ser escuchado.

El hecho de escuchar con atención y sin juzgar a nadie es terapéutico en sí mismo. El hecho de expresar con libertad es un factor curativo fundamental, no juzgarse es liberarse y perdonarse. Y a la expresión le sigue el perdón, esta es la tercera clave: el que perdona se cura.

El perdón

*La compasión sólo es posible cuando la comprensión está presente.
[Thich Nhat Hanh]*

El perdón es **el desapego, el soltar, la memoria de dolor**, que se sostiene por un poder mental: el juicio. Es un camino de liberación de la mente. “Soltar” es liberarse de las creencias limitadoras, de los resentimientos, pensamientos y emociones dolorosas enquistadas; de los nudos de odio y de rencor y, sobre todo, liberarse de una amarga y profunda culpa.

Per-donare, proviene del latín: soltarlo o darlo todo. ¿Dar qué, soltar qué? La interpretación de lo que sucedió, los juicios.

El perdón es un proceso que permite ver cómo la **culpa** opera en nosotros. La culpa es la emoción más oxidativa para el campo electromagnético. **La culpabilidad es la máxima expresión del sentimiento de separatividad**, algo que atenta contra la unidad del universo. El perdón es un proceso orientado a deshacer la culpa, es decir a unir a través de la expansión de la consciencia y del cambio de percepción.

El estado natural de la mente es la paz. Lo que hay que sanar es la percepción del pasado, substituir el programa de conflicto adherido a

nuestra mente. La culpa causa una distorsión mental a la hora de percibir y de mirar el mundo, y de experimentar la realidad. Y que nos mantiene en la inmadurez emocional y atrapados en lo exterior a nosotros.

Para vivir el perdón y la sanación hay que querer, comienza con una decisión: estoy dispuesto a ver esto de otra manera. ¿Pero por qué nos resistimos? Porque **para poder comprender es necesario aceptar nuestra responsabilidad**. Hacernos responsables de los programas de conflicto que anidan en nuestra mente. Programas que gobiernan nuestra percepción hasta que nos damos cuenta de su existencia. Cuando nos hacemos responsables de lo que expresamos y proyectamos podemos dejar de repetirlo y abandonar la adicción al programa. Esto es idéntico a lo que nos enseña la psicología estoica, la budista o el cristianismo gnóstico.

Si yo te enseñara todos los factores que convergen en tu hermano cual tú condenas, juzgar sería imposible. Si comprendieras, surgiría el perdón. [Un Curso de Milagros]

Quizá lo más duro del proceso y que el paciente intuye y evita, es que, en el camino terapéutico del perdón, tarde o temprano descubrimos que la culpa que proyectamos hacia fuera, en realidad, es la culpa que sentimos hacia nosotros mismos. El mundo sólo es un espejo. El mundo nos muestra la culpabilidad que sentimos hacia nosotros mismos. Por eso, este proceso siempre nos lleva **hacia el perdón a uno mismo**.

Pero, como dice Platón todo “error” proviene de la inconsciencia, de la ignorancia. Mientras que la culpa nos dice algo absurdo: dice que cuando no eras consciente debiste de haber sido consciente; o que el otro debió de saber, cuando era ignorante. Por tanto, la culpa niega la realidad, niega lo que naturalmente sucede. Nos hace sentir que somos, o son, incorrectos, erróneos, o intrínsecamente malos (pecadores, se dice en las religiones). Esta sensación de verse a uno mismo como algo erróneo o malo es tan insoportable, que el mismo programa del ego elabora un aparente modo de escapar: culpar a los demás, proyectar al exterior la culpa mediante el ataque mental.

El victimismo es la metodología del programa. Todos los pensamientos, creencias e impulsos que proceden de él te llevan a buscar fuera de ti la causa de tu emoción, sea la que sea. Esta manera de ver refuerza la creencia de que eres un cuerpo sobre el que la situación produce efectos, en lugar de verte como una mente que produce experiencias.

Lo que lleva a la mente profunda a somatizar en el lugar en dónde te victimizas, el cuerpo (también llamado *Apis*).

El perdón es la sanación de la culpa, y ésta comienza al darnos cuenta de que, de haber algo “erróneo”, ¡es la misma idea de la culpa! Sólo es un error de percepción. La Sabiduría del Amor (también llamada *Seraphis*) está latente en cada uno de nosotros esperando a que hagamos uso de nuestro verdadero libre albedrío, la misma libertad fundamental que nos permitió separarnos aparentemente de la Fuente o la Unidad, (también llamada *Osiris*).

Este camino de regreso al amor, a la salud, es el camino o el proceso de perdonar. El perdón filosófico o transpersonal no tiene nada que ver con lo que se suele llamar perdón, en las religiones. Bien entendido, es un acto terapéutico que va quitando culpa en la mente para restaurarla y recordar la unidad esencial. Así el Juicio Final sería el final de los juicios, lo que en la religión egipcia se expresaba con la idea de un hombre que se *osirificaba*, equivalente al entrar en Nirvana de los Budistas.

En última instancia, el perdón transpersonal brota al comprender que no hay culpa, que nunca la ha habido, ni nunca la habrá, que “no tengo nada que juzgar, por lo tanto, no tengo nada que perdonar”. Cada uno hace lo que sabe y lo que puede en cada momento, en cada fase de su desarrollo, según su propia modalidad de conciencia.

Epicteto dijo: el que culpa a los otros de lo que le sucede es un ignorante (proyecta afuera la responsabilidad de lo que le sucede, culpa o acusa a los otros). El que se acusa a sí mismo es un caballero, (está aprendiendo a responsabilizarse de sus acciones y reacciones). Y el que no acusa a los demás ni a sí mismo, ése ha terminado su educación. Quiere decir, un Buda, un Cristo, no ve culpa afuera ni adentro, está despierto.



La terapia, acompañamiento a la Unidad

En un contexto terapéutico el proceso del perdón sigue las siguientes fases, que podemos acompañar como terapeutas:

- *Decisión*. Quiero ver esto de otra manera.
- *Presencia en la emoción*. Liberar el resentir, la presión interior. Aceptar nuestro sentir emocional. La emoción oculta es lo primero que tenemos que perdonar. Aceptar que sentimos rabia, ira, miedo... "Yo siento... y acepto mi sentir".
- *Discernimiento*. Exploración y reconocimiento de nuestros programas, creencias y proyecciones.
- *Responsabilidad*. Asumir totalmente la responsabilidad de nuestras percepciones, nuestro sistema de creencias y nuestras emociones. "Si el conflicto está en mi mente, el poder de sanar también está en mi mente."
- *Cambio de percepción*. Toma de conciencia de nuestra percepción errónea. Introducir la visión y la lógica de los personajes y el mundo de las proyecciones, adentrarse en la filosofía y la visión de unidad.
- *Comprensión-Compasión*. Las prácticas de presencia a través de la meditación y la atención plena son importantes para invitar a estados de conciencia transpersonales.

Las herramientas terapéuticas

Al fin y al cabo, toda psicoterapia tiende a proporcionar un punto de vista más objetivo; busca proporcionar una visión de la situación desde otro

ángulo. En la terapia transpersonal se busca que este punto de vista sea el del Ser, de la Unidad. Para ello toma prestadas herramientas de varias escuelas de psicología y desarrollo humano. Y, en cierto modo, todas son útiles si funcionan y ayudan al proceso. Destacaremos:

- La silla vacía. Que sirve para cambiar nuestra percepción y ver lo que siente el otro. Me pone en el sentir del otros.
- Constelaciones familiares. Me permite comprender los programas heredados, etc.
- El árbol transgeneracional. Permite ver las dinámicas inconscientes sistémicas.
- Los actos simbólicos o psicomágicos.
- La sanación del niño interior; el perdón a los padres, focusing...
- Análisis transaccional, etc.
- Y técnicas energéticas de liberación de traumas...
- Informacionales: flores, homeopatía, kinesiología, etc.
- Meditación. Promueve el estado de coherencia natural.
- Duelo.
- Cuarentenas, retiros, silencio. Ejercicio, dietas, deporte.
- Respiración holoscópica / holotrópica



Héctor Gil García



Terapeuta Transpersonal por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Graduado en naturopatía y especialista en Psicósomática Integrativa. Formado en medicina biológica, meditación, psicología junguiana y terapia sistémica. También es especialista en filosofía comparada de Oriente y Occidente y director de su propia escuela, Escuela Integrativa. Colabora en numerosos proyectos de salud holística y transpersonal. Autor de *Te perdono, me perdono* (Editorial Mándala). *El Viaje del Héroe* (Ed. La Parábola) y *Buda, Jesús, Platón* (Ed. Círculo Rojo).

www.hectorgilgarcia.com

Instagram: [@hector_gil_garcia](https://www.instagram.com/hector_gil_garcia)

Hace no menos de 500 años en la historia de la humanidad, América sufría la invasión inquisidora de Europa. Este continente ya había arrasado con su propia memoria “chamánica”, la cual era guardiana mayoritariamente por mujeres que tenían conocimiento de técnicas curativas, así como también un vínculo muy profundo con medicinas enteógenas. Desde tiempos ancestrales los estados no ordinarios o expandidos de consciencia han sido cultivados en contextos mágico religiosos para ir hacia el contacto con planos supramentales. Dichos estados invocan un tipo de gracia como una embriaguez realmente curativa que permite al ser experimentar de manera directa aquello que llamamos Unidad con la totalidad.

Habiendo intentado borrar todo rasgo o huella del uso ancestral de los enteógenos, la memoria del contacto con lo sagrado fue resguardada en lo alto de las montañas, en la vastedad de los bosques y en la profundidad de la selva. Algunas plantas como la wachuma (San Pedro) y el hongo *Psilocibe Cubensis* (San Isidro) fueron bautizadas con nombres de santos católicos por los nativos como parte de una sincretización lingüística que les permitiese alterar la sobriedad apoteósica de la llamada “comunión” cristiana. Incluso hasta nuestros días, nuestra querida María Sabina hablaba de los hongos como “lágrimas de Cristo” y del “Ololiuqui” como “semillas de la virgen”. Resulta curioso en el caso del *Psilocibe Cubensis*, que los europeos hayan traído el ganado para propagar este hongo. Más interesante aún es el hecho que reciba el nombre en español del Santo Hacedor de milagros pluviales. Los hongos psilocibios tenían nombres propios vinculados a la deidad de la lluvia Tláloc.

Participé en la selva peruana de una ceremonia de ayahuasca y en un momento de la noche escuche una frase fuerte y clara: Dr. ¡Recuerde su pasado chamánico! Inmediatamente supe que dichas líneas se convertirían en un escrito inspirado en personas de estudios académicos como médicos, psiquiatras, psicólogos que se encuentran hoy haciendo una síntesis entre la sabiduría ancestral legado de nuestros originarios y la ciencia moderna. Es lamentable que este paso integrativo no se esté realizando armónicamente porque todavía estas plantas u hongos cargan con una especie de

estigma “pagano” debido a la situación legal en la cual se encuentran. Dicha prohibición genera una creencia de miedo a estas medicinas y de alguna manera, condicionan nuestro derecho a gestionar nuestra salud por medios no convencionales. Encontramos de manera implícita el paternalismo del modelo actual que reduce nuestro derecho a la experiencia sagrada de explorar nuevas maneras de percibir la realidad.

Terence Mckenna dijo alguna vez: “ahora sé porque están alarmados”, haciendo referencia a las políticas prohibicionistas que no desean un renacimiento de consciencia. Obviamente que estas medicinas son peligrosas para la estabilidad de un sistema basado en el lucro de industrias farmacéuticas. Transformar dicha hegemonía, requiere que los mismos profesionales de la salud pasen por sus cuerpos estas medicinas y se vuelvan educadores. Tomemos el ejemplo de la planta de cannabis donde el hecho de legalizar un uso medicinal apertura a los médicos a sanar sus propios “males” e incluso a despertar espiritualmente. Inevitablemente cae-

mos en la reflexión que una nueva medicina nacerá cuando aquella pueda expresar salud y vitalidad desde el ejemplo.

Como decía Paracelso: un buen médico no es el que más se prepara académicamente,

sino el que mejor entiende la naturaleza y el orden cósmico. En otras palabras, el medico se vuelve alquimista y se convierte en canal de energía curativa. Las nuevas mujeres y hombres medicina son invitados al despertar de un servicio planetario a través de una integración entre la medicina apolínea contemporánea y la medicina dionisiaca de nuestros ancestros. Lo que hoy llamamos enfermedad no procede estrictamente de lo “sobrenatural” como pensaban nuestros antepasados ni tampoco de lo estrictamente “biológico” como piensan nuestros médicos contemporáneos.

Hoy sabemos que existen ecofactores positivos o negativos que influyen poderosamente en la existencia humana y que examinar/diagnosticar no es lo mismo que crear salud. Luis Seggiaro en su libro Medicina indígena de américa relata que: “en la medicina de América precolombina, el medico hechicero utilizaba un enteógeno para procurar, por medio del trance y del éxtasis, arrancar el diagnóstico de la enfermedad del mundo misterioso de los espíritus que lo rodeaba. En la medicina

«[...] caemos en la reflexión que una nueva medicina nacerá cuando aquella pueda expresar salud y vitalidad desde el ejemplo»

actual, el médico psiquiatra —moderno tamaturgo— lo utiliza para procurar, por medio del psicoanálisis, arrancar el diagnóstico de la enfermedad del mundo no menos misterioso del subconsciente humano”. Las medicinas son moldeadas por el contexto histórico y la necesidad de las personas.

Claudio Naranjo en su libro “Ayahuasca” nos ilustra: “se ha afirmado que un chamán puede curar a otros porque se ha curado a sí mismo. Es posible que sea como los individuos más espiritualmente evolucionados de nuestra cultura, una persona que haya trascendido los conflictos que los demás hombres sufren o evitan. La idea de que una persona más sana, o psicológicamente más integrada, pueda curar a una persona menos sana a través del contacto personal es totalmente compatible con nuestras ideas actuales de psicoterapia ¿Será posible que lo que ocurre en la curación chamánica es una forma de psicoterapia? Los pacientes suelen acudir al chamán por enfermedades físicas, ciertamente, pero ¿no podrían ser muchas de ellas síntomas psicósomáticos? En este caso, el chamán tiene toda la razón en afirmar que las enfermedades están causadas por espíritus, demonios o por los enemigos de esa persona. Con estas palabras está expresando su idea de la psicogé-

sis. Además, podría ser que un chamán intuitivo fuera capaz de especificar la entidad de un espíritu de la misma manera que lo hace un arquetipo con aquel aspecto de la personalidad de un individuo que constituyen su enemigo secreto y la causa de su enfermedad”.

Necesitamos nuevos términos para reemplazar de manera más asertiva el ya bastardeado nombre de “chamán”. Dicho término no es algo que pueda adjudicarse. Hoy hay muchos seres siendo idealizados por el mero hecho de compartir estas medicinas, son los mismos seres que no han pasado por procesos de vinculación profundos con estas medicinas o realizado una transformación genuina en su propio ser. Quien porta medicina, se vuelve medicina. Asistir en la curación no es otra cosa que el arte de transferir calidez y cordialidad humana. Así como hay mucho poder en las medicinas naturales, también hay mucho poder en un abrazo y una mirada compasiva. Esto es lo que cualifica verdaderamente a un “profesional de la salud”.

Un significado etimológico de “chamán” (derivado del tungusico *saman*) es “el que sabe o hace recordar”. La historia cuenta que



la última palabra de Buda fue “Sammāsati”: “recuerda el lenguaje olvidado”, “recuerda que todo está en ti”. No hay nada que conquistar, nada en que convertirse. Es necesario que la nueva medicina recuerde y nos haga recordar ¿Será que nuestra capacidad de sanarnos a nosotros mismos, no sea otra cosa que el arte de recordar? Más que buscadores, seamos recordadores. Escuchemos sólo a quienes hayan recordado. Escuchemos la chamanidad de la cascada. La sanación es un camino para recordar lo que somos en esencia. Voltaire afirmaba que “el arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad”. Quizás esta frase calza como anillo al dedo en tiempos donde un “doliente” comprende que ser paciente es más bien un adjetivo que promueve un tipo de acción a cultivar que un sustantivo pasivo que nos lleva a dejar el poder en manos de alguien o algo fuera de nosotros. ¿A caso Voltaire conocía sobre epigenética? En gran medida, las enfermedades parten de un estilo de vida desequilibrado, que afecta a todo nuestro ser y la recuperación plena de la salud se obtiene solo con una atención que todavía es genéricamente femenina y maternal. Sanar es tan solo un proceso de transformación que nos acompaña de regreso a la Madre de todas las cosas.

Para finalizar este escrito diré que cualquier práctica o herramienta externa jamás realizarán exclusivamente la sanación, estas serán sólo medios para salir de la amnesia y el olvido de una Suprema Voluntad inteligente. La sagrada enteogenia, siempre me lleva a un lugar que alguna vez habite cuando era niño. El estado de asombro y el poder de la imaginación que catalizan me devuelven un tipo de conexión extraordinaria con mi naturaleza divina y la de todo lo que me rodea. Jean Toomer nos recuerda que: “no poseemos suficiente imaginación para sentir lo que nos estamos perdiendo”. Por eso, simplemente imagina y recuerda. Cierra los ojos y respira haciendo memoria. Recuerda que la quietud y el silencio son potentes medicinas para facilitar estados de equilibrio y balance interior.



Federico Conde

Naturópata integrativo. Facilitador certificado de microdosis en Microhuasca. Cofundador de “Dosis ínfimas”, programa en comunidad de microdosis. Investigador de medicinas adaptógenas, enteógenas y suplementación funcional basada en minerales.

Fundador de Micelio Primordial, emprendimiento dedicado al cultivo de hongos adaptógenos y reconocimiento de hongos silvestres en Córdoba, Argentina. Actualmente realiza una investigación sobre las virtudes medicinas y terapéuticas del hongo amanita muscaria.

Instagram: [@dosisinfimas](#)

[@micelio.primordial](#)

Correo electrónico: micelioprimordial@gmail.com

Esta historia que vas a leer a continuación es una apertura de mi experiencia en superar un cáncer y descubrir en el proceso que tengo una mutación genética. Es una historia personal sobre el control, el ego, pero también la confianza, la aceptación y el amor propio. Aquí quiero que abras tus sentidos, para descubrir una experiencia de sanación completa a partir de dirigir una orquesta de ayudantes como la medicina occidental, la medicina ancestral a través de micro y una macro dosis, mi rol como sanadora y factores de mis hábitos y de forma de vida. Una historia con una variedad de instrumentos que fueron tomando forma y coherencia con el tiempo, haciendo que fuera yo la directora de mi propia orquesta de sanación y de un despertar profundo de mi ser físico, emocional, cognitivo y espiritual. Voy a comenzar por la experiencia final de ayahuasca después de terminar mis quimioterapias y a partir de allí iré narrando los aprendizajes, la integración y el nacimiento de una nueva vida.

Mi renacer y el encuentro con la ayahuasca

En febrero del 2024 en una ceremonia de ayahuasca, sentí un gran renacer en mi vida, había pasado tres meses desde mi última quimioterapia por cáncer de ovario. Ya no debía recibir más quimioterapia, aunque seguía en tratamiento oral, más adelante ampliaré

esta información. En esa ceremonia de ayahuasca tenía la intención de entender el miedo que tenía en relación con mi condición genética de BRCA1 – una mutación genética donde el gen pierde la capacidad de reparación del ADN que se ve afectado y aumentando significativamente el riesgo de desarrollar cáncer, para las mujeres es una alta probabilidad de cáncer de ovario y de mama—. Con esa intención hablé con el Taita, quien me aseguró que trabajaríamos en ello. Aunque tenía miedo de que el cáncer regresara, él me dijo algo muy bonito: *con la actitud que estés ahora es esa la que guía tus pasos, yo te veo sana y llena de energía y salud*. Fue muy lindo escuchar esto porque así me sentía; me sentía fuerte con ganas de vivir y de seguir en este mundo terrenal. La ceremonia de ayahuasca fue un encuentro con mi miedo más profundo: el miedo a la enfermedad y el miedo a perder el control de mi propio cuerpo.

Al comenzar la ceremonia, sentí temor, pre-

guntándome si mi cuerpo estaría listo, pero cuando llegó el momento, me solté, confié y le pedí con mucho amor a la plantica que me llevara a donde debía, quería entender y seguir aprendiendo. Así fue, cada experiencia con la ayahuasca es única, pero para mí esta ceremonia fue una de las más significativas hasta ahora, porque vi el miedo, sentí la muerte, sentí el nacimiento, sentí que había muerto muchas veces, tal vez en vidas pasadas, pude percibir que lo que estaba viviendo no era nuevo, que yo ya había caminado por aquí y estaba re-aprendiendo, en un momento muy profundo en donde el tiempo y es espacio se desaparecen, sentía muertes y nacimientos, cómo si yo tuviera miles de años y eso me llevo a comprender que la muerte es parte nuestra y que no debemos temer.

A pesar de estar en un viaje donde vi la muerte y la sentí, no sentí angustia, sentí una conexión espiritual conmigo y con el todo, sentí que sí alguna vez volvía a presentarse el cáncer, sabría cómo manejarlo y no sentir miedo, sin saber con seguridad

que vuelva, porque eso no lo podré saber. Pero lo que más me impacto de esta ceremonia fue entenderme, comprenderme y aceptarme tal y como soy. Cuando la ayahuasca me dejó entrar en mí, lo primero que quise hacer fue ir a mi genética y cambiar mis genes,

«[...] en un momento muy profundo [...] sentía muertes y nacimientos, cómo si yo tuviera miles de años y eso me llevo a comprender que la muerte es parte nuestra y que no debemos temer»

modificarlos, vi la cadena de ADN y empecé buscar ese “gen” defectuoso para “arreglarlo” pero ahí mi sabiduría interna me dijo: ¿quieres cambiar tu ADN adelante, pero sin él no sabrás el poder que tienes? Y me sentí como Neo en Matrix, donde te preguntan: ¿qué píldora quieres tomar? La de la “realidad mundana” dónde ya no tienes una mutación genética o la “realidad compleja, paralela” que llevaría a descubrir tu verdadero poder. Claro uno en las ceremonias no puede interpretar todo tan literal, pero fue tan profunda esta conversación y tan honesta, que me llevó a entender que la respuesta que estaba buscando era la aceptación y el amor por ser quien soy, todo lo que esto implica y en ese momento sentí que nací, que desperté y amé a todos mi ser, me amé con mi mutación.

El cáncer como maestro: la aceptación y el aprendizaje

El 7 de junio del 2023 me llegó el resultado de mi patología por dos ganglios inguinales que me qui-

taron, allí decía carcinoma de posible origen ginecológico, tenía cáncer. Había sentido una pequeña inflamación en un ganglio inguinal en febrero, y eso me llevó a una serie de exámenes que culminaron en la confirmación del cáncer. La noticia fue un abismo. Pero entendí que debía soltar el control, aceptar lo que venía y abrirme a aprender. Descubrir que tienes cáncer es un choque, un abismo de preguntas sin respuestas. Pero también es un despertar: entender que nuestro tiempo es limitado y sagrado. Ese día sentí que no tenía el “control” de mi vida, aprendí que el control es una ilusión; el ego nos engaña al hacernos creer que podemos prever el futuro, pero al final, la vida sigue sus propios caminos.

Ahora estaba en el camino de la aceptación y decidí abrirme a escuchar, entender y aprender. También aprender de aquellos en el sector de la salud occidental, un sector que desconocía solo iba a doctor una vez al año. Pero era el momento de estar abierta. Un aspecto que resaltaron con mucho énfasis todos los especialistas a los que debí ir, era que la actitud era lo más importante en este proceso, y me pregunté porque en un tratamiento occidental, te recalcan tanto la importancia de tu estado de ánimo. Empecé a cuestionarme el por qué y cómo debía abordar este camino, qué actitud debía tomar y cuestionar la medicina occidental, tanto como el rechazo por lo químico, cómo su poder curativo. Yo no tomo medicamentos, solo cuando es muy necesario, siempre busco como sanarme sin químicos. Lo primero que le dije a mi terapeuta cuando hablamos de mi diagnóstico fue, quiero tomar ayahuasca, no quiero la quimioterapia, fue una negociación muy fuerte, sentía que me iba a faltar a mis convicciones de sanación natural, que me iba a traicionar. Pero entendí que la sanación venía de mí misma, que yo era como la directora de la orquesta y que todo lo demás era complementario, incluyendo la quimioterapia, la alimentación, las plantas ancestrales. Entendí que yo misma soy mi medicina: mi propia capacidad de recuperación y sanación.

Cada quimioterapia fue un acto consciente. Me preparaba física y emocionalmente: usaba mis mejores atuendos, llevaba libros, mándalas para pintar, y le pedía a mi cuerpo que aceptara los químicos con compasión. El día de mi primera sesión, incluso hablé con la quimioterapia: “Por favor, sé amable conmigo.” Entendí que no era solo un tratamiento; era parte de una sinfonía más grande donde mi cuerpo y mente tenían un papel crucial.

Todos estos aprendizajes se los debo a mi apertura y mi actitud desde un inicio de aprender, pero también a estar atenta a las señales y aún más profundo cuando esa actitud se encontró con las plantas ancestrales. Esto permitió que mi ser: físico, emocional, cognitivo y espiritual pudiera recibir información nueva, confrontarla con mis creencias o pensamientos y empezar a desarrollar una nueva cosmovisión de cómo afrontar una situación como un cáncer. Aún más duro que el cáncer para mí fue enterarme que tenía una mutación genética, la cual tiene unas probabilidades que el cáncer regrese en la zona del abdomen, pero también desarrollar cáncer de mama, esa noticia para mí fue devastadora, en Diciembre del 2023 mi oncólogo me dijo hemos terminado el tratamiento y has respondido muy bien, una semana después me llamó y me dijo, no hemos terminado tu cáncer es genético y debemos continuar con un tratamiento oral. Aquí la aceptación jugó un papel fundamental y siento que las micro-dosis me ayudaron a encontrar pilares de fortaleza y entendimiento, que se integraron de manera profunda en la ceremonia de febrero del presente año.

Sanación integral: la conciliación entre la medicina occidental y la medicina ancestral

Las plantas ancestrales: la ayahuasca y los honguitos jugaron un papel muy importante en mi proceso, en el descubrí todo se poder. Yo tomé al princi-





pio dosis mínimas de ayahuasca, yo les llamo nano-dosis, eran tres gotas, llegué hasta seis gotas máximo. Con esa cantidad de dosis, logré entender mi proceso de saber que a pesar de ser una persona sana y de muy buenos hábitos, tenía cáncer, eso era muy duro, más difícil aun cuando las personas decían no puede ser que Olguita tenga cáncer, pero si era yo y debía seguir adelante. Las nano-dosis me ayudaron a encontrar ese camino de la aceptación completa, tengo cáncer y debo decirlo, no quiero esconderlo, acepto que lo tengo y sigo los pasos, tengo miedo, pero confío, tengo rabia, pero perdono, no entiendo las razones pero estoy abierta a los aprendizajes, no sé qué va pasar pero vivo el presente. La verdad nunca he estado más presente y con tanta apertura en mi vida y esto lo agradezco a quien soy, pero de lo que sí puedo estar segura es que las plantas ancestrales me llevaron abrir este portal de mi propia fuerza, entendimiento y sabiduría.

No todos los días en mi proceso y en las micro-dosis eran buenos, pero los buenos eran increíbles, estaba presente, enfocada, podía contemplar la vida, las caminatas y eran esos días inclusive donde no tomaba las dosis que me llegaban mensaje claros y concisos, era un telegrama interno con una afirmación directa y profunda, son esos los famosos *insights*, para mí son un darse cuenta. Estos mensajes fueron los que me ayudaban a con-

tinuar con la mejor actitud. Recuerdo un día en particular: mientras caminaba con mi perro, sentí una paz profunda. No había tomado micro-dosis ese día, pero sentí un *insight*: un telegrama interno que decía: “Confía en tu cuerpo. Él sabe cómo sanarse.” Estos mensajes, que llegaban en sueños o momentos de contemplación, me ayudaron a integrar mis aprendizajes y a avanzar con confianza.

Yo digo que este proceso me ayudó despertar la sabia en mí, lo que podemos llamar una combinación entre la intuición, tu dios y tu desarrollo espiritual más profundo. A partir de los mensajes de mi sabia, esos despertares, podía escuchar más a mi cuerpo, ese cuerpo que me aviso que algo no andaba bien, que debía indagar y que me llevo no solo a detectar un cáncer a tiempo sino también a el autocuidado y la sanación.

Algo muy importante es que cuando te llegan esos “*insights*” que se pueden manifestar por medio de una información concreta, una sensación, una emoción o una simbología en los sueños, es poder comprenderlos e integrarlos. Es ahí donde las micros-dosis dosis juegan un papel muy importante, porque a partir de ese portal en el que entras es donde puedes desechar creencias que no te hacen bien y aprender cosas nuevas, es lo que llaman plasticidad neuronal, es un momento en donde puedes entrar en profundidad a todo tu ser, cuestionarte, contemplar y aprender, tú mismo puedes generar nuevas vías de aprendizaje, no solo neuronales, sino de todo tipo, por ejemplo, darte cuenta que puedes hacer las cosas diferente, ir por caminos diferentes, que puedes ser diferente, buscar tus sueños, que no todo está escrito y decidido. Es allí donde se genera una integración, es decir eso que llega como un darse cuenta, lo haces parte de ti, por ejemplo, te das cuenta de que un hábito en especial te genera bienestar y lo adoptas o descubres que algo que pensabas lo puedes cambiar, modificar y reestructurar.

Mi cuerpo fue mi mayor aliado en este proceso. Desde el inicio, él me avisó que algo no estaba bien con la inflamación de mis ganglios. Pero también mostró una capacidad extraordinaria de recuperación: durante la histerectomía total, los médicos no encontraron rastro del tumor. Mi oncólogo dijo que no era común, pero yo sabía que mi cuerpo había hecho una parte crucial del trabajo antes de pedir ayuda. A través de las micro-dosis y las ceremonias de ayahuasca, aprendí a escuchar a mi cuerpo. Ahora sé que no solo es un vehículo físico; es un guía, un sanador, y un reflejo de mi vida emocional y espiritual.

El nacimiento de Lucía: mi luz y mi propósito

Mis padres me llamaron Olga Lucía, me gusta mi nombre y me siento identificada con él, sin embargo, en este proceso empecé a resonar más con Lucía, porque fui la luz que me llevo a sanarme y ahora quiero ser luz para otros. Unas semanas antes de enterarme que tenía cáncer le dije a una amiga que ese año (2023) que me estaba cuestionando mucho mi propósito, pero estaba entendiendo que debía sanarme primero para ayudar a sanar a otros, esto marcó algo en mí, supongo que era mi sabiduría hablando antes de saber que estaba allí, sólo ella podía decir estas palabras tan profundas que unas semanas después serían una realidad, estaba en el camino de la sanación desde ese momento sin saberlo. Sentí un llamado profundo a sanar primero yo misma, para luego ofrecer esa misma sanación a otros.

Hoy después de un año de terminar el tratamiento de quimioterapias, me doy cuenta de que fue un proceso corto pero muy profundo y que solo fue así porque yo estaba atenta a mi cuerpo y eso cambió mi relación con él, hoy en día agradezco a mi cuerpo, estoy atenta a sus señales y confío en él, sé que tengo una probabilidad dicen los médicos de que el cáncer regrese, pero es aún más alta mi capacidad física para estar lista si es que así debe ser. Mi sanación física en este caso fue literal, pero más que mi sanación fue descubrir mi capacidad para entender procesos biológicos de mi cuerpo y su poder para ayudarme. Mi sanación emocional se dio desde la aceptación total, antes del cáncer siempre me andaba quejado porque que no me

gustaban aspectos de mi cuerpo y eso me llevaba a un camino emocional incómodo, cuando acepté y logré entender que significaba la aceptación de todo, del proceso, de la realidad, de mi misma, de mi mutación, de mi cuerpo tan perfecto como lo es, empecé a sentirme más empoderada, logré sanar emociones muy fuertes del pasado. La integración de mi parte cognitiva la logré al tener la apertura para el aprendizaje, para integrar y no excluir todo lo que ocurría en mí alrededor para potencializar mis pensamientos, ser congruente y generar aprendizajes profundos. Por último, la integración espiritual siento que fue a través de sentir a mi dios en mí, que yo soy él también, que esa capacidad espiritual está dentro de todo mi ser y que las experiencias que las micro y nano-dosis, así como de las macro dosis me acercan aún más a mi espiritualidad a partir de la meditación, la contemplación, de la escritura y de mi propia experiencia. La sanación no es solo física; es un viaje hacia la aceptación total de quienes somos. Hoy abrazo mi cuerpo, mi mutación genética, y mi experiencia como herramientas de transformación.

Este camino me enseñó que la sanación no es solo un destino, sino un proceso continuo. Cada experiencia, desde la quimioterapia hasta las micro-dosis, fueron piezas en la orquesta que dirigí para transformarme. Hoy sé que la aceptación es el puente hacia el amor propio, y que nuestra capacidad de sanar está profundamente ligada a la conexión con nosotros mismos. Yo soy Lucía: la luz que aprendió a brillar en la adversidad y que ahora quiere inspirar a otros a encontrar su chispa para que enciendan su propia luz.



Lucía Cuéllar Gómez

Psicóloga de formación y dedicada a la sostenibilidad en la industria del café, Lucía encontró un propósito renovado tras enfrentar un diagnóstico de cáncer en 2023. A través de un proceso de sanación integral basado en microdosis, plantas ancestrales y la psicología transpersonal, descubrió el poder de la aceptación y el equilibrio. Ahora, su misión es inspirar y acompañar a otros en su camino hacia la transformación y el bienestar integral.

Instagram: [@luciarename](#)

Facebook: [@luciacuellar](#)

Aunque para algunas personas la frase “sanar al niño interior” puede sonar cursi o puede parecer muy trillada, cuando tomamos conciencia de qué es “eso” que se activa cada vez que sufrimos, cada vez que nos enojamos y nos da rabieta o cada vez que nos quedamos atrapados en una historia personal incómoda, llegamos a descubrir que no es otra cosa que ese niño o niña que habita dentro de nosotros pidiendo atención.

Y en esta incomodidad, en este terrible enojo, en esta continua agonía para resolver aquello que nos aqueja en determinados momentos, llámense problemas con la pareja, problemas con nuestro jefe o conflictos en general en nuestras relaciones, no queda otra cosa que escarbar si es que queremos descubrir que hay por debajo. Si escarbamos bien la herida, puede que sea que nuestro niño o niña interna nos está pidiendo atención y si somos capaces de atenderla, puede que superemos muchas de nuestras limitaciones y sanemos muchas de nuestras heridas.

Ese niño o niña que habita dentro de nosotros se formó a través de todas esas cosas que nos tocó experimentar durante distintas fases de la infancia, y en base a esas experiencias fuimos construyendo estas corazas que muchas veces nos juegan malas pasadas.

Desde que nacemos empezamos a construir nuestra identidad y vamos formando el “ego” en

base a las experiencias que vivimos. El ego no es solo ese mecanismo de defensa que utilizamos cuando nos volvemos más intransigentes u orgullosos, el ego en realidad es más amplio, es ese personaje completo con el que interpretamos el papel de nuestra vida, con el que nos identificamos cada día, y no es malo ni bueno.

Cuando somos pequeños hay muchas cosas que no entendemos y no sabemos cómo procesar y ante el dolor o las experiencias traumáticas nos generamos muchas corazas o formas de percibir la realidad para protegernos ¡Lo hacemos lo mejor que podemos!

Somos permeables, inocentes, indefensos ante muchas situaciones y por eso nos bloqueamos, inhibimos y nos cerramos ante algunas experiencias porque es necesario hacerlo para seguir adelante con nuestra vida, forma parte de nuestro mecanismo de supervivencia.

Y todo esto que vivimos forma parte de lo que hoy somos como adultos y como adultos muchas veces echamos la culpa a nuestros padres, a nuestros abuelos, a nuestros tíos o a quien sea que nos haya herido.

Pero... ¿Quién nació sabiendo educar? ¿Quién nace sabiendo ser padre o madre? Somos como una cadena y las heridas se van pasando de generación en generación hasta que uno de nosotros decide hacerse responsable de ellas y mirarlas de



frente para sanar, que no es fácil, pero el solo atreverse a mirar ya es un gran paso, enorme paso.

El quid del asunto es hacerse responsable.

¿Alguna vez viste a un bebé golpeándose con la mesa y a la abuela diciéndole a la mesa: ¿Mesa mala, mala, mala? Nos enseñaron a poner la responsabilidad fuera.

Nuestra responsabilidad como adultos es sanar nuestras heridas.

Cómo dice una canción de Jesús Hidalgo, si te curas tú, me curo yo.

Cuando decidimos sanar entramos en un espacio en donde las emociones en lugar de esconderse salen, y no siempre es fácil mirarnos de frente y ver todo eso que necesita ser liberado y reconocido.

Cuando somos adultos esas heridas se siguen repitiendo como oportunidad para que las veamos y las curemos, y hasta que no lo hacemos, seguimos replicando experiencias en nuestras relaciones.

Las heridas infectadas necesitan ser limpiadas para cicatrizar. Pero limpiarlas duele y hay que ser valientes para hacerlo.

Nadie puede sanar por nosotros, somos los únicos que podemos trabajar en nuestro interior, somos los únicos que tenemos acceso a ese contenido.

No es fácil asumir que somos creadores de nuestra realidad.



No somos responsables de nuestro dolor, pero sí de nuestro sufrimiento.

Y así, mencionando frases célebres, la invitación es a comprender, perdonar, reparar, sanar y soltar todo aquello que nos duele y todo aquello que nos impide estar en paz.

La invitación de la vida es a agacharse delante de nuestro niño para estar a su altura y darle todo el amor que no pudo tener, explicarle todo lo que no pudo entender y decirle que todo está bien, que nos tiene, que somos el adulto que lo protege y lo abraza para que pueda sentirse en paz.

¿Y el adolescente interior?

Tampoco lo olvidemos...



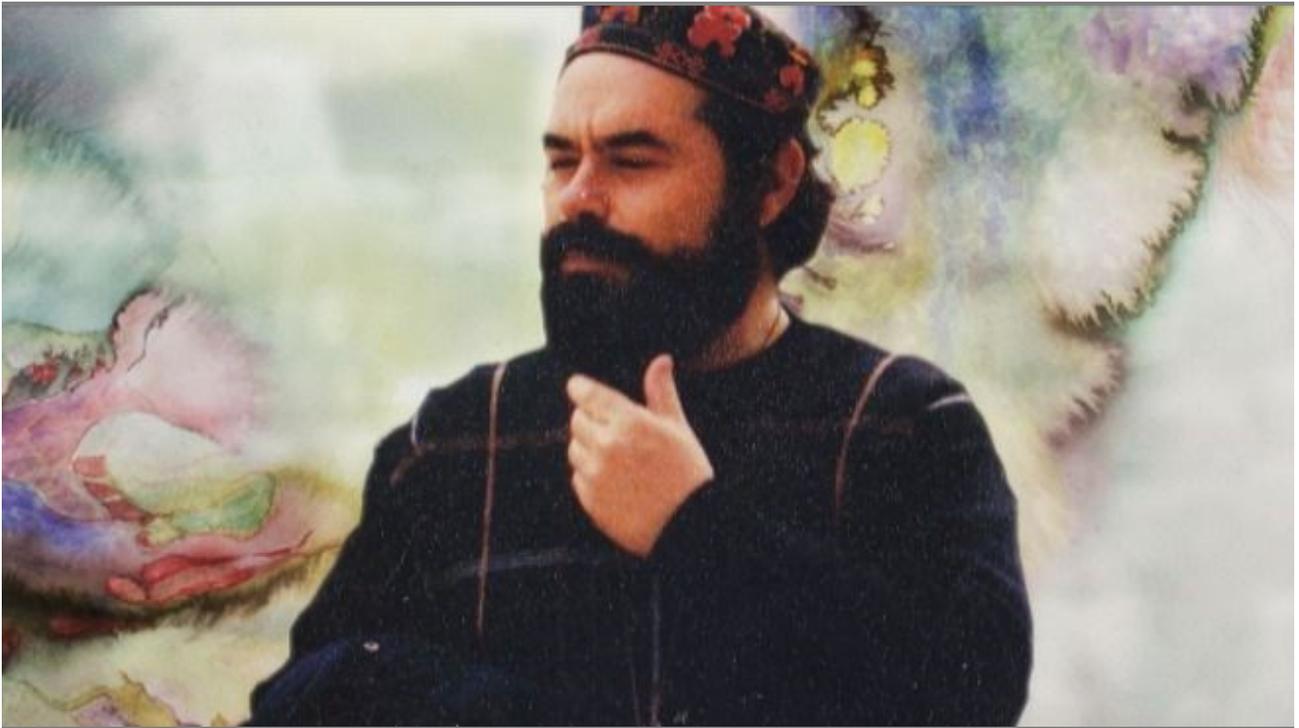
Ana Platzer

Ana es Terapeuta Transpersonal, amante del crecimiento y la evolución personal, utiliza un enfoque que integra Life Coaching, Terapia de Aceptación y Compromiso., Biodanza, Método Silva y PNL. Ha trabajado por 18 años en la Amazonía peruana acompañando mujeres en sus procesos de gestación y parto. Actualmente trabaja con medicinas ancestrales para la expansión de la consciencia y con procesos de microdosificación. Es cofundadora de Microhuasca, organización pionera en el trabajo con microdosis.

www.anaplatzer.com

Número de contacto: +34 722368698

Correo electrónico: anaplatzermuhlig@gmail.com



“Un candado no puede ser abierto dos veces. Lo que se considera retorno no es tal. Nunca hay retorno. Hay avance o cambio. Lo que se piensa que es caída no lo es; el único que cae o que cree caer es el pensamiento de caer, nunca el ser.”

Jacobo Grinberg Zylberbaum, *Más allá de los lenguajes*



Hazte socio de la **Asociación Transpersonal Iberoamericana**

¡Únete a nuestro equipo por tan sólo 30€ al año!

Toda la información en:

www.ati-transpersonal.org



ati magazine #13



ASOCIACIÓN TRANSPERSONAL IBEROAMERICANA

Para suscribirte a este Magazine envía un mail a:

contacto@ati-transpersonal.org

Para conocer más sobre la Asociación Transpersonal Iberoamericana o

registrarte como miembro ingresa a:

www.ati-transpersonal.org

En Facebook:

www.facebook.com/ati.transpersonal

Para artículos académicos:

www.transpersonaljournal.com