

ati
Asociación
Transpersonal
Iberoamericana
magazine



ati magazine #11

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



ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA

Órgano divulgativo

Dra. Nadia Rosas-Chávez

Editora

contacto@ati-transpersonal.org

Contenido



Josep Ma. Fericgla

Dos contextos creados para acoger experiencias transpersonales
(p. 5-8)



Richard Woodcock Rengifo

El Laberinto Terapéutico
(p. 9-10)



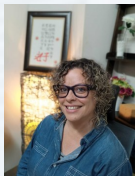
Emma Zapatero Elorrieta

Eneagrama Transpersonal
(p. 11-15)



Alejandro Bello / María Rodríguez

Psicoterapia Taoísta La terapia de aprender a “dejar de”
(p. 16-18)



Ana Platzer

¿Cómo prepararte para iniciar un proceso de microdosificación?
(p. 19-22)



Inti García

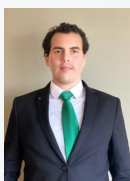
Eros Energetic. El placer integral al servicio de la experiencia transpersonal
(p. 23-25)



Hugo Torres Calderón

Integrando la espiritualidad a la vida diaria, tres simples prácticas

(p. 26-28)



Sandro Farina

Explorando la psicología transpersonal a través de la medicina holística y las microdosis: una experiencia personal

(p. 29-31)



Dominique G. Boschetti

Paz Interior

(p. 32-33)



Antonio Sanz

7 días con Xukla. Reseña

(p. 34-35)



X JORNADAS de Psicología Transpersonal y Espiritualidad

(p. 36)



Walt Whitman

No te detengas

(p. 37)

I

La mente humana tiene una estructura y una dinámica narrativas. No es un depósito donde almacenar aludes de datos y de información inconexa, que es como funciona el mundo digital. Esto, por un lado. Por otro lado, toda narración requiere de una red simbólica que permita organizarla y transmitirla con toda la profundidad y riqueza de matices y complicidades que tenga. Red que, a su vez, implica un idioma y una cultura compartidos entre el emisor y el receptor del relato, una temporalidad acordada y, muy especialmente, un contexto adecuado.

En este sentido, las experiencias transpersonales o de autotrascendencia no son un soplo invisible flotando en un cielo inefable que le lleve al sujeto por detrás de la nuca, sino que suceden en un contexto concreto, a unas personas concretas, en un momento temporal preciso y, probablemente, propulsadas por un elemento extatogénico vivo. A partir de todo ello y como se suele decir, las experiencias no son importantes, sino que lo importante es lo que cada persona hace con sus experiencias y, para que una persona pueda transformar sus meras experiencias confusas en episodios útiles para enriquecer su vida, ha de organizarlas en una narración que las haga pensables, que las engarce en un hilo temporal y que les otorgue sentido.

Volviendo al crucial tema del «contexto». Hace más de dos décadas que se hizo acuciante para mejorar la calidad de mi trabajo, en tanto que artífice y director de experiencias transformadoras o «exaces», verdaderos ritos iniciáticos actuales —o talleres para el cultivo del mundo interno, depende de cómo quiera verse—, se hizo patente que necesitaba un contexto adecuado. Necesitaba un espacio que favoreciera la experiencia transpersonal sin interferencias provenientes de los habituales límites temporales de la vida cotidiana («deben acabar la sesión porque el personal que los atiende en el come-

dor termina su jornada en media hora», «no hagan tanto ruido y gritos que los vecinos se han quejado»). Necesitaba un entorno que sustentara lo espiritual con la armonía, soledad y grandiosidad de la Naturaleza.

Para que la experiencia superior fluya hace falta un contexto retirado que permita las expresiones más extremas y necesarias para todo ser humano, tales como una catarsis, sin que los vecinos confundan un saludable grito realizado con toda la fuerza de una persona con un asesinato —y llamen a la policía—, un lugar donde la decoración y los códigos visuales sean de doble dirección, inspirados e inspiradores. Donde haya rincones para que el misterio y el inconsciente creativo pueda proyectarse sin juicios. En definitiva, un lugar donde hasta la alimentación esté alineada con el fin psico-espiritual de toda experiencia transpersonal.

Para que la experiencia superior fluya hace falta un contexto retirado que permita las expresiones más extremas y necesarias para todo ser humano[...]

Necesitaba un contexto adecuado, como lo han sido durante milenios los templos místicos eleusinos de la antigua Grecia, los templos mitraicos prerromanos, ciertos templos hindúes dedicados a Shiva, los templos camboyanos de Angkor y tantos otros espacios explícitamente dedicados a la búsqueda de la experiencia numinosa.

II

Tal necesidad profesional se sumó al hecho de querer llevar a la práctica otros valores, tales como una vida comunitaria que actualice el «espíritu de tribu» y actúe de paliativo natural a uno de los peores achaques de nuestro tiempo, la soledad. Estos y otros motivos fueron el motor que en 2004 me empujó, junto a algunos colaboradores, a fundar el campus Can Benet Vives.

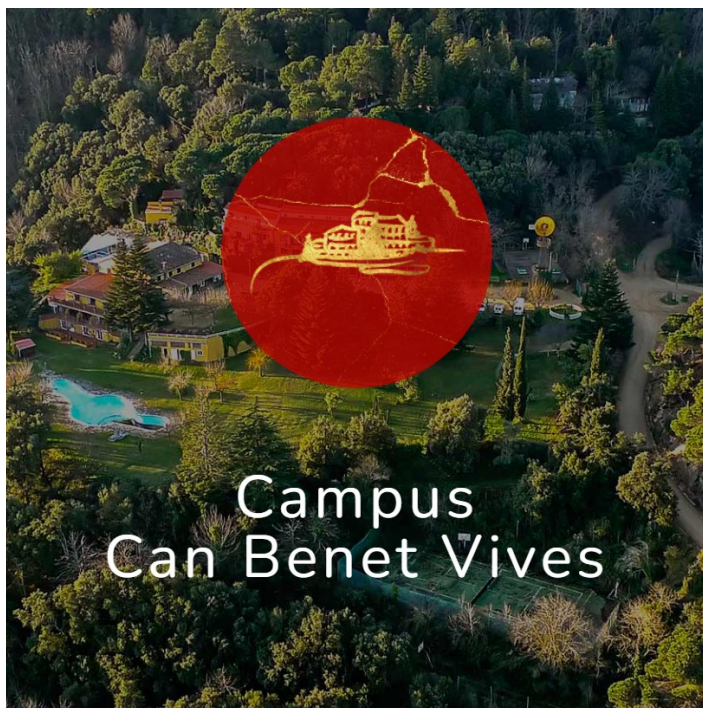
El campus tiene 9 hectáreas de frondoso bosque de robles, alcornoques, madroños, castaños y pinos en el corazón del Parc Natural del Montnegre, a solo a 50 km de Barcelona capital.

Esta combinación de aislamiento y un razonablemente fácil acceso a Can Benet Vives, constituye el espacio ideal para el éxito de nuestro objetivo, que no es otro que la calmada búsqueda de lo transpersonal, de lo esencial, de la conexión con el espíritu de los abismos como lo denominó C.G. Jung, a la vez que mantenernos en permanente contacto con la sociedad a la que pertenecemos y a la que ofrecemos nuestras instalaciones y actividades.

Con los años, Can Benet Vives se ha convertido en un lugar emblemático y punto de referencia internacional como contexto ideal para llevar a cabo todo tipo de prácticas extatogénicas y para el cultivo del mundo interno. Y no solo en cuanto al continente se refiere, sino que también se ha convertido en un modelo de calidad, fuerza y realismo en las actividades que se ofrecen, hasta el punto de que cierta prensa especializada lo calificó como «modelo de santuario para el futuro», santuario que actualmente visitan unas 4.000 personas al año.

En el campus hay alojamiento para noventa personas además de para la veintena de residentes y voluntarios que forman la comunidad fija. A la vez, una estudiada distribución espacial permite que coincidan hasta cuatro grupos distintos, realizando actividades diferentes, sin que se incomoden unos a otros, incluso sin que se percaten de que hay otros grupos en el campus.

A través de la Fundació J.M[®] Fericgla se organiza un programa anual de actividades propias que incluye talleres catárticos y seminarios de formación que dirige el autor de estas líneas. Algún ejemplo son los talleres basados en el efecto extático de la respiración holorénica (*Despertar a la Vida a través de la Muerte*; taller para *Aprender a Amar y decir adiós a las personas y las cosas*, taller para *Cultivar lo femenino y lo masculino en ti*), o los numerosos retiros y seminarios de formación personal y profesional (*Uso de la ayahuasca en psicoterapia*, *Músicas e inconsciente*, *Retiro de meditación*, *Curso para cultivar la intuición*, *Estados expandidos de consciencia y creatividad* y otros). Además de eso, el campus es la sede central del primer máster universitario del mundo dedicado a las drogas psicodislépticas, estados expandidos de consciencia y terapia, conocido como *Itinerario de Formación*



Fuente: www.canbenetvives.org

Personal y Profesional en Estados Expandidos de Consciencia (IFOPEEC), que ofrece la Fundació J.M[®] Fericgla en acuerdo de doble titulación con la Universidad pública de Caldas, Manizales, Colombia.

También cabe mencionar que, además de la programación propia del campus, la Fundación promueve actividades externas de calidad garantizada (*Formación en la Prueba de Valores R Hartman*, *Eneagrama sufí*, *Cursos de oratoria* y otros).

Adicionalmente a nuestro plan de formación, las instalaciones de Can Benet Vives son usadas por otros profesionales para llevar a cabo sus actividades, actividades que son meticulosamente valoradas por el equipo directivo del campus, aceptando solo aquellas que están en armonía con el contexto y la energía del lugar. Como se comenta desde hace años, «no todo el mundo es admitido como cliente en Can Benet Vives, el mero serlo ya es un éxito».

Por otro lado, en el campus reside una comunidad de personas que lo mantienen, gestionan y le dan el reconocible carácter que lo caracteriza. Personas unidas por el respeto innegociable hacia la individualidad, a la vez que tejen la enriquecedora vida comunitaria. En el día a día del campus —de forma voluntaria— se practica una espiritualidad activa organizada como Escuela de Vida que aplica experimentados métodos para el cultivo del mundo interno, herencia de antiguas tradiciones. El día comienza y acaba con una meditación. Tanto los

residentes permanentes como los voluntarios que vienen de todo el mundo a pasar temporadas en el campus, conforman una verdadera «comunidad de individuos» no de robots, una de las fórmulas de convivencia más difíciles de conseguir. Están unidos por el genuino interés de mantener un punto de luz en el mundo.

III

El campus Can Benet Vives en Catalunya es una iniciativa especial en la que, a pesar de la incomparable libertad, respeto y serenidad que se respira, sufre de ciertos límites. Uno de ellos es el conflicto para utilizar determinados recursos naturales o enteógenos que impulsan la experiencia transpersonal —sea con fines terapéuticos, espirituales o de expansión de la conciencia—, conflicto generado por la absurda legislación vigente en las «sociedades del primer mundo» que prohíbe o dificulta el consumo de psicodislépticos tales como la ayahuasca, el cactus de San Pedro o los hongos psilocíbicos entre otros, a pesar de las tradiciones que avalan incuestionablemente su eficacia en la estabilidad psicológica y el bienestar humano.

Para eludir tal desatinado problema legislativo, por usar una expresión educada, en 2019 fundé un segundo espacio, hermano del primero, diseñado para acunar experiencias relacionadas con los Estados Expandidos de Consciencia.

Esta vez en la Amazonía ecuatoriana. En Ecuador, el consumo de ayahuasca, del potente tabaco silvestre y de brugmansia forma parte de sus ancestrales tradiciones nativas, registrándose un importante índice de población que sigue buscando la sanación y el equilibrio a través de la acción de los chamanes indígenas y del consumo de ayahuasca.

Así pues, desde el año 2019 disponemos de la casa Etno-Ahuano, un rincón amazónico paradisíaco a orillas del gran río Napo, donde pueden alojarse cuarenta y cinco personas con un más que razonable confort en medio de la selva. Además de ofrecer hospedaje a un tipo de turismo que busca observar la naturaleza, la verdadera calma y lo genuino, organizamos estadias o internados terapéuticos de entre 30 y 45 días, durante los cuales se participa en varias sesiones o trabajos de ayahuasca, siguiendo protocolos terapéuticos propiamente occidentales, estilo al que, en conjunto, bauticé con el nombre de «Tercera Vía de uso de la ayahuasca». Uno de tales protocolos terapéuticos, por ejemplo, es la Reintegración del yo a través de la imagen, recurriendo al uso de fotografías de los pacientes en su pubertad durante la sesión enteógena, periodo biográfico en el que suele darse la disociación psicológica.

En resumen, actualmente disponemos de dos contextos especialmente creados, organiza-



Fuente: <https://josepmfericgla.org/etno-ahuano/>

dos y enfocados a facilitar la experiencia transpersonal, tanto con objetivos psicoterapéuticos como de cultivo real del mundo interno o para la práctica de una espiritualidad activa.

En ambos centros, el europeo y el amazónico, todo el personal que los atiende está preparado para, en caso de necesidad, acompañar en momentos de crisis o de emergencia espiritual, y para atender de excelente manera las necesidades de



los profesionales que llevan ahí sus actividades, desde los equipos técnicos de imagen y sonido hasta el trato personal, el armonioso cuidado del contexto o la cocina adecuada a cada actividad. No requiere la misma alimentación un retiro de serena y quieta meditación, en el que los participantes pasan varias horas diarias quietos, que un taller de respiración holorénica en el que se realiza un intenso ejercicio físico para soltar las rigideces corporales.

No solo no se debe ignorar la determinante importancia del contexto en las experiencias transpersonales, sino que a menudo es la respuesta misma a la pregunta central.

* * *

Para conocer las actividades de la Fundació J.M^a Fericgla: www.josepmfericgla.org

Correo electrónico: info@etnopsico.org,

Tel. (+34) 93 7691936

Para conocer el campus Can Benet Vives: www.canbenetvives.org

Correo electrónico: canbenet@escoladevida.org,

Tel. (+34) 93 7630076

Para conocer la casa Etno-Ahuano: <https://josepmfericgla.org/etno-ahuano/>

Correo electrónico: tilo@etnopsico.org,

casaetnoahuano@gmail.com

Tel. (+593) 999 242 971



Josep M^a Fericgla es doctor en Antropología cultural y etnopsicología, especialista en chamanismos y experiencias extáticas. Ha sido profesor en la Universidad de Barcelona, la Universidad de Salamanca y en varias universidades americanas. Es el fundador y director del campus Can Benet Vives donde realiza sus talleres y seminarios. Ha publicado numerosos artículos y libros: *El hongo y la génesis de la cultura*; *Envejecer, una antropología de la ancianidad*; *Los jíbaros, cazadores de sueños*; *Los chamanismos a revisión*.

<https://josepmfericgla.org/>

El círculo es reconocido universalmente como símbolo de totalidad y unidad, el espiral suele simbolizar la transformación y el crecimiento. El Laberinto es el símbolo del alma y a medida que nos internamos en él, se inicia un peregrinaje hacia nuestro propio interior, hasta el centro de nuestro Ser. El laberinto mitológico más famoso en Occidente es el del rey Minos de Creta, el que sirvió de guarida al Minotauro, criatura mitológica, mitad hombre y mitad toro, muerto por Teseo, héroe ateniense que salió ileso del combate. El significado real de los laberintos se desconoce, son considerados como una especie de mensaje aún indecifrabable, legado de los ancestros que desaparecieron en el tiempo y han sido inspiración para la religión, la filosofía y la literatura. Eran muy comunes en las catedrales, en ocasiones con forma octogonal como en la catedral de Reims, sin embargo, con mayor frecuencia es la concéntrica, como en la de Chartres en Francia. El Laberinto es un símbolo que nos lleva hasta los más primigenios estadios de

Cuando una persona camina en un laberinto la mente se tranquiliza y se comienza a percibir lo que está sucediendo en su interior.

la Humanidad, está compuesto por un espacio perfectamente definido, de calculada geometría, con círculos concéntricos, con una composición en forma de meandros y que termina en el centro del mismo.

Los laberintos son Mándalas, usados desde la antigüedad para la creación de un espacio sagrado, donde los mundos visible e invisible se entrecruzan. Cuando creemos que estamos cerca es cuando estamos lejos y para llegar al centro debemos alejarnos; cuando finalizamos el recorrido debemos irnos llevando la respuesta obtenida. Sus círculos concéntricos son ecos del laberinto primigenio, del laberinto que ayuda al hombre a encontrar su camino.

El Laberinto de meditación tienen una sola vía que siempre nos conduce al centro y la misma senda nos lleva a la salida. El caminar sobre él puede tomar desde unos minutos hasta más de una hora, todo depende del paso del caminante y la solemnidad que le dé a la experiencia. Cuando una persona



camina en un laberinto la mente se tranquiliza y se comienza a percibir lo que está sucediendo en su interior. El espacio y la experiencia de caminar sobre él son también sagrados y poderosos, además nos ayudan a tener un más grande sentido de auto-integración.

Podemos usar el laberinto como un oráculo, como una útil guía acerca de alguna dificultad o situación confusa. La respuesta podemos tomarla como una orientación, como una luz que clarifica y enriquece nuestra vivencia, es el instrumento ideal para que las personas de todas las creencias puedan disfrutar de una experiencia espiritual muy singular.

En el camino dentro del laberinto dejamos los pensamientos a un lado, es el momento de la intuición, permitiendo que el hemisferio derecho del cerebro actúe, que lleguen imágenes, sensaciones, *insights*...

Mientras se recorre el laberinto no puede haber nada más mágico que hacer un peregrinaje hacia el centro de sí mismo, facilitando la concentración, se hace más lenta la respiración e induce a un estado de tranquilidad y sosiego. Este ejercicio potencializa el sistema inmunológico, activa la creatividad, incrementa los procesos de autoexploración, ayuda a la sincronización de los dos hemisferios del cerebro, ayudando a encontrar respuesta a las preguntas y a los problemas de los seres humanos, a la vez que facilita acceder a estados de meditación y autointegración.

En el centro Holístico Sinergia, ubicado en Pasto, Colombia, hemos trabajado con el Laberinto Terapéutico hace más de 20 años con diferentes tipos de población, niños en situación de desplazamiento forzado, casos de abuso sexual, adicciones, conflictos en relaciones de pareja, dificultades interpersonales, manejo de agresividad y control de impulsos, pérdida de sentido existencial, burnout, orientación vocacional, fobias, depresión, entre muchas otras.



Un espacio de autointegración

El Laberinto Terapéutico se ha convertido en una herramienta Transpersonal muy profunda en los trabajos psicológicos, aportando desde una mirada diferente, ayudando a ampliar el panorama de la salud holística, rescatando lo ancestral, la geometría sagrada, los mándalas, lo simbólico, la introspección, el descubrimiento desde un abordaje irracional, intuitivo, con una pizca de magia, rompiendo paradigmas racionalistas obsoletos y atreviéndose a explorar ese campo de la psicología Transpersonal, como rama de la psicología que integra los aspectos espirituales y trascendentes de la experiencia humana, ese es un gran desafío que tenemos los psicólogos de esta era.



Laberinto en el centro Sinergia, Pasto, Colombia



Richard Woocock Rengifo. Psicólogo universidad del valle, Colombia. Formación en psicología Humanista, Holista y terapias complementarias. Creador centro Holístico Sinergia, Pasto, Colombia.
Contacto: centrosinergia@gmail.com
Número de contacto: +57 3006542118



En pocas décadas el Eneagrama ha pasado de ser un conocimiento oculto y minoritario, a expandirse de manera importante en diferentes ámbitos sociales. Esta divulgación ha podido no estar exenta de usos inadecuados o incompletos de una herramienta poderosa y más compleja de lo que puede parecer a simple vista.

El eneagrama como símbolo está compuesto por tres figuras geométricas: un círculo, un triángulo equilátero y un hexagrama, que dan lugar a esas nueve líneas de las que habla su etimología. Como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal es un mapa de los diferentes tipos de personalidad humana.

El psiquiatra chileno Claudio Naranjo, discípulo de Oscar Ichazo, fue quien más investigó y desarrolló esta herramienta para el trabajo psicológico, ocupando un lugar central en su programa SAT, aunque han sido muchos los autores que han trabajado con el eneagrama, abriéndose nuevas visiones y versiones.

El Eneagrama de la personalidad **no es una forma de etiquetaje**. No se trata de adjudicarnos un número y así justificar nuestro comportamiento y forma de ser y actuar. Nos ayuda más bien a vernos, da luz a la forma en la que nuestro ego se conformó para sobrevivir y nos permite, por tanto, salir de patrones automáticos que pueden hacernos sufrir o no ser útiles en nuestra vida actual.

El Eneagrama nos orienta sobre los senderos a recorrer para

liberarnos de una identificación con el carácter que nos puede estar llevando a creer que somos eso.

Es una invitación a conocernos en profundidad y a encontrar claves que nos pueden ayudar a ir quitándonos capas egoicas y facilitar nuestro proceso de expansión de la conciencia y reconexión. Al reconocer nuestros patrones de conducta y auto-

matismos, podremos ir desapegándonos progresivamente de la personalidad adquirida y reconectar con lo que realmente somos, más allá de la máscara que mostramos y que nos resulta tan automática y fácil de representar.

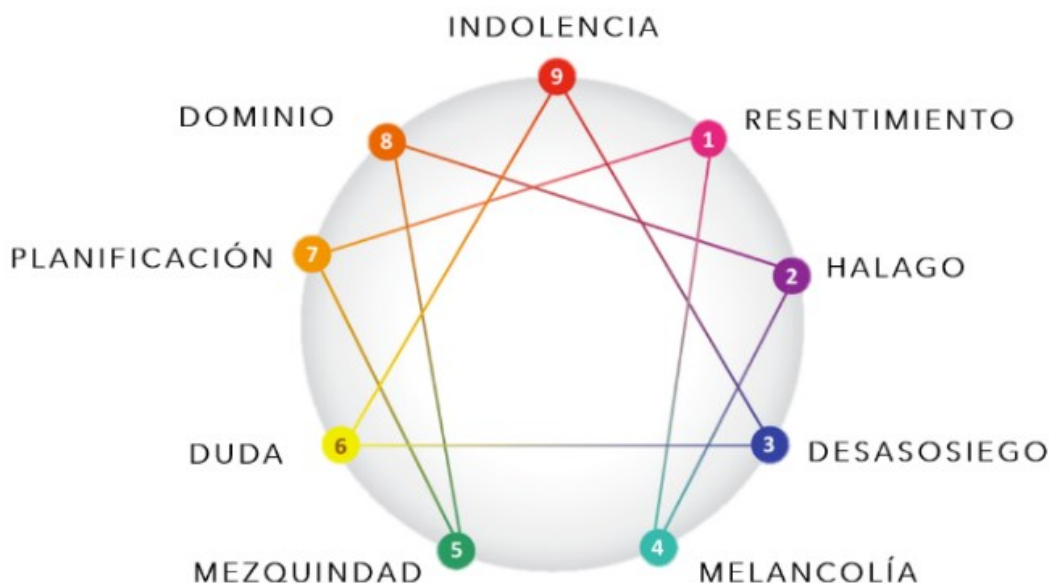
Nos habla de nueve gafas con las que ver el mundo, nueve puertas por las que entrar a la vida, nueve arquetipos de personalidad.

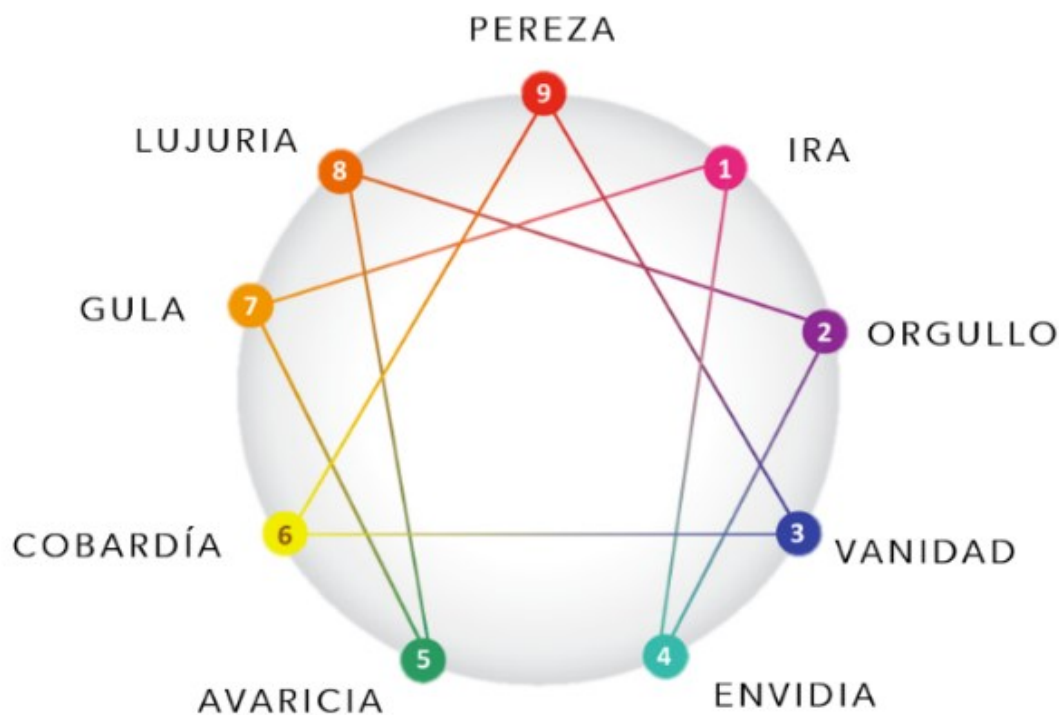
Porque no debemos olvidar que el **trabajo transpersonal** conlleva un **trabajo psicológico paralelo**. Ambos caminos se necesitan y complementan: solo conociendo en profundidad nuestra personalidad podremos integrarla y trascenderla sin caer en el *bypass* espiritual y, a su vez, sin quedarnos solo con el trabajo psicológico, que supondría perdernos el trabajo transpersonal y vivir nuestra "completud". El eneagrama nos puede ayudar en ambos procesos.

Cómo apunta Geneen Roth en el prólogo de *La dimensión espiritual del eneagrama*, parecería como si la autora, Sandra Maitri, nos dijera:

"Sí, sé quién creéis que sois, pero permitidme que os muestre qué (y quién) hay realmente debajo de esas creencias. Permittedme que os muestre vuestras preciosas posibilidades"

Por tanto, el reconocimiento de nuestra personalidad predominante será un primer paso, sin em-





bargo, el regalo que nos ofrece el Eneagrama es mucho más amplio y emocionante, tiene que ver con desprendernos de esa coraza para desplegar el tesoro que guardamos debajo.

Empezando por reconocer esa personalidad egoica, uno de los conceptos importantes del Eneagrama es la **fijación o guion mental principal** a partir del cual se interpreta la realidad alrededor de uno mismo, son las ideas “locas” o creencias que nos hacen ver el mundo de una determinada manera. Cada eneatispo tendrá la suya principal y será importante encontrar cuál predomina en nosotros, aunque, obviamente, tendremos de otras.

Por otro lado, tendremos la **pasión o tendencia emocional habitual**, patrón inconsciente con el que reaccionamos ante la vida. Nos recordará a los pecados capitales y por tanto a nuestro ego no le resultará fácil reconocerse en la manera principal que tiene de “apasionarse”, digamos que le “escocerá” un poco... Sin olvidar que siempre tendremos de otras, que es una herramienta dinámica y según nuestro nivel de equilibrio o desequilibrio podremos estar en diferentes modos. Las líneas que unen internamente los eneatispos, llamadas flechas, nos darán pistas de movimientos que nos llevarán a diferentes estados más o menos armónicos, que irán y vendrán continuamente. Las alas o eneatispos laterales también podrán ejercer cierta influencia.

Cada eneatispo utilizará, además, diferentes mecanismos de defensa para hacer frente a las situaciones que les resultan incómodas, tendrá unas fortalezas (diferentes de las virtudes que le ayudarán a alejarse de su neurosis), unas motivaciones internas particulares, y además de todo lo anterior, en cada eneatispo encontraremos tres subtipos relacionados con tendencias instintivas de supervivencia, de orientación al grupo y de vinculación, que a pesar de que todos contamos con las tres, no será en la misma medida, lo que añadirá a nuestro eneatispo un subtipo.

Vemos entonces que, si vamos más allá de la superficie, el Eneagrama es una herramienta compleja, rigurosa y con una clara misión de acompañamiento en nuestro proceso evolutivo a través de:

1. **Comprender** la conclusión infantil que hicimos de la realidad y que nos mantiene “fijados”. Entender nuestra estrategia o la motivación interna que nos mueve a “ser como somos”, no para justificarlo sino para trascenderlo. Mario Sikora nos invita a ver esa estrategia que más cómoda nos resulta y que está detrás de nuestras acciones (¿sentirnos perfectos?, ¿conectados?, ¿destacados?, ¿únicos?, ¿distantes?, ¿seguros?, ¿estimulados?, ¿poderos?, ¿tranquilos?, ¿qué buscamos con lo que hacemos?)

2. Darnos cuenta de que podemos responder de otra manera, saliendo de la reactividad de la fijación, de los automatismos habituales y de la identificación con la personalidad-ego. Se trata de tomar conciencia de que podemos utilizar otras estrategias diferentes a aquella que nos sale fácil: **desidentificarnos**, dejar de ser lo que estamos siendo en la comodidad del piloto automático para realmente Ser.
3. Como consecuencia: **conectar** con nuestra verdadera naturaleza, con lo que realmente somos más allá del personaje, pudiendo de este modo acceder a nuestra cualidad esencial, cualidad que, como nos dice A.H. Almaas, el ego trata de imitar... con bastante torpeza, resultando que aquello que intentamos ser, que nuestro ego idealiza, en realidad es algo que en esencia **ya poseemos**.

El eneagrama va mucho más allá del trabajo psicológico, y aunque es muy útil en esa faceta, nos alienta a no quedarnos trabados en él, a seguir expandiendo nuestra consciencia a través de la comprensión transpersonal que nos permite percibir la realidad en su verdadera dimensión de unidad.

¿Y cómo lo hará cada tipo de personalidad?

Reconociendo su ideal de ego a través del autocoñocimiento, encontrando el camino de la virtud que le conectará con esa cualidad esencial que el ego trata de imitar, así como, con lo que se ha llamado "Idea Santa", nuestros aspectos más "esenciales", antídotos de las fijaciones y neurosis de cada tipo.

Eneatipo 1: Idealiza la perfección, la rectitud, la bondad y la superación. Su fijación tiene que ver con creer que sabe lo que es bueno para el mundo y querer cambiarlo. Identificado con el ego es crítico consigo mismo y con los demás, estricto y rígido. Se "fija" en el **resentimiento** porque bajo su mirada todo es mejorable. Hay una **ira** soterrada y continua que no siempre muestra ya que se esfuerza por sentirse **perfecto**. A través de su virtud, la **sereñidad**, del ejercicio de la calma, la flexibilidad, el trabajo interior, la tolerancia y adaptabilidad encuentra la comprensión de la verdadera perfección y se abre a su cualidad esencial, la brillantez: la integridad, el entusiasmo, inteligencia que brilla con intensidad. Su perfeccionismo trata de imitar esta brillantez siempre correcta, apropiada y completa. Y la idea santa más allá del ego, sería la **Santa Perfección**, el comprender que todo es perfecto tal y como es, que todo tiene un propósito, todo está en su proceso de plenitud, aunque el ego lo desconozca.

Eneatipo 2: Idealiza la amabilidad y la generosidad, busca amor y conexión a través del **halago**. Si está fijado buscará conseguir algo a cambio, una especie de manipulación con **orgullo** que le hace verse necesario para los demás, y en lugar de pedir, da aquello que busca (afecto, amor) para que le correspondan. Se esfuerza por sentirse **conectado**. Su virtud, la **humildad**, le lleva a reconocer sus necesidades, a priorizarse y dejar de mirar fuera, siendo entonces su entrega auténtica y genuina. Ya no invierte un tiempo desproporcionado en las relaciones y se enfoca en sí mismo, permitiéndose sentir la soledad, el abandono y el vacío, surgiendo su cualidad esencial, el **amor fundente**: un amor genuino, dulce, que fluye sin trabas. Cuando deja de buscar fuera puede acceder a este amor real. En este caso, la idea santa, la **Santa Voluntad** le muestra que la realidad tiene un propósito, una voluntad, que se está realizando en cada instante, es dinámica. Y que la mejor actitud es la de no poner obstáculos, favorecer esa voluntad inteligente y amorosa.

Eneatipo 3: Idealiza la imagen y la eficacia basada en un modelo de éxito y trabajo duro, incluso a veces a costa de otros. Enfocado al logro y la excelencia puede fijarse en el **desasosiego** por su hiperactividad y por instalarse en la **vanidad**, creyendo que su valor está en lo que hace en lugar de lo que es. Se esfuerza por sentirse **destacado**. Su virtud, la **autenticidad**, le permitirá abrirse a su ser real, dejar de buscar el valor en lo que hace, salir de la falsedad de la imagen, darse cuenta de que ya es valioso. Es auténtico y real y hace con honestidad e integridad, con corazón, tomando en consideración a los demás. Su cualidad esencial, la **esencia personal** lo convierte en un ser humano auténtico, honesto, íntegro, maduro, considerado, libre de exigencias del tiempo y de la cultura, siendo él mismo. Su idea santa, la **Santa Armonía** viene entonces a decirle que el universo tiene unas leyes, que funcionan con armonía, que todo está en su justa medida, en equilibrio, y que es necesario respetar el proceso creativo.

Eneatipo 4: Vive en una cierta **melancolía** crónica por una sensación de carencia de no sabe qué. Sensible, con tendencia al drama, se siente original, especial y tiende a una comparación con los demás en la que suele salir perdiendo, por eso su pasión es la **envidia**. Se esfuerza por sentirse único. A través de su virtud, la **ecuanimidad**, cultiva el punto medio, valora lo cotidiano y deja de añorar lo que cree que le falta. Sale de la necesidad de drama, de atención o de comparación y conecta con la paz y

la libertad interior, con su cualidad esencial, la **identidad esencial**, que le hace especial en un sentido ordinario que no requiere aplausos, es auténtico y original por el hecho de ser, con una creatividad natural sin búsqueda de reconocimiento. Su idea santa, el **Santo Origen**, le invita a comprender que todos los seres compartimos un origen santo, un dominio espiritual, aunque cada uno seamos un alma única. Somos parte de lo mismo. Somos lo mismo.

Eneatipo 5: Evita la conexión emocional. Busca e idealiza el conocimiento intelectual, acumulándolo con cierta **mezquindad**, puesto que cree que si da conocimiento o emociones se quedará vacío, de ahí su pasión **avaricia**. Se aísla, se desconecta, mejor no pedir, no mostrarse. Se esfuerza por mantenerse **distante**. A través de su virtud, la **generosidad** se abre y comparte con los demás: conocimiento, experiencias... Sale de los libros, se permite no saber, y vive, pide y aporta, siendo más consciente del cuerpo, saliendo de la mente. Reconoce emociones y necesidades y conecta con su cualidad esencial, la **guía diamante**, con una inteligencia perspicaz, emocional, con una comprensión espiritual más allá de lo mental, comprensión de la verdadera naturaleza y presencia del Ser. Su idea santa, la **Santa Omnisciencia y Transparencia**, le otorga una sabiduría profunda y completa más allá del conocimiento mental para ver la interconexión de todo con todo, la manifestación individual de la Unidad.

Eneatipo 6: Su factor central es el miedo, la **duda** y el cuestionamiento continuo por su inseguridad y falta de confianza en sí mismo y en los demás. A veces el miedo es obvio y a veces se enmascará tras una fachada defensiva. Su pasión por tanto es la **cobardía** y se esfuerza por sentirse **seguro**. A través de su virtud, la **valentía**, se atreve a ser, a actuar, a soltar normas y ser más espontáneo, a confiar en sí mismo y en los demás, desarrolla la intuición y la creatividad teniendo el valor de mirar hacia dentro, conectando con las emociones y aprendiendo a sostener el miedo sin huir. La **voluntad personal** sería su cualidad esencial: erguido, alto, presente y sólido, seguro y confiado. La seguridad que está buscando la encuentra cuando conecta con el vacío que provoca su sensación de deficiencia y la sostiene con coraje. Su idea santa, la **Santa Fuerza**, le ayuda a reconocer que no somos un cuerpo, una mente o emociones, sino una presencia o Ser que da y es fuerza.

Eneatipo 7: busca estímulos y gratificación inmediata y fijado no sabe saborear el presente, vive planeando nuevos planes para el futuro. Utiliza el entusiasmo, la curiosidad y el optimismo que le proporciona la **planificación**, para cubrir la insatisfacción, el aburrimiento y el vacío interior que hay de fondo y con los que no quieren conectar. Elude el sufrimiento y el dolor buscando nuevas posibilidades, experiencias y placeres, de ahí que su pasión sea la **gula**. Se esfuerza por sentirse **estimulado**. A través de su virtud, la **sobriedad**, entabla amistad con su vacío, con la evitación, da la bienvenida a las sensaciones de aburrimiento e infelicidad y se da cuenta de que ese placer que busca fuera es una manera distorsionada de su cualidad esencial, el **vehículo del placer**, que está dentro de su ser, es parte de lo que ya es, encontrando entonces la satisfacción y el deleite auténtico. Su idea santa, la **Santa Sabiduría** le indica que, solo viviendo plenamente el presente, podrá conseguir la felicidad.

Eneatipo 8: se enfurece con facilidad y se caracteriza por una agresividad manifiesta, pelea por lo que considera importante y justo, ejerciendo **dominio** sobre todo lo que le aleje de su objetivo o ponga en peligro a sus protegidos. Es fuerte, ruidoso, a veces temerario y exigente y su pasión es la **lujuria**, entendida como una tendencia general al exceso. Se esfuerza por sentirse **poderoso**. A través de su virtud, la **inocencia**, aprende a percibir las sensaciones de furia e ira sin intentar cambiarlas, sin evitarlas, experimentándolas plenamente y sintiendo la conexión con su propia vulnerabilidad y debilidad. Precisamente aquello que más detesta le conecta con su cualidad esencia, la **fuerza real**, una fuerza que lo dota de energía y presencia, la auténtica fuerza innata y pura del espíritu. Su idea santa, la **Santa Verdad y Unidad**, le hace ver que, desde la unidad e inseparabilidad de todo y todos, no hay lugar para la venganza y la agresión.

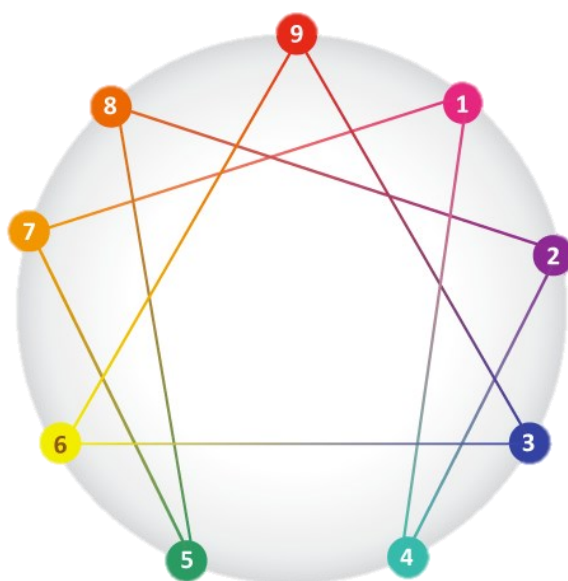
Eneatipo 9: tiene dificultades para expresar sus deseos y opiniones, evita el conflicto para mantener la armonía. Puede fijarse en la **indolencia**, anestesiándose respecto a su sentir y prestando más atención a lo externo y superficial que a su profundidad interior. Su pasión, la **pereza**, se refiere a una pereza de sí mismo, de sus verdaderos deseos, huyendo de los aspectos perturbadores de la vida y esforzándose por mantenerse **tranquilo**, aunque sea a costa de perderse e insensibilizarse. A través de su virtud, la **disciplina**, empieza a moverse hacia la acción consciente y elegida, ocupándose de las dificultades y confrontando, saliendo de la

falta de confianza que le aflige precisamente a través de sentirla, sin intentar encontrar comodidad o paz. Su cualidad esencial, el **amor ilimitado**, le envuelve y protege sintiéndose cómodo incluso en el conflicto. Su idea santa, el **Santo Amor**, le muestra que toda la realidad, el universo, la humanidad... todo es amor, armonía y paz. El sufrimiento, los problemas, los conflictos tratan de enseñarnos, por lo que la clave es escucharlos con comprensión y no huir de ellos.

Este proceso, este viaje del ego al ser de cada eneatiipo, no es lineal, ni rápido, requiere consciencia, constancia, ver nuestros personajes en acción, sentir aquello que más nos desagrada y de lo que más huimos, sostenerlo, para permitirnos conectar con lo que subyace tras la personalidad construida, tras las capas de creencias y automatismos que incorporamos a nuestras bases de datos como mecanismo de supervivencia.

Bibliografía

- Almaas, A.H. (2021) Las llaves del Eneagrama. Cómo reconectar con las cualidades esenciales de cada tipo de personalidad. Madrid: Esfera de los Libros.
- Maitri, S. (2022) La dimensión espiritual del Eneagrama. Los nueve rostros del alma. Barcelona: La liebre de marzo.
- Orlando, A y Salas, L. (2022) Filosofía del Eneagrama. Indicadores para comprender la dinámica de la energía personal, grupal y de procesos. Argentina: Ediciones del Puente.
- Ruiz, R. y Ortiz, L. (2022) Eneagrama: Conócete y transfórmate. De lo místico a lo práctico. Autoedición.
- Tallon, R. y Sikora, M. (2011) Conciencia en Acción. Eneagrama, Inteligencia emocional y cambio. Madrid: Alfaomega.



Emma Zapatero Elorrieta. Psicóloga y profesora de yoga y meditación. Máster en Inteligencia Relacional y Eneagrama. Especialización en Desarrollo Transpersonal. Terapeuta Integral Inner Positioning©
www.emmazapatero.com
 Linked in: [Emma Zapatero Elorrieta](#)
 Instagram: [@emmaz.e](#)
 Facebook: [Emma Zapatero](#)

Comenzamos pidiendo disculpas: Puede parecer un tanto arrogante el hecho de permitirnos bautizar nuestra práctica clínica con un nombre propio. Sin embargo, nuestra formación en Psicoterapia, en Medicina Tradicional China y en Artes Marciales internas fue ganando en coherencia y cohesión con el paso de los años. Y, si bien no hemos inventado nada, disfrutamos de la certeza de poner nuestro corazón en todo lo que hacemos, pero siempre aproximándonos lo más posible al *wu wei*, al “sin forzar” de la filosofía taoísta primitiva. Siempre acompañando a las personas que nos consultan en su trayecto de aprender, no tanto a “hacer”, sino a “dejar de”.

Las referencias a la psicoterapia taoísta no son nuevas. Durante la segunda mitad del siglo XX y principios del XXI, diferentes investigadores y clínicos del ámbito de la psicoterapia tanto occidental como oriental se han decantado por las bases filosóficas del Lao Zi en pos de mejorar su intervención clínica (Dougherty, 2010). Ello ha sido posible porque compartían con él sus raíces humanistas, naturalistas o existenciales. Terapeutas como Maslow, Rogers, O’Byrne, Jung o Gilligan han aplicado los principios taoístas a terapias existencialistas, humanistas, estratégicas o *counseling* (Moss y Perryman, 2012). De especial interés es la creación de un modelo de psicoterapia “cognitivo-taoísta” en la mismísima China, con resultados muy buenos en el tratamiento de personas diagnosticadas de ansiedad generalizada y trastornos psicósomáticos (Yimkwan, 2017). En esos tratamientos se promueve una nueva actitud, más humilde, respecto a la realidad, con la que se aprende a aceptar los cambios vitales y adaptarse a ellos (Zhang, 2012)

El Lao Zi (nombre también del autor), más conocido *Tao te ching* (recomendamos encarecidamente las ediciones comentadas del filósofo Iñaki Preciado en las editoriales Trotta y Kairós) es la más antigua referencia bibliográfica en la filosofía taoísta. Existe un cierto debate sobre la autoría de las diferentes versiones encontradas de este libro: hay quien afirma que su autor fue Zhuang Zi (un autor posterior a Lao Zi); también hay quien afirma que es una obra colectiva y que Lao Zi nunca existió. Bien, ése es exactamente el tipo de conocimiento

que el Lao Zi afirma que es banal y a nosotros, efectivamente, también nos lo parece. Rehusamos de esa verdad.

De hecho, la primera idea básica que se encuentra al leer el *Tao te ching* es que el discurso es inútil. La verdad y el bienestar (conceptos imbricados en el taoísmo primitivo) se encuentran mucho más allá de la lógica simbólica, se encuentran en el silencio, en la ausencia de palabra (*wu yan*). Según Lao Zi, el silencio supera en veracidad y pragmatismo a los argumentos (*zheng*) y los contrargumentos (*fan*).

En nuestra cultura occidental, aunque no tanto a terapeutas acostumbrados a trabajar en estados ampliados de consciencia, estas premisas epistemológicas son llamativas: ¿cómo vamos a renunciar a la razón? Si asumimos este marco filosófico, las implicaciones clínicas son determinantes: hay que ir más allá de las palabras para encontrar el conocimiento y el equilibrio que la persona que nos consulta necesita. A todas nos ocurre sentirnos

[...] el discurso es inútil. La verdad y el bienestar [...] se encuentran mucho más allá de la lógica simbólica, se encuentran en el silencio, en la ausencia de palabra (*wu yan*).

abrumadas por algún acontecimiento e intentar asimilarlo mediante el uso de la razón una y otra vez). Pero pronto encontramos que los argumentos a favor y en contra se suceden. Que la fuerza de la sensación sentida y de la emoción (propia-

mente dicha) supera con mucho la contención cognitiva.

Pero no contento con echar abajo nuestra fantasía occidental de omnipotencia cognitiva, Lao Zi afirma también que las limitaciones de la capacidad discursiva se acompañan de las de los datos de los sentidos. Según Lao Zi, el “espejo misterioso”, la mente, debe mantenerse limpio de impurezas que le pueden llegar a través de los sentidos, a través del contacto con el mundo exterior y su narrativa posterior. Dice el Lao Zi “tapa las aberturas, cierra las puertas”, refiriéndose a los sentidos y a la razón discursiva. ¿Qué nos queda? ¡Ni más ni menos que nuestro interior! Por lo tanto, el primer objetivo que plantea Lao Zi (Lao Zi, 2006) es ir despegándonos de la fe ciega del conocimiento cognitivo y la información sensorial externa como vía para la sabiduría (y por ende para el bienestar):

“Es menester saber contentarse,

Del saber contentarse nace la calma

Y la espontánea estabilidad de los infinitos seres”

Este concepto de “infinitos seres” es, desde nuestra perspectiva, crucial en la obra de Lao Zi. ¿A qué se refiere con esta denominación? No hay una interpretación definida al respecto. Hay quien lo interpreta desde una perspectiva cosmogónica. Sin embargo, y desde nuestro punto de vista, “los infinitos seres” parece ser la manera de referirse a la experiencia inmediata del sujeto, a su sensación sentida, ya que lo propone como estrategia para llegar a la calma y como signo de sabiduría:

*“Por eso el sabio se acomoda en el no actuar,
Ejercita la enseñanza sin palabras.
Desarrollándose por sí mismos los infinitos seres
Sin que él les dé comienzo;
Déjalos actuar por sí mismos
Y no se impone a ellos;
Los lleva a la perfección,
Mas no se apodera de ellos.
Justamente porque no se apodera de ellos,
Por eso mismo no le abandonan” (...)
“Alcanzar la vacuidad es el principio supremo,
Conservar el vacío es la norma capital;
Apenas los infinitos seres empiezan a desarrollarse,
Permanézcase en sosiego esperando su retorno.
Los caminos del Cielo (el Tao del Cielo) son circulares,
Todos y cada uno (de los seres) retornan a su raíz.”*

El concepto de “infinitos seres” nos traslada (en un curioso viaje en el tiempo) al hallazgo (a finales del siglo XX) de las moléculas emocionales (receptores péptidos sincronizados con el sistema límbico) por parte del equipo de la investigadora Candance Pert (VV.AA., 2010):

“(Las moléculas emocionales) se hallan repartidas por todo el cuerpo, formando un sistema de comunicación global que incluye el sistema endocrino, digestivo y reproductor, casi todo el organismo, formando una inmensa red psicosomática”

Para la Dra. Pert, la conciencia es una propiedad de todo el organismo ya que la mente impregna tanto la mente consciente como la inconsciente. Para Pert, sus investigaciones salvan, por ello, la distancia antes existente entre Oriente y Occidente. Conciencia y moléculas emocionales son las dos caras de la misma moneda. La faceta corporal (Yin) y etérea (Yang), respectivamente.

La terapia taoísta opta por llevar la quietud hasta su máxima expresión. Basándose en el principio taoísta de no interferir, “wu wei”.

Desde un punto de vista clínico, los hallazgos sobre las moléculas emocionales son también determinantes (VV.AA., 2010):

“Las emociones que podemos experimentar pueden traer un recuerdo a la superficie, pero si nuestros sentimientos se ven reprimidos ese mismo recuerdo puede acabar lejos de la consciencia, desde donde pueden influir en todo el organismo”.

Desde esta perspectiva, la experiencia inmediata comienza antes de que el sujeto le preste su atención. Pero, si la persona se abre a esta sensación sentida, la propia sensación evoluciona. Puede crecer y luego desaparecer, puede ceder su presencia a otra sensación o puede coexistir con otras sensaciones. Al haber aprendido a ser aceptada, el foco de atención fomentará una relación estable, repetida y armoniosa con las nuevas sensaciones corporales. Éste es el eje central de la epistemología taoísta. El acercamiento del foco de atención (faceta Yang) se combina con la presencia pasiva, la quietud (faceta Yin) produciendo el cambio y el procesamiento natural de la emoción. Evidentemente, puede parecer algo muy similar al *Focusing* de Eugene Gendlin (Alemany, 2007) o al Trance Generativo de Stephen Gilligan (Gilligan, 2016), que son fantásticas estrategias terapéuticas. Sin embargo, la estrategia de intervención en la terapia taoísta consiste en un acercamiento no invasivo y no directivo. No se busca la metaforización de la sensación sentida (como en las terapias antes aludidas) porque es un ejercicio cognitivo que nos aleja del natural fluir de la actividad interna. La terapia taoísta opta por llevar la quietud hasta su máxima expresión. Basándose en el principio taoísta de no interferir, “wu wei”. Llegará el conocimiento cognitivo, pero será a través de la intuición contemplativa.

Referencias bibliográficas

Aleman, C. (ed) (2007). *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Bilbao: DDB

Bello, A. y Rodríguez, M. (2019). *Escucha a tu cuerpo. Manual de Psicoterapia taoísta*. Sirena de los Vientos. Madrid.

Dougherty, P. (2010). Finding the heart of therapy: A Taoist holistic approach to psychotherapy. A personal reflection on clinical practice. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*. 1 (2).

Gilligan, S. (2016). *Trance generativo*. Barcelona: Ridgen.

Lao Zi (2010). *Tao te ching. Los libros del Tao*. Trotta: Madrid.

Moss, R.C. y Perryman, K. (2012). East Meets West: Integration of Taoism Into Western Therapy. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS*. http://www.counseling.org/resources/library/vistas/vistas12/article_33.pdf

Preciado, I. (1998). *Lao Zi*. Kairós: Barcelona.

VV.AA. (2010). *La espiritualidad a debate*. Kairós: Barcelona.

Yimkan, T. (2017). Chinese Taoist Cognitive Psychotherapy: A Culturally Appropriate Form of Therapy. *Applied psychology opus*. https://wp.nyu.edu/steinhardt-appsych_opus/chinese-taoist-cognitive-psychotherapy-a-culturally-appropriate-form-of-therapy/

Alejandro Bello

EL TAO DE LAS EMOCIONES



Zhang et al (2012) Chinese Taoist Cognitive Psychotherapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder in Contemporary China. *Transcultural Psychiatry*. 39 (1), 115-129.



María Rodríguez (Illa de Arousa, 1977) es Psicóloga (U.S.C.), Criminóloga (U.S.C.), Experta en Gestión de Servicios Sociales (U.C.M.), Especialista en Psicopatología y Salud (U.N.E.D.), Postgrado en Psicopatología y Psicoterapia de la infancia y la adolescencia (A.E. Medicina Psicosomática) y Técnico Especialista en Artes Marciales Internas Chinas (E.S.Wudao y U.L.P.G.).

Alejandro Bello (Madrid, 1973) es Psicólogo (U.A.M.), Especialista en Psicopatología y Salud (U.N.E.D.), Técnico Superior en Medicina Tradicional China (Fundación Europea de M.T.C.) y Técnico Especialista en Artes Marciales Internas Chinas (E.S.Wudao y U.L.P.G.)



Han publicado, entre otros: *Escucha a tu cuerpo. Manual de psicoterapia taoísta* (Ed. Sirena de los Vientos), *Ríndete y vencerás. Autogestión emocional para todo el mundo* (Uno ed.) y *La quietud del movimiento. Psicoterapia, Taoísmo y Medicina Tradicional China* (Mandala ed.). Desde hace más de una década, desarrollan su labor en *Estouche Ben! Centro de Terapias*, Pontevedra.

<http://estoucheben.com>

Set y Setting: 6 cosas que deberías tener en cuenta

La microdosificación con sustancias psicodélicas es una práctica actual que viene demostrando muchos beneficios para quienes la experimentan y de alguna manera se pone de "moda" en estos tiempos.

Para los que trabajamos terapéuticamente con ellas, sabemos que no todo es color de rosa y es por eso por lo que para tener un proceso exitoso se requiere tomar en cuenta muchos detalles importantes y sobre todo hacerlo con responsabilidad.

Las microdosis no se tratan de una experiencia lúdica o superficial que deba hacerse sin conocimiento y al azar.

Si bien vienen demostrando que tienen un impacto positivo en diferentes ámbitos de la vida de las personas, como volverlas más productivas, más creativas, más alegres y hasta hacerlas más conscientes de su cuerpo y de sus necesidades, también presentan múltiples desafíos como la sensibilidad, malhumor y en la mayoría de los casos recordatorios contundentes de situaciones no resueltas.

No es extraño escuchar: "Me di cuenta que mi cuerpo necesita descanso" o "Hace tiempo que necesitaba llorar" o "Estoy teniendo más paciencia con los que me rodean", o "He recordado un dolor que me cuesta mucho superar."

Y no es difícil reconocer y darse cuenta de que muchos de los desafíos no son resueltos por sí solos, si no, que necesitan acompañamiento terapéutico y que son una magnífica oportunidad para resolver cosas que hemos dejado pendientes.

Antes de decidir iniciar un proceso de microdosificación es esencial evaluar si estás preparado y conocer los elementos importantes que debes tener en cuenta y para esto se ha acuñado un término que se conoce como "Set and setting" que es utilizado en el ámbito de la psicodelia para referirse a dos aspectos importantes que influyen muchísimo en la experiencia psicodélica de una persona. "Set" se refiere al estado mental, la actitud y la preparación emocional de una persona antes de tomar una sustancia psicodélica. Incluye



factores como la mentalidad, las expectativas, los pensamientos y las emociones que una persona trae consigo antes de la experiencia psicodélica. "Setting" se refiere al entorno en el que tiene lugar la experiencia psicodélica. Esto incluye el lugar físico donde se lleva a cabo la experiencia, la compañía de otras personas presentes y el ambiente general que rodea a la persona durante el viaje psicodélico.

Si bien estos conceptos principalmente se utilizan para una sesión "macro" son absolutamente pertinentes para un proceso "micro". Es fundamental preparar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espacio físico de forma adecuada para sacar el máximo beneficio a un proceso de microdosis.

Con respecto a este cuidado, un facilitador de microdosis puede ayudarte a contemplar todos los aspectos y no pasar por alto ninguno de ellos, un facilitador ayudará a que tu experiencia sea más enriquecedora y profunda, no solo con las pautas que debes seguir, sino también con la integración de lo más relevante de tu experiencia.

Aquí te comparto los **6 elementos** más importantes desde mi perspectiva:

1. La intención

Antes de empezar un proceso con microdosis es importante darle sentido a lo que quieres conseguir, las plantas maestras nos regalan mucha apertura y tomas de consciencia.

Está demostrado que en lo que pones el foco en tu vida se expande, y poner el foco y dedicar un proceso personal a algo profundo que quieras trabajar en ti mismo, tiene mucho poder.

La intención es esa "estrella del norte" que guía tu camino durante tu proceso, es el "para qué" estás tomando las microdosis, y ese "para qué" podría ser algo profundo que te ayude a conectarte con tu esencia.

Las intenciones tienen energía, por eso es importante tenerlas lo más claras posible, no quiere decir que una intención decretada sea inalterable, pero tener una intención como punto de partida te servirá de brújula para guiarte. Sea lo que sea que busques, asegúrate de que sea algo que te haga mejor persona y que tenga sentido para ti.

Muchas personas buscan en las microdosis potenciar su espiritualidad viendo esto como algo separado del cuerpo, pero somos seres integrales, nuestro espíritu, nuestra mente, nuestras emociones y nuestro cuerpo están profundamente conectados, separarlos es imposible mientras estamos vivos, así que si quieres trabajar la espiritualidad, será interesante que trates de comprender todas tus partes en conflicto y puedas enfocar tu proceso





a un trabajo integral que te lleve a una exploración profunda de tu ser.

2. Conocimiento

Es fundamental tener un conocimiento sólido sobre la sustancia que estás considerando tomar, incluyendo sus efectos, dosis recomendadas y posibles interacciones con medicamentos o condiciones médicas.

Existen distintas sustancias, pero si hablamos de plantas maestras, nosotros solemos trabajar con la Ayahuasca, los honguitos Psilosibes y el San Pedro, pero también existen otras plantas, inclusive plantas maestras que no tienen efectos psicodélicos, como la Bobinsana, el Piñon, Remocaspi y muchas más, las que menciono son plantas que crecen en la Selva Amazónica, cualquiera de estas puede llevarte a integrar un camino de consciencia. Los curanderos nos han transmitido este conocimiento acerca de las plantas desde tiempos inmemorables, cada una tiene su sabiduría y sus propias virtudes.

Es recomendable que busques toda la información que puedas acerca de la sustancia que vas a microdosificar y así sepas sus beneficios y también estes consciente de sus desafíos y puedas tener información desde distintas perspectivas.

3. Calidad y origen

Si decides tomar una sustancia, asegúrate de obtenerla de una fuente confiable. Evita adquirir sustancias de fuentes desconocidas o ilegales, ya que pueden ser peligrosas o contener otros ingredientes dañinos. Es importante saber que la energía y la intención con la que está preparada esa sustancia también impacta en tu proceso, no en vano los curanderos les cantan a estas medicinas en el momento de prepararlas.

4. Salud física y mental

Es importante tener en cuenta tu estado de salud física y mental antes de tomar cualquier sustancia. Algunas sustancias pueden tener efectos adversos en personas con condiciones médicas preexistentes o pueden interactuar negativamente con medicamentos que estás tomando. Busca un momento de tu vida en donde te sientas preparado para confrontar tus cosas no resueltas, si te sientes en una etapa muy frágil, espera un poco a encontrarte más fuerte ya que las microdosis no solo te traen beneficios, también tienen sus desafíos que, si sabes llevarlos, se convierten en beneficios.

5. Dosis y frecuencia

Si decides tomar una sustancia, es crucial seguir las pautas de dosificación recomendadas y evitar exce-

der las dosis seguras. El consumo excesivo o frecuente de sustancias puede tener riesgos para tu salud y causar un impacto negativo y para ello, que mejor que la compañía de un facilitador que sepa como apoyarte en tu proceso y tus decisiones. No siempre la dosis más alta es la que te trae más beneficios o la que te confronta más, así como tampoco la cantidad que tomes está relacionada a tu peso o tu talla, este es un detalle muy misterioso y es la magia que tienen principalmente las plantas maestras.

6. Contexto y entorno

Considera el espacio en el que planeas tomar la sustancia. Asegúrate de estar en un lugar seguro que te permita dar el respeto que merece tu proceso personal, necesitas tener un espacio adecuado que te permita conectarte contigo mismo, como también cuidar tus actividades durante el proceso, evitar lugares muy ruidosos el día de la toma o lugares que te desconecten de tu propio proceso. Se recomienda no ir a discotecas ni tampoco ver contenido violento, de todas formas, lo importante es que tengas la consciencia de sentir y elegir a qué quieres exponerte.

Por último, no olvidar el acompañamiento, si bien existen muchos procesos exitosos de personas que han tomado por su cuenta, en definitiva, decidir hacer un proceso personal sólo, es como querer mirar tu rostro sin un espejo, desde mi perspectiva,



considero que hacer un proceso de microdosis requiere acompañamiento adecuado para sacarle el mayor provecho y además encontrarse en un momento vital medianamente equilibrado como para sostener desafíos emocionales, recordando que eso que consideramos desafíos, generalmente son oportunidades para crecer.



Ana es Coach Transpersonal, amante del crecimiento y la evolución personal, utiliza un enfoque que integra Life Coaching, Eneagrama Integral, Terapia Gestalt, 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

Aunque el ADN forma parte de la historia de tu vida, es sólo una pequeña parte. El resto de la historia son los ricos detalles de tus experiencias y tu entorno, que esculpen el vasto y microscópico tapiz de tus células cerebrales y sus conexiones. Lo que pensamos que eres es un recipiente de experiencias en el que se vierte una pequeña muestra de espacio y tiempo.
(Eagleman, 2021, p.9)

En los últimos años, se ha visto el crecimiento de nuevas metodologías en terapia energética, acompañadas, a su vez, de desarrollo sociocultural y tecnológico. Es evidente que la realidad supera la ficción, hoy en día podemos ver droides ayudando tanto en las tareas del hogar como en las laborales. La existencia de Cyborgs, humanos cuyos organismos han sido complementados con artefactos tecnológicos, ya sean mejoras o apoyos ante alguna limitación observable, como lo es la falta de alguna extremidad, una lesión ó enfermedad congénita. Además, la existencia de personas conectadas con "la fuerza", capaces de interactuar con otros cuerpos a distancia, energéticamente hablando, y desarrollar facultades como la de mejorar el estado de salud de uno mismo, así como el de otra persona con dicha conexión.

Las "nuevas terapias energéticas", no son tan nuevas en realidad, ya que algunas tienen fundamentos relacionados con filosofías prácticas originadas hace miles de años antes de nuestra era, mientras que otras están relacionadas con metodologías desarrolladas en el siglo XVIII o a principios del siglo XX de nuestra era. Lo que llama realmente la atención, es que de unos 30 años a la fecha se ha comenzado a difundir y popularizar este tipo de trabajo con sus variantes. Resultan sorprendentes y bastante vistosos los efectos que se tienen en la corporalidad de las personas que las practican, y a su vez en las que acceden a este tipo de tratamientos. Anteriormente, personas como Franz Anton Mesmer y Wilhelm Reich mencionaron la existencia de una energía con la que estamos en constante interacción, el magnetismo animal o el orgón, respectivamente. Además, asociaron esto con el trabajo terapéutico para obtener beneficios en nuestra salud. Sin embargo, su trabajo fue bastante cuestionado, demeritado o hasta atacado con el argumento de que se trataba de charlatanería.

Ahora con las nuevas terapias energéticas,

[...] con las nuevas terapias energéticas, podemos encontrar diferentes metodologías que llevan a las personas a conectar con la energía vital [...]

podemos encontrar diferentes metodologías que llevan a las personas a conectar con la energía vital, ya sea orgón, el prana, la fuente, la kundalini, la energía de la onda espinal, energía cuántica, el eros o energía sexual. Estas terapias pueden ser ejecutadas por cualquier persona al conocer los protocolos específicos y realizar ciertas prácticas. La interacción en estas terapias consiste, a grandes rasgos, en conectarse y rendirse ante la energía. Esto llevará a la persona a soltar el control de su cuerpo y dejar que la energía se manifieste a través de este. Puede haber movimientos intensos o muy sutiles, ya sean externos ó internos, que lleven a la autorregulación y a ampliar nuestra percepción, sentir que hay algo más que lo físico. En este sentido, empiezan a surgir estudios que demuestran los beneficios de este tipo de terapias, donde profesionales de la salud también comienzan a asociar dichas prácticas con su profesión, ya sean médicos generales o profesionales de diversas especialidades.

Esto nos lleva a otro punto importante, la medición. Si bien ahora existen artefactos que han podido percibir lo que se conoce como el aura o el campo electromagnético que nos conforma, como la cámara Kirlian o el Biowell. Todavía falta tecnología que

nos ayude a medir el tipo de interacción que se tiene con las nuevas terapias energéticas. Existe un documental que fue realizado en el 2015 para la Televisión Nacional Danesa por Lasse Spang Olsen, sobre la curación alternativa, en el cual se intentó medir lo que ocurría en una sesión de este tipo de terapias y, lo que pudieron percibir fue el efecto de esta interacción en la persona que recibía la terapia, esto estuvo relacionado con la activación del sistema parasimpático, llevando a la persona a un estado de relajación profunda. Un estado en el cual se puede tener mayor placer y más energía en la periferia del organismo, como lo llegó a mencionar Wilhelm Reich en sus investigaciones con organismos unicelulares durante el periodo de 1934 a 1938. Sin embargo, no pudieron determinar cómo es que se dio la interacción sin algún toque físico precisamente y cuestionaron la veracidad de la terapia.

Dicho lo anterior, recordemos que la ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia. Por lo

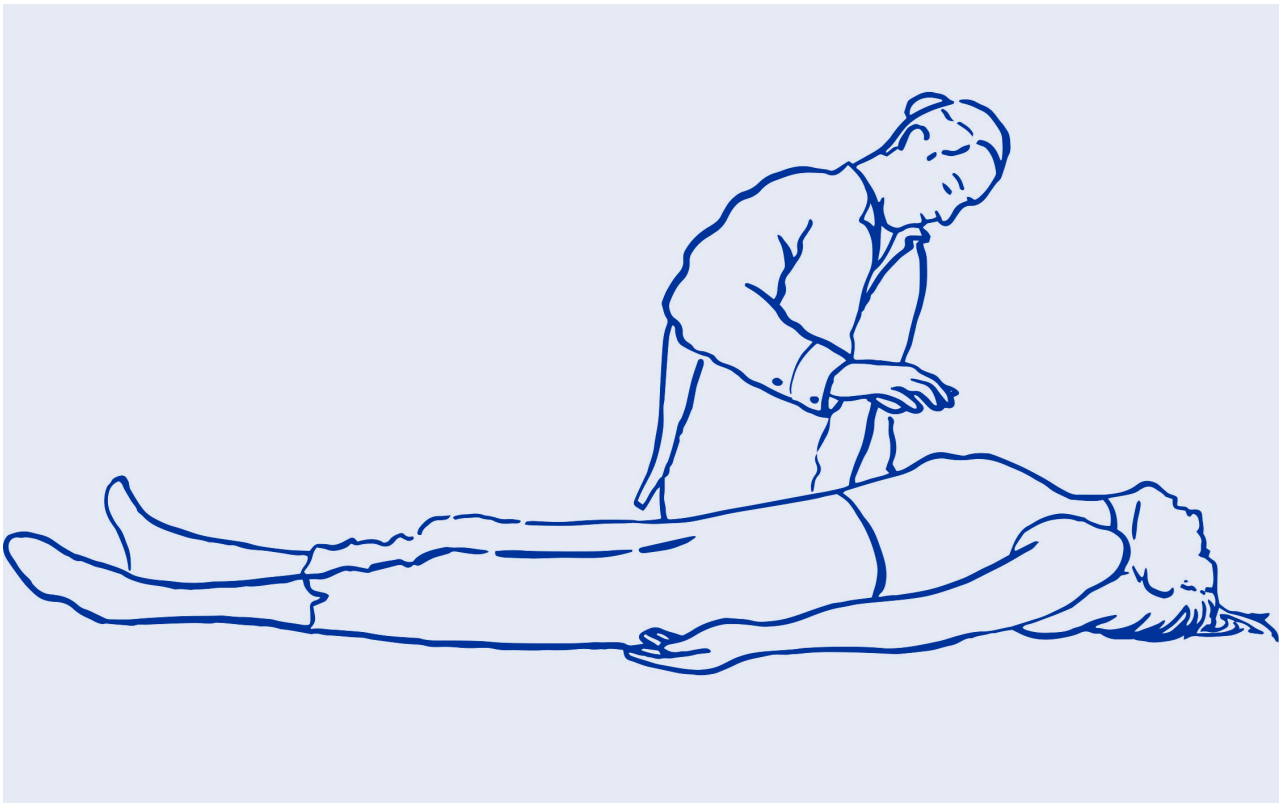
que este tipo de interacción, al manifestarse más y más, convirtiéndose en algo común día con día, permitirá incluso retomar el estudio y formulación de teorías asociadas con la física moderna, ya sea sobre el éter, la teoría de cuerdas o la energía oscura. Podría también asociarse con el trabajo que se realiza en la neurociencia actualmente, en relación con el estudio del cerebro y su interacción con el entorno. El neurocientífico David Eagleman habla de la sustitución sensorial, donde el cerebro se nutre de información por vías inusuales y menciona, “el cerebro se las ingenia para extraer información precisa a partir de las señales entrantes, independientemente de la vía por la que dichas señales lleguen al interior del cráneo, ya sea a través de la vista, el tacto o el oído. Los detalles de los detectores no importan. Lo único que importa es la información que transportan”. Esto ha abierto el camino al desarrollo de tecnología que interactúe con el cerebro humano para solucionar problemáticas específicas de personas con ciertas condiciones limitantes, hasta el punto de sentirse integradas con dicha tecnología, dando como resultado la tipificación de personas cyborgs, como es el caso de Neil Harbisson. Eagleman agrega, “el cerebro analiza la información y la contextualiza (¿Qué puedo hacer con esto?), independientemente de su procedencia. Y por eso los datos pueden ser útiles para una persona ciega, aunque le lleguen por la espalda, la oreja o la frente”. Con ello, podemos formular las siguientes preguntas, ¿Qué rela-

ción tiene lo anterior con las nuevas terapias energéticas? y, ¿Qué interactúa precisamente con nuestro cerebro en estas prácticas? Además, este tipo de prácticas, al proceder de diversos abordajes, ayuda a crear puentes entre disciplinas.

Un punto en común dentro de estas nuevas metodologías es el trabajo con el cuerpo, lo que implica abordar diversas aristas. En el libro relacionado con las enseñanzas del Sabio Gheranda, Gheranda Samhita, se dice:

Si una vasija de barro sin cocer se llena de agua, se romperá y acabará desintegrándose, pero si la vasija se cuece y se endurece, y luego se llena de agua, ni se disolverá, ni se destruirá. El cuerpo del ser humano debe entenderse de la misma manera: este cuerpo únicamente puede madurar en el fuego del yoga; las prácticas yóguicas son esenciales para desarrollar plenamente el cuerpo. A través de este ejemplo, el Sabio Gheranda explica que, si el cuerpo se temple en el fuego del yoga, la energía producida en el cuerpo primero lo purificará y luego desarrollará sus capacidades. ¿De qué necesita ser capaz el cuerpo? ¿Cuál es el papel de este cuerpo? Para empezar, es necesario comprender esto. Luego hay que llevar el pensamiento al plano espiritual y preguntarse cómo puede contribuir el cuerpo al desarrollo espiritual.

Es por ello que, al hablar de estas metodologías, es necesario también abordar el cuerpo, es decir, fortalecer y flexibilizar el cuerpo para poder



ir más allá. Al menos desde la perspectiva de *Eros Energetic* se busca, más que conectar con la energía y sentir el beneficio de ello, abordar el cuerpo como una totalidad. Por lo que se toma en cuenta lo fisiológico, lo afectivo, la sexualidad, lo relacional, lo transpersonal entre otros aspectos. Desde esta perspectiva, el Eros tiene un papel fundamental, ya que como dice George Bataille, el erotismo es algo que nos distingue de los animales, es algo humano, el erotismo va más allá de lo genital y del morbo. Nuestro organismo es pulsátil, que está en constante movimiento, en un ciclo de expansión y contracción; la energía, llámese de una u otra forma, es la gasolina de esta tecnología orgánica. El Eros está asociado con estados de relajación activa y profunda, que pueden llevar a la persona a experiencias transpersonales y concebir el placer desde lo sensorial, lo genital y hasta ese gozo asociado con las experiencias no ordinarias de la conciencia. *Eros Energetic* es un proceso de conexión integral donde se atiende la corporalidad para sensibilizar y, fortalecer el contacto que tiene la persona consigo misma y con su entorno. En este proceso se promueve el contacto con el placer desde una perspectiva integral que tome en cuenta todo el organismo. Para ello se cultiva la energía del Eros, lo que implica ser conscientes de la energía sexual, el amor y el poder personal. Es increíble reconocer que podemos tener placer desde cada una de nuestras células independientemente de a qué tejido pertenezcan, esto genera vibración y esa vibración puede ser utilizada para ir



Autor: Luis Tamani

más allá en la percepción de nuestra existencia, percibir el cuerpo físico y los cuerpos energéticos. Así es como el placer, comprendido desde una perspectiva integral, puede ser la energía que nos ayude a explorar nuestro organismo y el área transpersonal.



Maestro en Terapia Gestalt, (INTEGRO), certificado como terapeuta psico-corporal en Integración Energética (ICPIT), Certificado en Psicodrama (UNAG), Terapeuta certificado de La Nueva Terapia (LNT), Practicante del masaje profundo Zero Balancing (ZBHA), Terapeuta en Masaje Tântrico (STS), asistente de Maestro de Tantra (STS). Además de ser Instructor de Drawing on the Right Side of The Brain (DRSB) posee diplomaturas en Terapia de Arte (CITA) y Soma, Anatomía en Movimiento (ENIAV) y es Licenciado en Diseño Integral (ITESO). Especialista en trabajo corporal, trabajo energético, el desarrollo de la percepción y la creación de imágenes somáticas en complemento con la expresión gráfica como herramienta terapéutica. Artista visual con exposiciones internacionales, participaciones en Cosm Journal of Visionary Art (CJVA).
Número de contacto: 52 3316048701
Instagram: [@eros_energetic](#) y [@intigarciart](#)

En el ajetreo de la vida moderna, es fácil perderse en la rutina diaria y olvidar la importancia de nutrir nuestro lado espiritual. La espiritualidad nos ofrece un camino para encontrar paz, propósito y equilibrio en medio del caos. Integrar prácticas espirituales en nuestra vida diaria puede marcar una diferencia significativa en nuestro bienestar emocional y mental. Existen maneras muy sencillas de integrar la espiritualidad en nuestro día a día, a continuación, exploraremos tres prácticas a las que podemos recurrir.

Primero hablaremos de la **meditación**, implica enfocar la mente en un objeto específico, como la respiración, una imagen, un sonido o una palabra, o simplemente observar los pensamientos y sentimientos que surgen en el momento presente. A través de la práctica regular de la meditación, las personas pueden aprender a observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos y sin dejarse llevar por ellos. Es una práctica espiritual antigua que ha sido parte de distintas filosofías orientales y ramas espirituales. Su práctica presenta distintos beneficios tanto psicológicos como fisiológicos y emocionales. Está demostrado que los usuarios de meditación mindfulness reportan una disminución significativa en los síntomas de ansiedad y depresión (Langer, et al. 2017).

Por otro lado, la práctica de la meditación se ha asociado con mejoras en la inmunidad, alegría, bienestar personal, reducción del estrés y mejora de la neuro plasticidad del cerebro lo que permite cambios estructurales que mejoran su funcionamiento y retrasan el deterioro de la reserva cognitiva con la edad. Así mismo, estudios han demostrado que la meditación puede ser eficaz en el tratamiento de diversas patologías como, dolor crónico, síndrome premenstrual, insomnio, trastorno límite de personalidad, abuso de sustancias, entre otros. (Ursa, 2018). Por último, también se observaron efectos positivos en cuanto a tener una mayor presencia mental, menos pensamientos automáticos y menos ira (Rosello, et al. 2016).

Ahora hablaremos del **ayuno**, ha sido utilizado como medio para aumentar la claridad espiritual en diversas religiones y filosofías espirituales a

lo largo de la historia haciendo referencia principalmente a las condiciones a las que se someten los yoguis en búsqueda de la iluminación, des identificándose del cuerpo. El mismo Buda en el Dukkha Kkhandha Sutta habla sobre estas prácticas, las cuales atribuye a los jainistas, y de las que se dice que conducen a la liberación. Jesucristo se marchó al desierto y ayuno 40 días y 40 noches, el judaísmo tiene el yum kipur o tisha, en el islamismo tenemos el ramadán. Dentro del chamanismo se ha practicado en rituales de iniciación o tribales. Más allá de los beneficios físicos, el ayuno puede ser una experiencia profundamente espiritual que nos ayuda a desarrollar la autodisciplina.

En cuanto a sus beneficios psicológicos, el ayuno ha demostrado reducir los síntomas depresivos tanto en estudios clínicos como en modelos animales. La activación de la señalización de la orexina, la activación de CREB/BDNF y la liberación de endorfinas son posibles mecanismos detrás de los efectos antidepresivos de la restricción calórica. La producción aumentada de cetonas también puede desempeñar un papel en mejorar el estado de ánimo durante la restricción calórica (Zhang, et al. 2015; Manchisi, et al. 2018). Respecto a los beneficios físicos del ayuno, se puede decir que El ayuno intermitente puede mejorar los indicadores de salud metabólica y cardiovascular en humanos mediante mecanismos que involucran la reducción del daño oxidativo y la inflamación (Mattson, et al. 2018).

Para finalizar hablaremos de la **gratitud**, es una cualidad profundamente arraigada en muchas tradiciones espirituales y filosofías de todo el mundo. Desde una perspectiva espiritual, la gratitud se considera una práctica poderosa que puede transformar la vida de una persona de muchas maneras significativas, nos permite apreciar las pequeñas cosas de la vida y encontrar alegría en lo cotidiano. Practicar la gratitud regularmente puede transformar nuestra actitud hacia la vida y mejorar nuestras relaciones interpersonales.

La gratitud se ha asociado a mejores parámetros en salud física como disminución de marcadores proinflamatorios y aumento de la variabilidad de la frecuencia cardiaca en reposo, mejor funcio-

Incorporar prácticas espirituales como la meditación, el ayuno y la gratitud en nuestra vida diaria no solo nos ayuda a encontrar paz interior, sino también nos permite navegar por los desafíos de la vida con gracia y serenidad.



namiento cardiovascular, mejor calidad de sueño y disminución de la presión arterial. Desde la perspectiva de la salud mental, se ha asociado a resultados como mayores niveles de emociones positivas, satisfacción vital y conductas prosociales y a menores niveles de estrés en embarazadas, sintomatología depresiva, angustia ante la muerte, distorsiones cognitivas asociadas al peso y a la imagen corporal, sintomatología asociada al estrés, psicopatología en general, sintomatología ansiosa, consumo de sustancias y suicidalidad. Además, se ha asociado a una mejor calidad de vida y a una mayor adherencia a tratamiento. Incluso se ha visto que intervenciones centradas en la gratitud podrían ser utilizadas en pacientes suicidas, con resultados promisorios (Tala, 2019; Kini, et al. 2016 y Guilford, et al. 2013).

Incorporar prácticas espirituales como la meditación, el ayuno y la gratitud en nuestra vida diaria no solo nos ayuda a encontrar paz interior, sino también nos permite navegar por los desafíos de la vida con gracia y serenidad. Al hacer espacio para estas prácticas en medio de nuestras ocupadas agendas, podemos experimentar una transformación profunda en nuestra perspectiva y en cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Al final del día, la espiritualidad nos brinda las herramientas para vivir una vida más plena y significati-

va, recordándonos que hay más en la vida que las preocupaciones superficiales y materiales.

Referencias

- Langer, Á. I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J. M., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017000400008&script=sci_arttext
- Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina naturista*, 12(1), 47-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6267068>
- Roselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: Un estudio piloto. *Revista puertorriqueña de psicología*, 27(1), 62-78. <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233245623005.pdf>
- Zhang, Y., Liu, C., Zhao, Y., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The Effects of Calorie Restriction in

Depression and Potential Mechanisms. *Current neuropharmacology*, 13(4), 536–542. <https://doi.org/10.2174/1570159x13666150326003852>

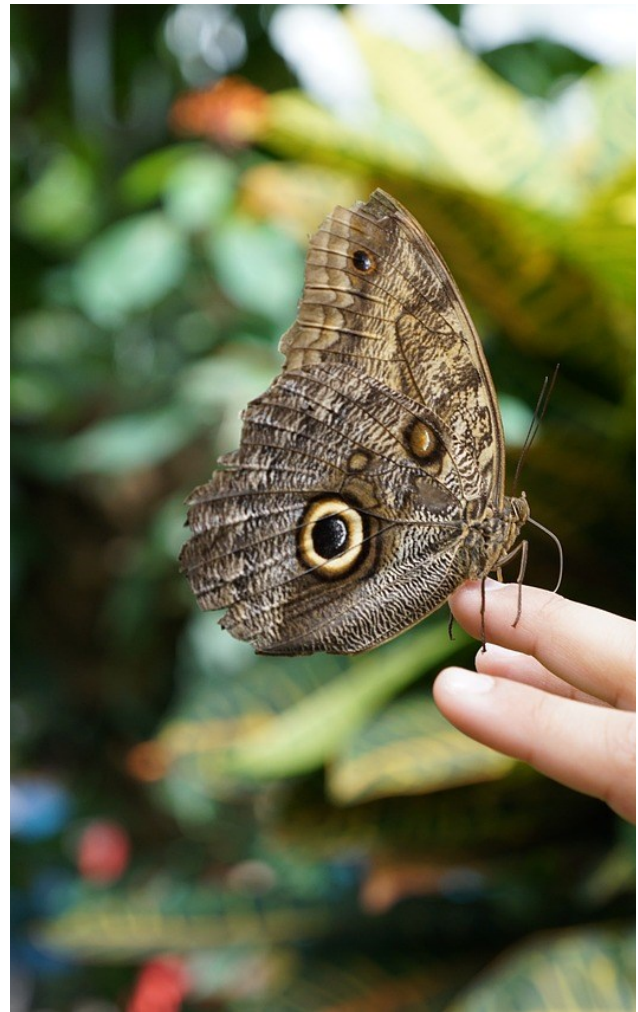
Mattson, M., Moehl, K., Ghena, N. et al. Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nat Rev Neurosci* 19, 81–94 (2018). <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.156>

Manchishi, S.M., Cui, R.J., Zou, X.H., Cheng, Z.Q. and Li, B.j. (2018), Effect of caloric restriction on depression. *J. Cell. Mol. Med.*, 22: 2528-2535. <https://doi.org/10.1111/jcmm.13418>

Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. *NeuroImage*, 128, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.12.040>

Tala, Á. (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Revista Médica de Chile*, 147(6), 755-762. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000600755>

Gulliford, L., Morgan, B., & Kristjánsson, K. (2013). Recent Work on the Concept of Gratitude in Philosophy and Psychology. *Journal of Value Inquiry*, 47(3), 285-317. <https://doi.org/10.1007/s10790-013-9387-8>



Hugo Torres Calderon, Psicoterapeuta transpersonal. Psicología Clínica. Máster Institut de Psicologia Transpersonal de Barcelona (IPTB), España. Instructor de meditación. Curso Formativo Kalapgram Gurukulam, India. Número de contacto: +51 993428913 Correo electrónico: hltcc95@gmail.com

Introducción

La psicología transpersonal se encuentra en un constante proceso de evolución, abriendo las puertas hacia un entendimiento más profundo de la mente humana y su conexión con la espiritualidad y el bienestar integral. En este contexto, el trabajo con la medicina holística y las microdosis se ha convertido en un enfoque innovador para ayudar a los individuos a alcanzar un mayor nivel de consciencia y equilibrio emocional. Como psicólogo, he tenido el privilegio de explorar este terreno fértil y quiero compartir mi experiencia en este viaje hacia lo transpersonal.

1. Los Fundamentos de la Medicina Holística

En el camino hacia la comprensión y la práctica de la psicología transpersonal, un pilar fundamental es el enfoque holístico de la medicina. Este enfoque nos invita a considerar al individuo en su totalidad, más allá de los síntomas o las afecciones específicas. En lugar de abordar la salud como una serie de problemas aislados, la medicina holística considera que el ser humano es un sistema complejo en el que la mente, el cuerpo y el espíritu están intrínsecamente interconectados.

La base de la medicina holística radica en la idea de que la salud es un estado de equilibrio dinámico. Esta noción va más allá de la ausencia de enfermedad y se enfoca en el bienestar en su sentido más amplio. Como psicólogo transpersonal, encontré en este enfoque una resonancia profunda con mis propias creencias y objetivos en la práctica terapéutica.

La medicina holística aboga por la consideración de múltiples dimensiones de la vida de un individuo:

Dimensión Física: reconoce la importancia de mantener un cuerpo sano a través de la nutrición adecuada, el ejercicio regular y el descanso. En mi práctica, he observado cómo el bienestar físico es esencial para la salud mental y espiritual. La mente y el cuerpo no pueden separarse por completo, y las afecciones físicas pueden influir significativamente en el estado emocional de una persona.

Dimensión Emocional: la medicina holística considera las emociones como una parte integral

de la salud. Las emociones reprimidas o mal gestionadas pueden dar lugar a enfermedades físicas y mentales. Como psicólogo, me he centrado en ayudar a mis pacientes a comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, reconociendo que las experiencias emocionales profundas pueden ser catalizadoras de la transformación personal.

Dimensión Espiritual: aquí es donde la medicina holística se encuentra en perfecta sincronía con la psicología transpersonal. Reconoce que la espiritualidad es una dimensión esencial de la experiencia humana y que la conexión con algo más grande que uno mismo puede ser una fuente de significado y propósito en la vida. En mi práctica, he visto cómo la exploración de la espiritualidad puede llevar a una mayor consciencia y satisfacción personal.

Dimensión Social y Ambiental: además de considerar al individuo como un ser aislado, la medicina holística toma en

cuenta el entorno social y ambiental en el que vive. Las relaciones interpersonales, la comunidad y el entorno físico pueden tener un impacto profundo en la salud y el bienestar. Como psicólogo, he trabajado con mis pacientes para ayudarles a mejorar sus relaciones y en-

contrar un sentido de pertenencia y conexión con su entorno.

El enfoque holístico nos recuerda que somos sistemas complejos inmersos en un mundo igualmente complejo. Como profesionales de la psicología transpersonal, debemos tener en cuenta esta perspectiva integral al abordar los desafíos y las metas de nuestros pacientes. La medicina holística nos ofrece una base sólida para ayudar a las personas a alcanzar un estado de bienestar que abarque todas las dimensiones de su ser, lo que a su vez puede facilitar la búsqueda de experiencias transpersonales y el crecimiento personal en su sentido más profundo.

2. Las Microdosis como Puente Hacia la Consciencia

El uso de microdosis de sustancias psicodélicas ha emergido como una práctica innovadora en el campo de la psicología transpersonal y la medicina

A medida que exploramos la intersección entre la mente y el espíritu, descubrimos un vasto territorio de posibilidades para el crecimiento personal y la sanación.

holística. Las microdosis implican la ingesta de cantidades extremadamente pequeñas de sustancias psicodélicas, como el LSD o los hongos mágicos, en dosis que están por debajo del umbral de los efectos psicodélicos perceptibles. Este enfoque ha ganado atención y respeto en los últimos años como una herramienta para la exploración de la mente y la expansión de la consciencia.

La Psicodelia y la Psicología Transpersonal: las sustancias psicodélicas han sido utilizadas en diversas culturas y tradiciones espirituales durante siglos para inducir estados alterados de consciencia con fines curativos y de búsqueda espiritual. En el contexto de la psicología transpersonal, estas sustancias han sido consideradas como una vía para acceder a experiencias transpersonales, donde la percepción del yo se expande más allá de los límites convencionales.

Las Microdosis como Enfoque Moderado: a diferencia de los viajes psicodélicos completos, que pueden ser intensos y desafiantes, las microdosis permiten a las personas explorar los efectos sutiles de las sustancias psicodélicas sin experimentar alucinaciones ni estados de consciencia radicalmente alterados. Esto ha llevado a un creciente interés en su aplicación terapéutica, ya que pueden proporcionar beneficios sin los riesgos asociados a las dosis completas.

Beneficios Potenciales de las Microdosis: mis propias experiencias clínicas y las de otros profesionales han sugerido que las microdosis pueden tener varios beneficios:

- Mejora del estado de ánimo y reducción de la ansiedad: muchos pacientes informan una disminución de los síntomas de la depresión y la ansiedad con el uso de microdosis.
- Mayor creatividad y resolución de problemas: se ha observado un aumento en la creatividad y la capacidad para resolver problemas, lo que puede ser especialmente útil en la terapia.
- Mayor introspección y autoconocimiento: las microdosis pueden facilitar la reflexión y la autoexploración, lo que puede ser valioso en el contexto de la psicoterapia.
- Mayor conexión con la naturaleza y el entorno: algunos individuos informan una ma-



yor apreciación de la belleza natural y una sensación de conexión con el mundo que les rodea.

Consideraciones Éticas y de Seguridad: es fundamental señalar que el uso de microdosis debe abordarse con responsabilidad y ética. No es apropiado para todos, y es necesario un entorno seguro y una comprensión adecuada de los posibles riesgos y efectos secundarios.

La Integración de las Experiencias: como psicólogo, he encontrado que la integración de las experiencias derivadas de las microdosis es un componente crucial. Ayudo a mis pacientes a procesar y dar sentido a las experiencias, aplicando lo aprendido en su vida cotidiana. La integración es esencial para que las transformaciones sean duraderas y significativas.

3. El Camino Hacia el Bienestar Integral

En este capítulo, continuaremos explorando el camino hacia el bienestar integral desde la perspectiva de la psicología transpersonal y el trabajo con medicina holística y microdosis. Abordaremos la importancia de la espiritualidad y la conexión con algo más grande que uno mismo en este viaje hacia la plenitud.

La Búsqueda de Significado y Propósito: uno de los pilares de la psicología transpersonal es la búsqueda de significado y propósito en la vida. Para muchos, este proceso implica una profunda exploración espiritual. La espiritualidad no se limita a una religión o creencia específica, sino que se refiere a la conexión con algo trascendental o sagrado. Puede manifestarse de diversas formas, como la conexión con la naturaleza, la búsqueda de la verdad interior o la práctica de la compasión hacia los demás.

La Espiritualidad como Fuente de Significado: he observado en mi práctica que la espiritualidad puede servir como una fuente significativa de propósito en la vida de las personas. Al conectarse con algo más grande que uno mismo, las personas pueden encontrar respuestas a preguntas profundas sobre el sentido de la existencia y la naturaleza de la realidad. Esta búsqueda espiritual a menudo se traduce en una mayor satisfacción y bienestar emocional.

La Medicina Holística como Facilitadora de la Espiritualidad: la medicina holística y las microdosis pueden facilitar la conexión con la espiritualidad al abrir puertas a estados de consciencia alterados. Estas experiencias pueden llevar a una mayor apertura espiritual y a una sensación de unidad con el universo. Sin embargo, es importante recordar que la espiritualidad no está limitada a estas prácticas y puede cultivarse de muchas otras formas.

La Importancia de la Comunidad y el Apoyo: el camino hacia el bienestar integral y la espiritualidad a menudo se recorre mejor en compañía. Las comunidades espirituales y de apoyo pueden proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y aprendizajes. Estos grupos pueden ofrecer un valioso apoyo emocional y ayudar a las personas a encontrar su camino espiritual único.

La Gratitud y la Conexión con el Presente: la práctica de la gratitud y la atención plena son herramientas esenciales en la búsqueda del bienestar integral. Al enfocarse en el presente y reconocer las bendiciones de la vida, las personas pueden experimentar una mayor satisfacción y alegría. La atención plena también puede ayudar a las personas a estar más presentes en sus experiencias espirituales y a cultivar una profunda conexión con el momento presente.

El Viaje como un Proceso Continuo: es importante enfatizar que el camino hacia el bienestar



integral y la espiritualidad es un proceso continuo y personal. No hay un destino final, sino un viaje en constante evolución. Los individuos pueden experimentar retrocesos y desafíos en el camino, pero estos también pueden ser oportunidades para el crecimiento y el autodescubrimiento.

Conclusión

Mi experiencia en el campo de la psicología transpersonal, la medicina holística y las microdosis ha sido enriquecedora y transformadora, tanto para mí como para mis pacientes. A medida que exploramos la intersección entre la mente y el espíritu, descubrimos un vasto territorio de posibilidades para el crecimiento personal y la sanación. En última instancia, el trabajo en este campo nos invita a cuestionar nuestras percepciones limitadas y a abrazar la complejidad y la belleza de la experiencia humana en toda su plenitud.

La psicología transpersonal continúa siendo un faro de luz en el mundo de la psicología moderna, iluminando el camino hacia una comprensión más profunda de quiénes somos y cómo podemos vivir vidas más significativas y auténticas. A través de la medicina holística y las microdosis, encontramos nuevas formas de explorar este terreno, desvelando los misterios de la mente y del espíritu con un profundo respeto por la sabiduría que reside en cada uno de nosotros.



Sandro Farina. Psicólogo con especialidad clínica, trabaja con un enfoque flexible entre varias ramas de la psicología: psicoanálisis de Freud y Jung, cognitivo conductual, humanista, psicología positiva y Terapia Asistida con Microdosis. Actualmente se encuentra en formación como psicoterapeuta en Psicoterapia Humanista
Número de contacto: + 51 989648000
Correo electrónico: sandrofarina16@gmail.com



Para múltiples enfoques de la psicología el autoconocimiento es parte crucial de un desarrollo saludable de la mente y espíritu del ser humano, sin éste las relaciones recíprocas armoniosas se vuelven casi imposibles de conseguir.

“Una persona sabia puede alcanzar la felicidad al transformar las causas de su infelicidad en condiciones favorables”

Dalai Lama, A flash of lightning in the dark of night

En la actualidad sabemos de manera científica y algunos de nosotros de manera empírica acerca de la existencia unísona de la humanidad. Como especie estamos interconectados metafísica y espiritualmente; sin dejar de lado nuestra unión con la madre Tierra que siempre con tanta amabilidad y dulzura nos alberga a pesar de tener la tendencia a ser hijos resabiados que no saben valorar su protección.

Internalizar el hecho de que somos una gran red, permite entender que, lo que le ocurre a uno, afecta directa o indirectamente al otro. Así mismo lo que uno siente o piensa tiene un impacto en los que le rodea y se esparce como onda expansiva que alimenta al inconsciente colectivo.

“... encontrar el significado íntimo de la vida es lo más importante para el individuo, y por eso debe dar prioridad al proceso de individuación.”

Carl Gustav Jung, Arquetipos e Inconsciente Colectivo

La globalización nos ha confundido poco a

poco el instinto de supervivencia, hacia una cosmovisión individualista, un tanto dura que promueve una división entre pensamientos, razas, creencias, nacionalidades, religiones, etc. Es un mensaje constante (y muchas veces subliminal) de: “se único, sobresal y si los demás piensan distinto, defiende tu ideal”.

Lo que en nuestra psique inconsciente se puede traducir como: “la única manera de ser tú es si has logrado convencer a los demás”. Esto genera una actitud de estar perpetuamente a la defensiva. Percibiendo así al ambiente como amenazante, por ende, inseguro.

Si analizamos la realidad de manera objetiva en un enorme porcentaje del mundo actualmente se vive mucho más seguros que antes. Salvo cuando entra en escena la guerra. ‘Defender’ a capa y espada un ideal, se utiliza comillas para denotar que dicho hecho es el resultado de sentirse o vivir una experiencia de ataque.

Si por un momento tomamos como ejemplo los últimos dos eventos que han captado la atención de todo el mundo de manera reciente, tanto en la guerra Rusia-Ucrania como la guerra Palestina-Israel, destacan dichos factores, pero de manera subjetiva. Rusia decide que desea el territorio de la actual Ucrania y el grupo terrorista palestino de Hamas decide que es momento de recuperar su





tierra. Observamos que un ideal transgeneracional invade estas naciones activando el arquetipo de la sombra tanto en sus líderes como en sus ciudadanos.

“los arquetipos...preforman e influyen el pensamiento, el sentir y actuar de cada psique.”

Carl Gustav Jung, El hombre y sus símbolos

La búsqueda de la paz es la antítesis inmediata en estas situaciones, en el fondo están guiadas por el arquetipo de héroe que Jung proclamó de la mano con el arquetipo del Sabio. Recordemos que el verdadero héroe es el que se salva a sí mismo.

Es por esto, que las culturas milenarias promueven que el ser humano explore su esencia, la cuestione y la transforme. Desde la cultura china con el taoísmo hasta los Budistas o los Hinduistas.

Es en este punto donde yace el poder interior de cada uno de nosotros, cuando logramos ver nuestra propia sombra con sabiduría podemos prevenir que esta se apodere de nuestra mente y de nuestro espíritu.

Una de las técnicas más apropiadas para llegar a adentrarnos en nuestro mundo interior es mediante la meditación, en la actualidad se conocen más de veinte tipos reconocidos de técnicas bajo esta categoría. Con práctica logramos ejercer nuestra voluntad consciente hasta ser inmunes a personas que desean liderar desde la oscuridad de su ser. Dando como resultado que seamos seres más autónomos, liberando así nuestro más inmenso (y oculto) poder, el de trascender.

“... lo que es la meditación, en varios niveles, es autoapoyo”

Stephen Levine, A Gradual Awakening



Dominique G. Boschetti. Psicóloga Clínica, Sub- Especialización en Sexología, Master en Ciencias. Consejería en Salud Mental. Profesora universitaria en la USFQ (ECU), apasionada por la creatividad y la sostenibilidad.

psy.create@outlook.com

www.psycreate.com

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

Número de contacto: + I 832 895 9180

En realidad, 7 días con Xukla nació como un libro de ensayo en el que pretendía afrontar diferentes temas y aspectos del trabajo interior. Cuando ya tenía varios capítulos trabajados le di un borrador a leer a varios alumnos de los grupos que dirijo y, en seguida, me di cuenta que les parecían densos, por no decir aburridos. Fue entonces cuando una amiga me dijo, “tu que escribes ficción, ¿Por qué no lo ficcionas?” y esta idea comenzó a abrirse camino, pero en seguida topé con un escollo narrativo. Siempre había un maestro y un discípulo y cuando el maestro hablaba por cuarta vez, su pedantería se me hacía insoportable. Me parecía que cada frase del maestro llevaba implícita la rubrica de “mi pequeño saltamontes”.

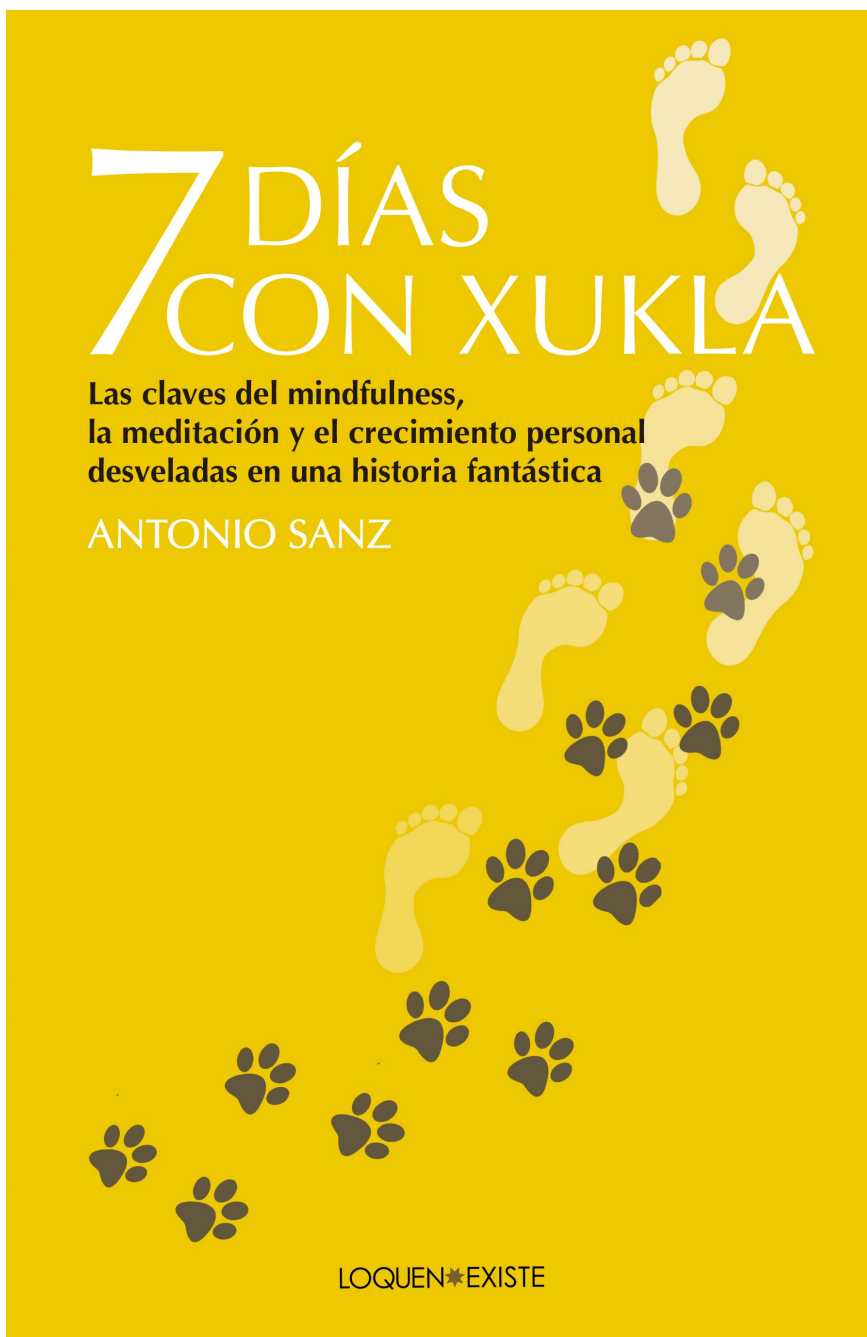
Por más vueltas que le daba no encontraba una solución narrativa a la afectación y pomposidad del maestro. Fue pasando el tiempo cuando un día, observando jugar a mi perra Xukla, y la concentración total que ponía en su juego con un hueso y comprendiendo su forma natural de estar de lleno en el presente, comencé a pensar que ella disponía de las actitudes esenciales que todo buscador espiritual trata de encontrar. Xukla no se preocupa si mañana va a comer o no, esta siempre dispuesta a jugar o pasear, no juzga, acepta cada situación y sobre todo nuestros perros, sienten un amor incondicional y mantienen una lealtad dispuestos a dar su vida por sus amos si fuera necesario. En fin, son innumerables rasgos que ellos poseen y que nosotros tratamos de practicar para crecer espiritualmente.

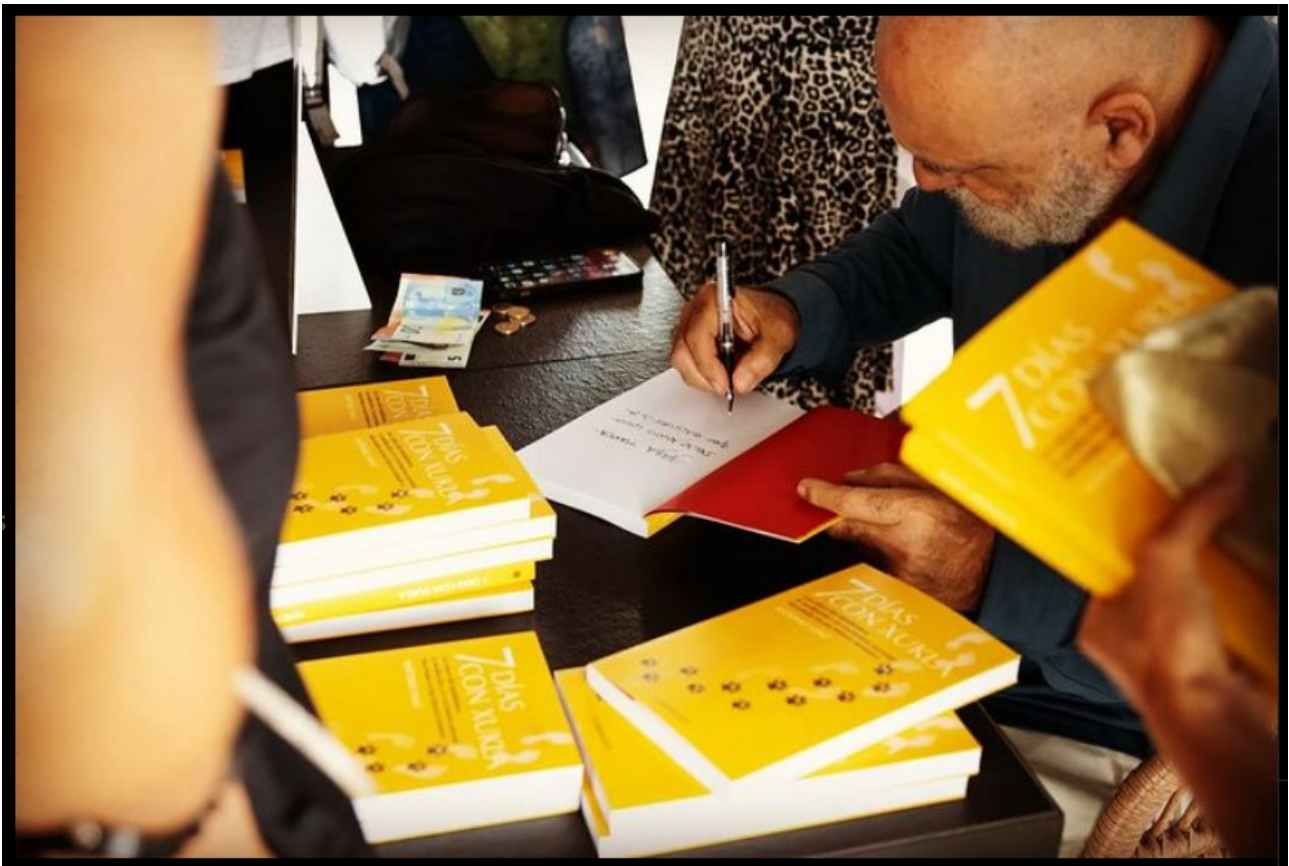
Así que, en ese momento, pensé ¿Y si fuera Xukla el maestro?, ¿en que forma funcionaría esto narrativamente? En cuanto escribí adaptando a esta idea un capítulo observé que, al ser una mascota, la pedantería del maestro no aparecía, por

el contrario, el diálogo surgía de una forma natural y sencilla.

En cuanto a la forma, tenía claro que sería una conversación, un diálogo, que es la manera más ágil de lectura en una novela. Así que esa es la forma que tiene el libro. Es en un 90% una conversación, salvo el comienzo donde se presentan los personajes y el contexto.

La trama es un viaje iniciático, en realidad, es como una road movie, pues el viaje que realizan Xukla y Tito, su dueño, es por carretera en un camper. A lo largo de este viaje van enfrenando diferentes experiencias a través de las cuales la enseñanza se va desplegando siempre a partir de situa-





ciones concretas.

De esta forma, el libro plantea de una forma sencilla y muy accesible, claves esenciales para vivir la vida a través de la práctica de la meditación, el mindfulness y diferentes aspectos del crecimiento personal y espiritual. El relato, traza un mapa del desarrollo personal al alcance de cualquier persona que desee trabajar sobre sí misma. En realidad, es una descripción del método que practico para enseñar con grupos e individualmente basado siempre en la práctica, ya que es esta la que tiene el poder de transformación.

Rescato uno de los comentarios que he leído sobre el libro porque me identifico plenamente con

el: 7 días con Xukla es la guía de mindfulness y meditación que me hubiese encantado leer cuando me inicié en este mundo.

Por último. El libro está planteado de una manera clara y directa, de forma que servirá de guía para cualquier persona que quiera dar sus primeros pasos en esta práctica, así como da claves esenciales para los que ya tienen años de experiencia en este trabajo.

Este libro te anima a dejar de esperar a que las circunstancias cambien y que seas tu quien tome las riendas de tu vida y hacer de ella una obra de arte.



Antonio Sanz. Práctica meditación zen, yoga y artes marciales. Se formó en la escuela adscrita a la línea de trabajo del Cuarto Camino, donde trabaja en torno a dos ejes esenciales: meditación y estado de presencia (mindfulness). Lleva casi cuarenta años en esta práctica, trabajo que comparte a través de la enseñanza, el acompañamiento y la escritura.

<https://into-mindfulness.com>

[@into_mindfulness](https://twitter.com/into_mindfulness)

X JORNADAS

de

Psicología Transpersonal y Espiritualidad

“Soluciones Espirituales a Problemas Interpersonales”

Presencial y Online

VIERNES 15 MARZO

9-9.30h **MESA INAUGURAL** (Javier García Campayo, Rafa Millán y Román Gonzalvo)

9.30-10.30h **Aspectos psicoespirituales y relaciones interpersonales desde la psicología transpersonal - DEBORA DIOGENES**

10.30-11h DESCANSO

11-12h **Cómo lo transpersonal puede salvar el mundo. Una cuestión paradigmática -**

RAFA MILLÁN

12-12.30h DESCANSO

12.30-13.30h **Iluminar las sombras interpersonales en la alquimia del alma - MIKEL GARCIA**

13.30-16h COMIDA

16h-17h **Siendo uno mismo: trama, personaje y obra en la vida cotidiana - MARIANO ALAMEDA**

17-17.30h DESCANSO

17.30-18.30h **El camino evangélico de Jesús para vivir la unicidad que somos - SIXTO IRAGUI**

18.30-19h DESCANSO

19h-20.30h **EXPOSICIONES SIMULTÁNEAS**

1.- **Autotranscendencia en profesionales de ayuda - ISABEL M. HIGUERAS**

2.- **Coherencia interna y comunicación profunda - PATRICIA CORTÉS y ALBERTO PARDO**

SÁBADO 16 MARZO

9h-10h **Con quien tanto querer. Hacia una mística de la relación - MARDÍA HERRERO**

10-10.30h DESCANSO

10.30-11.30h **Abordajes espirituales a los problemas de pareja - JORGE FERRER**

11.30-12h DESCANSO

12-13h **Por confirmar - JAIME BUHIGAS**

13-16h COMIDA

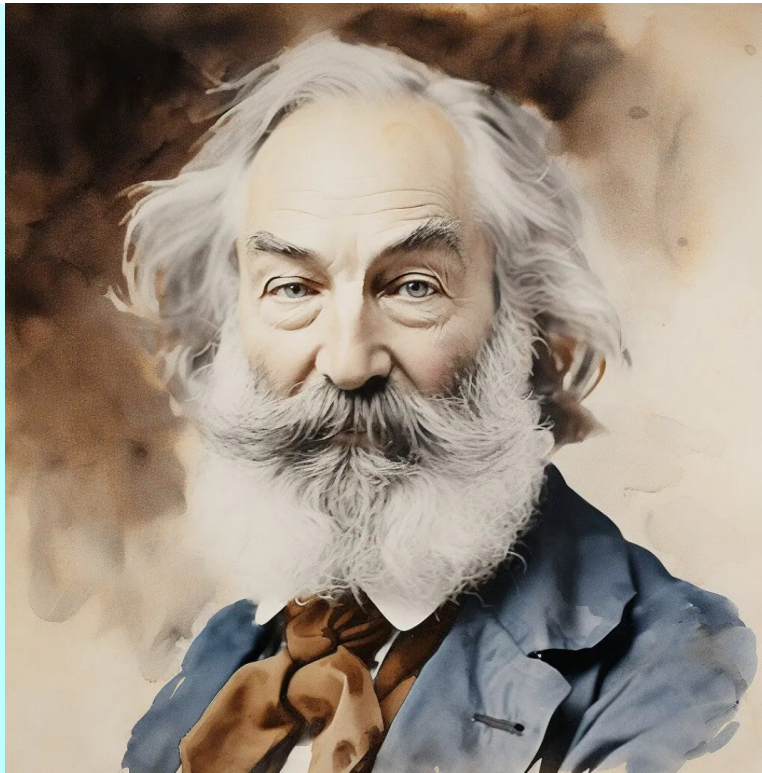
16-20h **TALLERES SIMULTÁNEOS**

1.- **Respirar para solucionar nuestros conflictos intrapersonales, interpersonales y transpersonales - IKER PUENTE**

2.- **Sexualidad sagrada: La transpersonalidad del cuerpo - MARIA SIDERI**

Próximamente en:

www.jornadastranspersonal.com



No te detengas

*No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.
No te dejes vencer por el desaliento.
No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,
que es casi un deber.
No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.
No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo.
Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.
Somos seres llenos de pasión.
La vida es desierto y oasis.
Nos derriba, nos lastima,
nos enseña,
nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.
Aunque el viento sople en contra,
la poderosa obra continúa:
Tu puedes aportar una estrofa.
No dejes nunca de soñar,
porque en sueños es libre el hombre.
No caigas en el peor de los errores:
el silencio.*

La mayoría vive en un silencio espantoso.

No te resignes.

Huye.

“Emito mis alaridos por los techos de este mundo”,

dice el poeta.

Valora la belleza de las cosas simples.

Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas,

pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante.

Vívela intensamente,

sin mediocridad.

Piensa que en ti está el futuro

y encara la tarea con orgullo y sin miedo.

Aprende de quienes puedan enseñarte.

Las experiencias de quienes nos precedieron de nuestros “poetas muertos”,

te ayudan a caminar por la vida

La sociedad de hoy somos nosotros:

Los “poetas vivos”.

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.

Walt Whitman



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 #10



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