

Aproximarse a las imágenes en la etapa de preparación: Terapia con psicodélicos

Andrée Salom

Prismati.org

andreesalom@yahoo.com

ORCID ID: 0009-0009-3035-8269

Resumen

Las imágenes que surgen durante experiencias con psicodélicos tienen una afinidad con las expresiones artísticas, pues involucran a los cinco sentidos. Este texto propone que, durante la etapa de preparación, en terapia asistida por psicodélicos, cultivar una relación personal con las imágenes —del arte, los sueños, la imaginación o de experiencias previas en estados expandidos— enriquece el viaje que viene. Aproximarse a las imágenes desde lenguajes no verbales amplía la confianza: al afinar las capacidades metafóricas y simbólicas, se acogen los significados, lo imaginal o inefable. Más que dirigir o dar forma a la experiencia, se trata de cultivar una relación cómoda con las imágenes para navegarlas y recibir sus mensajes.

Palabras claves: imágenes; imaginación; psicodélicos; terapia, arteterapia; preparación; integración.

Introducción

Las imágenes visuales conversan sin palabras a través de cómo nos afectan. Las tensiones que definen una composición artística, su contenido y estilo también están presentes en las imágenes psicodélicas: luz y sombra, centro y periferia, nitidez y nebulosidad. Hay color, tonalidad, línea, forma, volumen, textura, direccionalidad, movimiento y dimensión, en ambos tipos de imágenes.

Los psicodélicos clásicos tienen una afinidad con las expresiones artísticas. El vínculo es visible desde el común acceso al conocimiento somático, afectivo o trascendente. Las imágenes —en la psique (psicodélicas, mentales, somáticas, oníricas, imaginativas) o en el lienzo— condensan símbolos y metáforas. O tal vez sea al revés: son los símbolos y las metáforas los que le dan forma a las imágenes —a modo de susurros, gritos, comprensiones o sugerencias—.

1. Relaciones ancestrales entre psicodélicos y expresiones artísticas

La relación entre psicodélicos y expresiones artísticas se ha manifestado en obras visuales originadas a partir de experiencias expandidas. Por ejemplo, algunos petroglifos mesoamericanos muestran figuras antropomorfas con sombreros de

hongo, asociados al uso de *Psilocybe mexicana* (Guzmán, 2008). Los patrones repetitivos y las distorsiones perceptivas encontrados en esculturas y textiles precolombinos son expresiones directas tras los efectos visuales típicos de la ingesta de peyote (El-Seedi, De Smet, Beck, Possnert, Bruhn, 2005). La unión arte-psicodelia se intuye en las formas y los usos de objetos, en torno a rituales con psicodélicos, y en las configuraciones y diseños de atuendos, ornamentos y altares de dichos rituales.

2. Arte visionario contemporáneo

Este vínculo entre psicodélicos y expresiones artísticas se extiende hasta el presente. Está, por ejemplo, en los patrones caleidoscópicos de Alex Grey, influenciados por LSD, y en los de otros artistas visionarios, *pop* o *dadá* (Allison Gray, Víctor Escobedo, Android Jones, David Normal, Pablo Amaringo, etc.). También, en las composiciones digitales contemporáneas que evocan visiones inducidas por psilocibina. En estos casos, el arte revela visiones estructuradas por las experiencias psicodélicas.

3. Imágenes no visuales

No toda imaginación es visual. Los escritores utilizan elementos del lenguaje para crear impresiones mentales. Describir el amargor, la suavidad, la humedad y el timbre, además de la intensidad, evoca recuerdos y sensaciones e incita significados.

Asimismo, la estética psicodélica aparece en las artes no visuales. Está en la sabiduría del relato y el mito, en la literatura de los miembros del *Club des Hashischins* (Charles Baudelaire, Victor Hugo, Alexandre Dumas, Gerard de Nerval, Honoré de Balzac, etc.) y en los textos de la Generación Beat (Jack Kerouac, William S. Burroughs, Allen Ginsberg, etc.).

Es palpable también en el olor del agua florida y en los ritmos (de tambores, cantos, ícaros, jazz y listas de reproducción). Estos elementos evocativos intensifican las experiencias corporales, biográficas y sensoriales, estimulan la percepción y facilitan el contacto con símbolos, arquetipos, lo imaginal o lo sagrado.

Las imágenes apuntan a lo inefable.

4. Investigaciones y metodologías precedentes

4.1. Pioneros en arte y psicodélicos (1950's-1970's)

Numerosos estudios han explorado la conexión entre psicodélicos, expresión artística y creatividad. Abarcan un rango amplio de poblaciones, que incluye a no-

artistas, artistas visuales, músicos, escritores, arquitectos, pensadores, científicos y voluntarios universitarios (Allegro, 1970; Barron, 1963; Luna y Amaringo, 1999; Barron, 1963; Berlin et al., 1955; Dobkin de Rios y Janiger, 2003; Fischer et al., 1972; Harman et al., 1966; Izumi, 1970; Kipphoff, 1969; Leary, 1963; McGlothlin et al., 1967; Narby, 2002).

A continuación, me centro en contextos terapéuticos modernos, relacionados con el uso de psicodélicos clásicos —psilocibina, LSD o mescalina—. Incluyo referencias relacionadas con la respiración holotrópica y con la ayahuasca, pues informan sobre las imágenes de manera vívida.

4.1.1. Betty Eisner y la integración activa

En algunos de los primeros estudios con LSD administrado en hospitales, la psicóloga Betty Eisner (1964) les ofrecía materiales de dibujo a los participantes para que rastrearán sus experiencias. Ellos creaban libremente, sin instrucciones rígidas. Esta integración activa y espontánea apoyaba la comprensión de las visiones emergentes, facilitando la integración posterior. El proceso creativo permitía ver lo que era difícil de decir.

4.1.2. Leo Zeff y las fotografías biográficas

Alrededor de la misma época, antes de asistir a una sesión individual con psicodélicos, Leo Zeff (como se citó en Stolaroff, 2004) le pedía al participante que reuniera una colección de fotografías biográficas: de bebé, adolescente, adulto, solo, en pareja y en familia.

Le decía:

Mírala por un instante. Si no sientes nada, está bien. Déjala a un lado, coge la siguiente y obsérvala. Si te trae recuerdos, siéntate por un momento con los recuerdos, deja que vayan a donde quieran ir. Las emociones que tengas, permite que estén. (Stolaroff, 2004, p. 66)

Zeff expresó que los individuos, al reunir y contemplar la lista de fotografías de antemano, llegaban a la sesión “en la mitad del viaje” (Stolaroff, 2004, p. 66). Es decir que llegaban ya inmersos en una introspección propicia para el trabajo —sensible a los recuerdos evocados—. Tras la sesión les pedía a los participantes que contemplaran las mismas imágenes. El material psíquico significativo, disponible a partir de las fotos, podía ser resignificado, liberado o comprendido.

4.1.3. Oscar Janiger, Stanley Krippner y la documentación artística

A lo largo de una sesión de ocho horas con LSD, un individuo dibujó a su psiquiatra nueve veces. Se presume que el psiquiatra fue Oscar Janiger de la Universidad de California-Irvine. El paciente describió lo que sintió mientras trazaba: normalidad,

dificultad para controlar el lápiz, sensaciones en las extremidades y la lengua, fluidez, agitación, confusión, esperanza y calma (Dobkin de Rios y Janiger, 2003).

Janiger les pedía a los participantes en su estudio de creatividad con dosis bajas de LSD que ilustraran a un muñeco *kachina* (mensajero inmortal de la tradición del pueblo Hopi) antes, durante y después de la ingesta. Los dibujos indicaban cambios en la percepción, la atención y la coordinación. En la fase activada del LSD, algunos dibujaban de manera abstracta y visionaria (Dobkin de Rios y Janiger, 2003).

Stanley Krippner (2017), por su parte, estudió el contenido, el abordaje y la técnica de obras de arte vinculadas a experiencias con LSD. Reunió varias investigaciones sobre la resolución de conflictos antes, durante o después de las sesiones. Observó que muchos artistas transformaban la manera de representar el mundo luego de tomar el psicoactivo. Las imágenes evocaban mayor fluidez y originalidad en las ideas, sobre todo en personas con prácticas artísticas establecidas.

4.2. Desarrollos posteriores (1980's-2000's)

4.2.1. Joan Kellogg y la clasificación de mandalas

Más adelante, en la época de los 80, Joan Kellogg clasificó mandalas en 12 categorías correspondientes al ciclo de vida-muerte-vida: vacío, éxtasis, laberinto, comienzo, blanco, lucha con el dragón, cuadratura del círculo, ego funcional, cristalización, puerta, fragmentación, transformación (Kellogg, 1984; Thayer, 1994).

Propuso que ciertas estructuras visuales eran universales y aparecían espontáneamente en estados ampliados de conciencia. Al conocerlas, se podía contener y dar sentido a la experiencia. Su enfoque integró arte, psicología junguiana y el ámbito transpersonal.

4.2.2. Rick Strassman, Elinor Ulman y los protocolos UPAP y Mmass

Otra de las pioneras del arte terapia en Estados Unidos, Elinor Ulman, desarrolló el protocolo UPAP (Ulman Personality Assessment Procedure) (Ulman y Dachinger, 1985). Consiste en la creación de cuatro dibujos a lápiz (libres y dirigidos), que indican ciertas capacidades relacionadas con tomar decisiones, seguir instrucciones, relajar defensas y trabajar con material inconsciente (Allen, 1994, p. 40).

Antes de la ingesta de psilocibina, se comenzaba con este protocolo, en los estudios de Rick Strassman (1995) entre 1990 y 1995 en la Universidad de Nuevo México.

Unos días después, se usaba el protocolo Mmass (Multi-Medium Art Studio Situation), (Strassman, 1994). Los participantes se familiarizaban con diversos procesos de arte (con grafito, marcadores, crayolas, acuarelas, témperas, arcilla, etc.), para aprender a reflexionar metafóricamente sobre las imágenes. Durante la

fase activa de la toma con psilocibina, eran invitados a usar los materiales nuevamente. Las imágenes servían para rastrear la transformación interna.

4.2.3. La Respiración Holotrópica y los mandalas

Actualmente, el uso de mandalas (inspirado por Kellogg) hace parte del método de Respiración Holotrópica (desarrollado por Stanislav y Christina Grof, como alternativa legal al uso de LSD, entre 1975 y 1980 (Grof y Grof, 2023). Durante la integración, cada participante interviene un círculo con marcadores, crayolas, pasteles o lápices de colores. Para los Grof, las imágenes que emergen son manifestaciones sanadoras de la psique, y su contemplación y análisis apoyan la transformación, y son un paso entre el estado no ordinario y la vida cotidiana.

5. Enfoques contemporáneos sobre las Imágenes y los estados expandidos de conciencia

5.1. Evidencias desde el arte terapia

La repetición de patrones simples, geométricos, simétricos o repetitivos ha sido utilizada por distintas tradiciones para inducir estados de calma. Recientemente, los beneficios de la terapia de arte con mandalas —incluyendo mayor esperanza, reducción del dolor y otros indicadores fisiológicos del estrés (ritmos del corazón, respiración y patrones mentales)— han sido respaldados (Zhang et al., 2024).

Los mandalas se utilizan como herramienta para facilitar la regulación emocional, la reducción de la ansiedad y la adaptabilidad, en diversos contextos terapéuticos estructurados. Se ha reportado mayor bienestar subjetivo en su uso con: veteranos con TEPT (Nasiri et al., 2024), madres de niños con necesidades especiales (Özsavran y Ayyildiz, 2023) y mujeres embarazadas con alteraciones en tolerancia a la glucosa (OGTT) (Okyay et al., 2025), etc.

5.2. Los protocolos ACER y ACE de Rosalind Watts

Como parte de la investigación clínica con psilocibina para la depresión, en el Imperial College de Londres, Rosalind Watts (2021) desarrolló el Protocolo ACE (aceptación, conexión y encarnación). El protocolo de imaginaria guiada era parte de la preparación prescrita. Durante una visualización del fondo del mar, el participante alcanzaba una serie de almejas con perlas al interior. Entre otras cosas, la metáfora aludía al valor de una travesía a pesar de las dificultades. En la fase de integración, se retomaba la imagen para valorar los tesoros de la experiencia.

El programa ACER (aceptación, conexión, encarnación y restauración) (Watts, 2025) es una derivación posterior de ACE. Se especializa en la etapa prolongada de integración, luego de experiencias con psicodélicos. Se ofrece en formatos anuales, grupales, en línea y a nivel internacional. Con meditaciones, ejercicios y rituales de

conexión (con el cuerpo, interpersonal y la naturaleza) se busca asimilar los diversos aspectos de la vida, encarnar lo experimentado durante la experiencia psicodélica e integrar la información recibida en el día a día.

En ACER la imaginería es fundamental: cada mes del año está asociado con los símbolos de un árbol (el avellano representa gratitud; el roble, estabilidad; el pino, renovación, etc.). Con visualizaciones, música y escritura, inspiradas en metáforas arbóreas, los participantes reflexionan sobre sus cambios y necesidades emocionales, corporales y comunitarias.

5.3. Mary Cosimano y la imaginería preparatoria

En el uso de imaginería previo a la toma, también sobresale Mary Cosimano (2024), investigadora y facilitadora principal en los estudios de psilocibina de la Universidad Johns Hopkins. La técnica que enseña consiste en invitar al participante a cerrar los ojos, y encontrar un estado de relajación. Luego viene una visualización guiada para que emerjan contenidos no-dirigidos. El objetivo es ayudar al participante a habituarse al mundo interno y cultivar confianza en el proceso. Aun si se presentan dificultades, el receptáculo de la relación aumenta la capacidad de confiar en lo que surja. Esta actitud es fundamental para el trabajo durante y después de la dosificación.

5.4. Prácticas integradoras contemporáneas

En esta misma línea, existen profesionales de diversas disciplinas que integran herramientas expresivas en sus prácticas con estados expandidos de conciencia. Incorporan el uso de fotografías, objetos preciados, altares, dibujos espontáneos, amuletos protectores o collages de intención durante la fase preparatoria, que vale la pena documentar sistemáticamente.

6. El Paradigma ancestral

Aun cuando el uso de la imaginería ha estado representado durante la etapa de preparación en los modelos contemporáneos de terapias asistidas con psicodélicos, falta mucho por aprender de los rituales ancestrales. El siguiente ritual del pueblo Tukano, descrito por Reichel-Dolmatoff (1978), muestra el rol de las imágenes en el tránsito hacia lo sagrado.

Tiene que haber dos hombres que echen humo de tabaco sobre el recipiente. Y mientras lo echan, cantan: '¡Esto es lo que vamos a ver cuando tomemos yajé!' Empiezan por la serpiente, una serpiente como un collar de cuentas... Entonces cantan [sobre las boas constrictoras negra y blanca]... Imaginan que las dos boas son las vigas maestras del techo de la maloca, la blanca a la izquierda y la negra a la derecha.... Y cantan: 'Tendremos visiones claras, tendremos visiones turbias.'... Meten también los colores amarillo y

amarillentos en la maloca. Entonces cantan de los ornamentos y los tocados de plumas y los imaginan como frutos y los meten en la maloca. Ponen los colores rojos y amarillos en el centro. 'Esto veremos —cantan— cuando estemos bebiendo yajé.' No están sentados tranquilamente, sino que preparan las imágenes. (Reichel-Dolmatoff, 1978, pp.151-152)

Independientemente de dónde se encuentren u origenen, las imágenes tienen maneras propias de captar la atención: en el primer plano, fondo, distancia, cercanía, peso, brillo; y con emociones y pensamientos que evocan. Como puentes entre distintos ámbitos fisonómicos, conscientes, inconscientes y trascendentes, dan acceso a niveles de comprensión, sabiduría y significado, que usualmente permanecen velados. Hablan sin palabras. En este sentido, una imagen no es solo una representación; es informante, guía y aliada. Al establecer un vínculo sostenido con las imágenes, sus mensajes comienzan a desplegarse.

El enigma de las imágenes y su claridad paradójica llevan a la pregunta central y a la propuesta metodológica, a continuación.

7. Principios para desarrollar un vínculo con las imágenes durante la preparación

A diferencia de algunos estudios anteriores, no propongo un protocolo de pasos a seguir, una técnica específica de arte, y ni siquiera que se deba hacer arte. Tampoco propongo una imaginería guiada prescrita.

A similitud de varios estudios, considero que tener opciones frente a la manera de relacionarse con imágenes, permite establecer apertura, seguridad y confianza en el proceso, útil en las horas de la experiencia psicodélica activa y en el momento de la integración posterior.

Reconozco a las imágenes como aliadas que evidencian resistencias, resaltan anhelos, reflejan contenidos biográficos y transpersonales y sirven de portales a los estratos del alma. Invitan a cambios de percepción y de hábitos, y funcionan como receptáculos psíquicos. A continuación, propongo una actitud terapéutica basada en la persona, con relación al abordaje de las imágenes internas en la fase de preparación y varios elementos —con relación a las imágenes— para tener en cuenta.

7.1. La Pregunta central

Dada la riqueza de las imágenes, durante los viajes con psicodélicos clásicos, la pregunta que planteo es: ¿Cómo asiste, un doctor o un terapeuta, durante la fase inicial, para que el acompañado aproveche su conexión con las imágenes (y sus lenguajes no verbales), antes de embarcarse en un viaje psicodélico?

Comenzar por una alfabetización relativa a las imágenes —desde la etapa de preparación y de acuerdo con la singularidad de cada quien— puede ayudar a regular la experiencia, disminuir la ansiedad frente a lo desconocido y facilitar una integración posterior más clara y significativa. A menudo, las personas descubren que las imágenes son portales hacia emociones, recuerdos, intuiciones o saberes que no siempre vienen con palabras.

Las imágenes pueden emplearse para evocar contenidos específicos, como lo hacía Zeff al pedir fotografías biográficas. O bien, puede ser útil dejar que las imágenes surjan sin estímulo determinado, para trabajar con lo emergente. Ambas maneras son válidas, según la intención del participante y el saber del terapeuta.

Explorar la relación con las imágenes prepara el terreno para un diálogo con lo que surge durante el viaje. La proximidad con las imágenes psicodélicas puede cultivarse desde diversos ámbitos (biográficos, actitudinales, informativos, volitivos, procesales, de discernimiento, de compromiso y de confianza), como se describe a continuación.

7.2. Historia personal con imágenes

Para responder a la pregunta, propongo los siguientes principios que pueden guiar el trabajo terapéutico. En primer lugar, se puede indagar sobre la relación que los participantes han tenido con las imágenes en su historia personal. Los hábitos visuales o simbólicos que se encuentran a menudo dan pistas sobre las maneras en que se puede vivir, interpretar o integrar una experiencia psicodélica. Tenemos alianzas y animosidades con obras de arte, sueños, recuerdos, representaciones mentales y los reflejos de un espejo.

Algunas personas, con facilidad, ven u oyen fenómenos desde la pantalla (o el micrófono) de la mente. Otros no. Algunos, pero no todos, captamos, sin esfuerzo, el hilo conductor de visiones cambiantes, mientras que otros no logran darles forma o sentido con la misma naturalidad. Hay quienes vinculan a las imágenes con lo espiritual —y lo hacen con entusiasmo—, mientras que para otros esta asociación resulta incómoda, ilusoria o incluso incompatible con sus creencias.

Independientemente de que tengamos relaciones cómodas o desafiantes con algunas imágenes y sus significados, estas relaciones merecen ser exploradas. Es probable que las imágenes que surgen durante una travesía con enteógenos faciliten una continuidad entre la importancia de la vivencia expandida y la conciencia ordinaria. Pueden influir en el estado emocional, activar recuerdos, revelar temas personales y relacionales o aclarar el propósito de vida. Los estudios han señalado que los psicodélicos han aumentado las sensaciones de unidad interna o externa, la trascendencia del tiempo y el espacio, el asombro o sentido de lo sagrado, la claridad cognitiva (noética) y los estados emocionales positivos (Griffiths et al., 2019). Las imágenes tienen un rol protagónico en comunicar lo

inefable de la experiencia, y su importancia, desde metáforas que pueden ser comprendidas y asimiladas poco a poco.

7.3. Actitud empática

Una disposición empática hacia el participante es también empática hacia la historia de esa persona con las imágenes (propias y en general). A cualquier contenido que emerja en una imagen se le puede dar la bienvenida, si hay confianza en que el contenido será incorporado o elaborado con cuidado. Por lo tanto, el acompañante refleja, parafrasea, propone recursos de regulación emocional, invita a la orientación o fomenta habilidades para la elaboración de significados, mientras acoge lo que emerge.

El objetivo de esta actitud es crear un entorno de seguridad emocional e imaginal, donde el participante se vincule con lo que aparece de forma regulada, y procese las experiencias intensas o ambiguas, convirtiéndolas en fuentes de sentido, transformación o guía (interna o trascendente).

7.4. Información sobre las alteraciones sensoriales

Segundo, hay que tomar decisiones sobre la información que conviene darle a cada participante, respecto a las posibles visiones durante la fase activa de la experiencia psicodélica. ¿Cuáles clientes se beneficiarían de conocer los fenómenos y las alteraciones que pueden surgir, antes de la experiencia? ¿Quiénes agradecerían no tener la información y disfrutarían de las sorpresas?

Las visiones psicodélicas varían, y abarcan ráfagas, garabatos, figurillas, despliegues caleidoscópicos o ninguna visión en absoluto. Los sonidos pueden ser matizados, exagerados, ininteligibles, vibrantes o incluso silenciosos. El tacto, el olfato y el gusto se tornan agradables, dolorosos, amplificados, intensificados, cambiantes o exacerbados. A veces, los sentidos se mezclan y se combinan (sinestesia) o las percepciones de los sentidos y de su combinación son alucinatorias (Shanon, 2020).

Con conversaciones compasivas, entre el terapeuta y el cliente, se gestionan expectativas, posibles decepciones, preocupaciones y miedos o se alienta una disposición receptiva para explorar lo que emerge, con curiosidad. Reconocer que muchas de las imágenes psicodélicas no son producidas de forma deliberada, sino que parecen surgir por sí mismas —como si tuvieran una agencia propia o respondieran a una inteligencia que excede a la voluntad personal— le aporta alivio a algunas personas. Esta comprensión ayuda a reducir la vergüenza o la confusión que a veces generan ciertos contenidos. Saber que las imágenes no necesariamente pertenecen a la identidad individual, sino que reflejan procesos más amplios, incluso arquetípicos o inconscientes, le permite al participante relacionarse con ellas desde un lugar de mayor apertura y escucha compasiva.

Según la condición específica de cada participante, es apropiado recalcar los límites de las imágenes mentales —su incapacidad para dañar el cuerpo físico y su inmaterialidad, por ejemplo—. Independientemente de su viveza, las imágenes permanecen como lo que son: imágenes.

7.5. Alternativas frente a las imágenes

Tercero, la imaginación mental (y las imágenes en general) son intrínsecamente abordables. Podemos amistarnos con ellas, incluso cuando parecen desalentadoras, desconcertantes o entrañables.

Tener alternativas aumenta la confianza, especialmente si una imagen es aterradora o incómoda. Una imagen se puede considerar desde diversas perspectivas: desde el lado o desde arriba, encogida o extendida. Se puede saludar o se le puede dar la espalda, y girar hacia otra imagen.

Quienes atraviesan experiencias psicodélicas tienen la opción de acercarse a las imágenes —en lugar de huir de ellas—: convertirse activamente en parte de la experiencia psicodélica, abrir las puertas, montar los dragones o adentrarse en ellos “a través de las pupilas”, según Cosimano, Richards y Richards (2023). Ser la energía de la imagen. “El que bebe puede estar fuera de la escena de la visión, estáticamente dentro de la escena o en movimiento dentro de la escena” (Shanon, 2002, p. 101). Las diversas posibilidades ofrecen opciones para navegar el paisaje interno con mayor presencia. Existen alternativas respecto a las imágenes que brindan flexibilidad y agencia en el encuentro con el mundo interno.

8. Consideraciones prácticas y terapéuticas

8.1. Aproximarse a las imágenes desde el principio

En las siguientes secciones, se proponen elementos concretos de intervención, basados en los componentes anteriores. Se resalta la importancia de tener sintonía hacia las preferencias personales del cliente, para acoger las oportunidades que ofrece la experiencia.

8.2. Ampliar el repertorio de opciones

Ampliar el repertorio de interacciones que una persona tiene con sus imágenes desde el principio puede facilitar la experiencia, y la integración posterior, independiente de la carga emocional de cada imagen.

No se trata de tener habilidades artísticas.

Explorar las opciones y comprender las necesidades y preferencias individuales frente a la interpretación de las imágenes permite un acompañamiento acorde a

cada cliente. Esta sintonía favorece la seguridad en el vínculo terapéutico y la agencia personal del participante.

8.3. Trabajar con una imagen incómoda

Algunas personas, por ejemplo, sienten incomodidad frente a una imagen completamente negra. Si la notan antes de la toma, esta incomodidad se puede elaborar de manera pausada. Se le puede pedir al participante que imagine un punto negro. Que lo achique o lo aleje, hasta que sea cómodo. Desde la comodidad se puede indagar si la dificultad es biográfica o arquetípica. ¿Qué detona? ¿Qué informa? De acuerdo con el contenido, el punto se puede expandir lentamente. Se pueden reconocer sensaciones, recuerdos, movimientos o pensamientos que vienen con la incomodidad. Se rastrea cómo cambian o dónde se estancan.

Al notar las necesidades frente a la imagen, es posible establecer estrategias concretas para aliviar el impacto de las sensaciones abrumadoras: respirar de manera estructurada, pedir apoyo, apretar un cojín. A veces, la imagen se puede resignificar: El negro es suave como el terciopelo y es el lienzo para las estrellas. A veces, es la vacuidad, la expansión o el todo. Las opciones emergen centradas en la persona.

8.4. Principios para la dosificación de información

La información que se otorga, en relación con las imágenes, debe filtrarse en función de los requisitos (esenciales y singulares) del bienestar, la participación y la relajación de cada quien. Únicamente a un segmento de individuos les sirve recibir una amplia variedad de información; la divulgación seleccionada atentamente puede favorecer estados centrados, seguros y relajados.

8.4.1. Caminos de Procesamiento

Las imágenes, dentro de la psicoterapia con psicodélicos, suelen ser vistas como reafirmantes de vida. Sirven como caminos hacia la integralidad, ya sea porque aportan comprensión, revelaciones fundamentales, una nueva perspectiva o experiencias exaltadas.

Las imágenes con alto contenido contextual (recuerdos, creencias, expectativas, intenciones, etc.) se pueden traducir pausadamente, desde las funciones cognitivas superiores, en emociones y sensaciones. En otros casos, explorar la articulación que existe entre las imágenes y cada uno de los cinco sentidos es una manera de reconocerlas. Concentrarse en las sensaciones somáticas que producen puede ser útil, antes de traducir las imágenes en narraciones verbales (Aquil y Roseman, 2023). En esta línea, dos caminos se ilustran a continuación.

8.4.1.1. De la sensación a la palabra. Dos personas saben que van a morir próximamente. La primera no tiene palabras para expresar la complejidad

de lo que siente. Entonces, dibuja un autorretrato en el que camina con su hijo. Su hermana (que murió cuando era pequeña) aparece, representada, como una luz en el cielo. Al ver la imagen, puede describirla.

Los viajeros pueden involucrarse con una imagen de forma empírica: “Participar en ella, entrar en su imaginación y atmósfera, querer saber más sobre ella, comprenderla, jugar con ella, vivir con ella, cargarla y familiarizarse con ella, como uno haría con un amigo” (Hillman, 2013, p. 179).

Este enfoque resulta atractivo para las personas con perspectivas animistas. Tiene similitudes con las culturas nativas americanas y africanas, que consideran a las visiones como procedentes del mundo de los espíritus: portadoras de información sagrada para el individuo o el colectivo — proféticas, curativas o iniciáticas—.

8.4.1.2. De la palabra a la sensación. La segunda persona escribe una frase sobre “volver a su casa”. Habla sobre recuerdos tempranos, ideas de refugio y la esperanza de un regreso. Eventualmente, describe la casa. Siente nostalgia y una sensación difusa en el pecho. El relato evoca la imagen y la imagen, a su vez, trae emociones y sensaciones. Es un camino descendente: de la palabra, a la visión, al cuerpo.

8.5. Agencia y autonomía

Independientemente del enfoque que se adopte, para dar o encontrar significado (y existen varios abordajes: Freud (2012); Grof y Grof (2023); Hillman (2013); Jung (2015), etc.), es esencial recordarles a los participantes que tienen agencia para decidir qué contar, cómo contarlo, cuánto contarlo, a quién contarlo y dónde contarlo. Cada quien elige, autónomamente, si le conviene revelar una experiencia o mantenerla en privado (como un regalo preciado). Cada individuo solicita, si desea, que se le hagan preguntas o se le guíe o si prefiere que se intervenga muy poco en su proceso. Sea cual sea su decisión, se le sugiere que atienda a sus necesidades prioritarias, y se le reitera que siempre tiene opciones con respecto a las imágenes.

8.6. Herramientas concretas de exploración

Las indicaciones concretas para relacionarse con las visiones antes y después de una sesión psicodélica comprenden: disfrutarlas, asociar libremente o contemplarlas. El vínculo se produce al animar diálogos con las imágenes, darles voz, analizarlas, escribir descripciones o desarrollar obras artísticas sobre ellas —o como ellas—. La literatura evocativa, la toma de fotografías, la apreciación artística, la creación de ilustraciones y la imaginación guiada son herramientas de exploración y preparación. El conocimiento sobre las imágenes conduce a alternativas informadas acerca del día a día y de lo trascendente.

Los acompañados necesitan de una escucha sintonizada y activa y de una aceptación positiva incondicional hacia sus imágenes. Una mirada compasiva, momento a momento, influye en la confianza, las habilidades, la voz personal y la sabiduría innata.

Ocasionalmente, los vínculos se afianzan desde las imágenes mentales, experimentadas de manera mutua, entre dos o más. Así, el terror o la trascendencia se transmiten de forma no verbal. Las imágenes son puertas a la empatía.

8.6.1. Paciencia con los significados

Interactuar con imágenes no siempre es inmediato: parece sencillo o accesible, pero a menudo requiere de tiempo y paciencia. Familiarizarse con la diversidad de posibilidades frente a las imágenes evita desilusiones posteriores, relacionadas con expectativas rígidas frente a lo que se espera.

8.6.2. Imágenes como epifanías

Unas evocaciones son epifanías y cobran sentido rápidamente. Le hablan directamente al psiconauta, al soñador, al creador y al vidente. Suscitan una experiencia extraordinaria que trasciende la necesidad de un pensamiento racional o lineal. Dejan una huella. El destello de una visión conduce a una acción, a un avance o a un cambio. Comprometerse con ciertas imágenes sugerentes provoca un despliegue de significados o un grato placer.

8.6.3. Imágenes como enigmas

Otras iconografías, como las de las visiones enigmáticas, requieren de tiempo para ser asimiladas. O simplemente para establecer un vínculo. Algunas de ellas proceden de tradiciones culturales desconocidas. Tal vez, los lenguajes que proponen son ajenos; o es ajena su variedad de idiomas, compuestos de pensamientos, emociones, sentimientos, sensaciones, impulsos y movimiento (Gendlin, 1998). O son vacuas e indescifrables.

Los mensajes de diversas imágenes emergen lentamente —como en el intrincado proceso de una pintura puntillista—. Varios de sus contenidos confrontan (todos hemos enfrentado a monstruos). Abordar temas complejos con la atención, el tiempo y el apoyo adecuado es integrador.

8.6.3.1. El corazón al revés. ¿La imagen de un corazón inverso y bajo tierra, con una hoja en la parte superior, qué puede decir? Al principio puede desconcertar. Qué imagen más rara. No viene con puntos de referencia. Sin embargo, si no se abandona la contemplación, su mensaje comienza a revelarse. Será diferente para cada persona. Usualmente, la imagen viene con un mensaje o una serie de mensajes particulares para quien la ve o la siente.

En este caso, el participante resaltó que el corazón estaba enterrado y entonces recordó una pérdida afectiva. Conectó con la tristeza que no había sentido. Dijo que sentir la emoción era un alivio. Luego, se dio cuenta de que el corazón actuaba como semilla. De la parte superior brotaba una planta, y la tierra la arrullaba y la nutría. Llegó una sensación de esperanza y pertenencia. El duelo fue más llevadero, gracias al mensaje de la imagen.

8.6.4. Compromiso y constancia

Implicarse íntimamente con imágenes requiere de compromiso y constancia, como cualquier relación. No hay prisa para tomar acción; es aconsejable esperar antes de comprometerse con decisiones trascendentales. Ante la amabilidad, el interés o el afecto, las imágenes emiten información sustancial, durante y después de una experiencia psicodélica. Lo hacen de forma sutil, quizá subperceptual, de pronto con el paso del tiempo. No hay prisa y no saber también es valioso. A pesar de la incertidumbre, las imágenes psicodélicas se tornan accesibles al desarrollar comodidad o tolerancia hacia su presencia e influencia.

8.7. Las interpretaciones

Explicar los marcos teóricos y los fundamentos del terapeuta en torno a las imágenes aporta claridad. Sin embargo, los criterios conceptuales deben orientarse hacia el enfoque que le sirve al participante.

8.7.1. Interpretación autónoma

Para ciertos participantes, es conveniente optar por interpretaciones personales, en lugar de recurrir a las de un terapeuta, una herramienta de diagnóstico externa o a definiciones supuestas. Cuando se afianza la autoridad personal, se celebra la inteligencia curativa innata. Así, la creación de significados se desarrolla entre una imagen y el individuo que la nota. Entonces, surge una camaradería, un interés activo en las visiones personales y, posiblemente, un compromiso con ellas.

8.7.2. Orientación externa

Sin embargo, en otros contextos, la orientación externa puede resultar clarificadora, solicitada o incluso fundamental: los símbolos se transmiten de generación en generación, se discuten con la comunidad o se llevan a un mayor para que los interprete. Una conversación sobre las preferencias personales le da al participante autonomía en la creación de significados desde el principio.

8.8. Relaciones continuas con las imágenes

Las imágenes son pasajeras y, al mismo tiempo, duraderas. Pueden aparecer brevemente y desvanecerse en segundos, pero dejar una huella emocional o simbólica que persiste. Comprender esta paradoja alivia la confusión que surge al esperar que solo lo prolongado sea significativo, o al no entender que lo fugaz puede tener un impacto profundo.

8.8.1. La fugacidad como consuelo

En ocasiones, es un consuelo comprender que una imagen es fugaz. Cuando es necesario, las imágenes se transforman intencionalmente. Una imagen se modifica de forma tangible —con un plumón permanente (sobre una fotografía, una fotocopia o un dibujo) o mediante un proceso de *collage*—. También se alteran mentalmente. Se toca ligeramente un recuerdo, y se le da un desenlace diferente. Se visita con una parte protectora del Ser, se ve en cámara lenta o muy rápida o se explora en la presencia empática de alguien más.

8.8.2. La permanencia anhelada

Otras veces, la brevedad de las imágenes encantadoras provoca nostalgia. Algunas personas necesitan recordatorios de que el sabor residual de una imagen perdura, sigue invitando, es más vívido que la vigilia o, incluso, altera el curso de la vida.

8.8.3. Estrategias de preservación

De acuerdo con los objetivos del participante y la belleza de las visiones, las imágenes se incorporan a la mente y al corazón. Algunas, si no se capturan, se evaporan con el tiempo, como una fotografía. Afortunadamente, a las imágenes les gusta revolotear en estética.

Unirlas a una acción creativa ayuda a mantenerlas vivas: Imaginarlas, llamarlas, describirlas, delinearlas, imprimirlas, incorporarlas a un *haiku* o a un objeto tridimensional. Mantenerlas disponibles (en formas tangibles) vigoriza el vínculo, para futuras referencias. Son recuerdos y guardianes de la memoria que están disponibles cuando se necesita una señal o un aliento.

9. Integración

Existen varios referentes sobre psicodélicos e integración. Aquí solo nombro la etapa brevemente, y propongo que los principios mencionados anteriormente tienen relevancia en todas las etapas.

Una relación duradera con las imágenes, más allá de la conversación inicial o de la primera impresión, provoca su integración y su sabor persistente. El autodescubrimiento, a través de la exploración de una imagen, crece con el tiempo. Se propicia al ritmo en el que se amplían los significados y la resiliencia.

La imagen se sitúa en un lugar visible, si es tangible, o se revisan las sensaciones que trae, si es una imagen interna. Se nota, se atiende y se reconoce que la etapa de integración implica un descanso, una pausa. Se deja que las imágenes se asienten y se decanten, sin alterarlas innecesariamente. La integración implica una confianza en que los mensajes, aun turbios, se van a revelar.

No todo el mundo sabe, desde el inicio, que las imágenes sugieren cambios de rasgos o de rumbo: nos invitan a pasear por la naturaleza, a llamar a un ser querido o a sentir quiénes somos dentro de la totalidad. Sin embargo, en el encuentro con las imágenes y la comprensión de las acciones que insinúan, aprendemos a participar de ellas. Se afianzan nuevos compromisos y se accede a estados de conciencia de valor duradero.

Conclusión

En el contexto de la psicoterapia con psicodélicos, un enfoque centrado en la persona proporciona opciones y herramientas para establecer diálogos elocuentes con las imágenes emergentes. Al explorar los vínculos con las imágenes, desde el principio, es viable apoyar la seguridad y la comodidad durante cada etapa.

Una familiaridad con las imágenes posibilita disminuir los miedos, ampliar las opciones y la confianza, afinar expectativas, desarrollar habilidades para el viaje y alcanzar significados sobre lo que surge durante la expansión. Las imágenes son para darle sentido a la experiencia o para crear nuevos caminos. Son para tener curiosidad ante cualquier fenómeno.

Estén en el mundo tangible, en las visiones de la mente o sean producidas por las misteriosas acciones de moléculas, las imágenes se pueden sostener, observar, saborear, oler y oír. Reverberan en varias dimensiones y sintetizan temas somáticos, emocionales, mentales, sociales, ecológicos, animistas, interculturales y espirituales.

A partir de encuentros relajados, las imágenes se convierten en vehículos para propiciar “rasgos alterados” de transformación que sobrepasan los límites de los estados alterados (Smith, 2003, p. 97). Estos rasgos se relacionan con una mayor sensibilidad perceptiva, flexibilidad cognitiva, conexión ampliada con uno mismo o con el entorno y la capacidad de sostener la ambigüedad sin necesidad de resolución inmediata (Smith, 2003). Al ser medios para la participación, proporcionan un espectro amplio de experiencias para el cambio.

Referencias

- Allegro, J. M. (1970). *The sacred mushroom and the cross*. New York, NY. Doubleday.
- Allen, T. D. (1994). Research in archetypal art therapy with psilocybin. *MAPS*

Bulletin, 1, 39 –40.

Aqil, M., y Roseman, L. (2023). More than meets the eye: The role of sensory dimensions in psychedelic brain dynamics, experience, and therapeutics. *Neuropharmacology*, 223, Artículo 109300.

Barron, F. (1963). *Creativity and psychological health: Origins of personal vitality and creative freedom*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

Berlin, L., Guthrie, T., Weider, A., Goodell, H. y Wolff, H. G. (1955). Studies in human cerebral function: The effects of mescaline and lysergic acid on cerebral processes pertinent to creative activity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 122, 487 –489.

Cosimano, M. (5 de abril de 2024). *Core competencies and the healing presence of therapist guide: Guided imagery*. [Clase magistral]. CPTR Programa del California Institute of Integral Studies. En línea.

Cosimano, M., Richards y W. Richards, B. (29 de octubre de 2023). *The art of guiding high dose psilocybin sessions: Reenactment and discussion*. [Clase magistral]. CPTR Programa del California Institute of Integral Studies. En línea.

Dobkin de Rios, M., y Janiger, O. (2003). *LSD, spirituality, and the creative process: Based on the groundbreaking research of Oscar Janiger, MD*. Park Street Press.

Eisner, B. G. (1964). Notes on the use of drugs to facilitate group psychotherapy. *Psychiatric Quarterly*, 38(1).

El-Seedi, H.R., De Smet, P.A., Beck, O., Possnert, G. y Bruhn, J.G, (2005). Prehistoric peyote use: Alkaloid analysis and radiocarbon dating of archaeological specimens of *Lophophora* from Texas. *Journal of Ethnopharmacology*, 101(1–3), 238–242.

Fischer, R., Fox, R., y Ralstin, M. (1972). Creative performance and the hallucinogenic drug induced creative experience. *Journal of Psychedelic Drugs*, 5, 29 –36.

Freud, S. (2012). *On dreams*. Courier Corporation.

Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. Guilford Press.

Griffiths, R. R., Hurwitz, E. S., Davis, A. K., Johnson, M. W., y Jesse, R. (2019). Survey of subjective "God encounter experiences": Comparisons among naturally occurring experiences and those occasioned by the classic psychedelics psilocybin, LSD, ayahuasca, or DMT. *PLOS ONE*, 14(4), Artículo e0214377. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214377>

-
- Grof, S., y Grof, C. (2023). *Holotropic breathwork: A new approach to self exploration and therapy*. State University of New York Press.
- Guzmán, G. (2008). Hallucinogenic mushrooms in Mexico: An overview. *Economic Botany*, 62(3), 404–412.
- Harman, W. W., McKim, R. H., Mogar, R. E., Fadiman, J., y Stolaroff, M. J. (1966). Psychedelic agents in creative problem-solving: A pilot study. *Psychological Reports*, 19, 211–227.
- Hillman, J. (2013). *The essential James Hillman: A blue fire*. Routledge.
- Izumi, K. (1970). *LSD and architectural design*. En B. Aaronson & H. Osmond (Eds.), *Psychedelics: The uses and implications of hallucinogenic drugs* (pp. 381–397). Garden City, NY: Anchor/Doubleday.
- Jung, C. G. (2015). The analysis of dreams 1. En *Freud and Psychoanalysis*, Vol. 4 (pp. 25–34). Routledge.
- Karataş Okyay, E., Güney, E., y Çoban, M. (2024). The effect of mandala art therapy on anxiety, mood, and plasma glucose levels in pregnant women with abnormal OGTT values: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 56, Artículo 101834.
- Kellogg, J. (1984). *Mandala: Path of beauty*. Graphic Publishing of Williamsburg.
- Kipphoff, P. (1969). Artists and LSD. *Encounter*, 35, 34–36.
- Krippner, S. (2017). Ecstatic Landscapes: The manifestation of psychedelic art. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(4), 415–435.
- Leary, T. (1963). *The effects of test score feedback on creative performance and of drugs on creative experience*. Harvard University Department of Social Relations.
- Luna, L. E., y Amaringo, P. (1999). *Ayahuasca Visions: The Religious Iconography of a Peruvian Shaman*. Inner Traditions.
- McGlothlin, W., Cohen, S., y McGlothlin, M. S. (1967). Long lasting effects of LSD on normal. *Archives of General Psychiatry*, 17, 521–532.
- Narby, J. (2002). Shamans and scientists. En C. Grob (Ed.), *Hallucinogens: A reader* (pp. 159–163). Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Nasiri, M.-A., Sajadi, S. A., Farsi, Z., y Heidarieh, M. (2024). The effect of mandala coloring and free coloring on the happiness in veterans with post-traumatic stress disorder in the Covid-19 pandemic: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 24, Artículo 467. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05886-x>

-
- Okuy, E. K., Güney, E., y Çoban, M. (2025). The effect of mandala art therapy on anxiety, mood, and plasma glucose levels in pregnant women with abnormal OGTT values: A randomized controlled study. *Zeitschrift für Geburtshilfe und Neonatologie*. Advance Online publication.
- Özsavran, M., y Ayyıldız, T. K. (2023). The effect of mandala art therapy on the comfort and resilience levels of mothers who have children with special needs: A randomized controlled study. *Child: Care, Health and Development*, 49(6), 1032–1045.
- Reichel-Dolmatoff, G. (1978). *El chamán y el jaguar: Estudio de las drogas narcóticas entre los indios de Colombia* (1.^a ed.). México: Siglo Veintiuno Editores.
- Shanon, B. (2002). *The antipodes of the mind: Charting the phenomenology of the ayahuasca experience*. Oxford University Press, USA.
- Smith, H. (2003). *The way things are: Conversations with Huston Smith on the spiritual life*. University of California Press.
- Stolaroff, M. J. (2004). *The Secret chief revealed: Conversations with a pioneer of the underground psychedelic therapy movement*. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS).
- Strassman, R. J. (1994). Research in archetypal art therapy with psilocybin. *MAPS Bulletin*, 5(1).
- Strassman, R. J. (1995). Hallucinogenic drugs in psychiatric research and treatment: Perspectives and prospects. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 183(3), 127–138. <https://doi.org/10.1097/00005053-199503000-00002>
- Thayer, J. A. (1994). An interview with Joan Kellogg. *Art Therapy*, 11(3), 200–205.
- Ulman, E., y Dachinger, P. (Eds.). (1987). *Art therapy in theory and practice*. Schocken Books.
- Watts, R. (s.f.). *The ACER cycle*. ACER Integration. Recuperado el 2 de agosto de 2025, de <https://acerintegration.com/acer-cycle>
- Watts, R. (2021). *Psilocybin for Depression: The ACE Model Manual* [Manuscrito preprint]. OSF Preprints.
- Zegans, L. S., Pollard, J. C., y Brown, D. (1967). The effects of LSD-25 on creativity and tolerance to regression. *Archives of General Psychiatry*, 16, 740–749.
- Zhang, M.-Q., Liu, X., y Huang, Y. (2024). Does mandala art improve psychological well-being in patients? A systematic review. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(1), 25–36.