

Terapia en movimiento e imaginación activa. Psicología analítica y la escucha del cuerpo¹

CAROLINA OSPINA BARREIRO

Terapeuta Gestáltica y Psicología Analítica Movimiento Auténtico²

ORCID: 0009-0003-1963-1363

Institución: ASAPA miembro de la Asociación Argentina de Psicología Analítica

Contacto web PSICOLOGÍA ANALÍTICA Y GESTALT. <https://carospiba.com/>

Mail de contacto: carospiba@hotmail.com

Universidad de Valparaíso

Facultad de Arquitectura

Revista Márgenes

Espacio Arte y Sociedad

Therapy in movement and active imagination.

Analytical psychology and listening to the body

2023. Vol 16 N° 25

Páginas 151 - 158

Recepción:

Aceptación:

<https://doi.org/10.22370/margenes.2023.16.24.3897>

RESUMEN

Este artículo surge de la necesidad de ampliar la entrevista realizada por el psicólogo Álvaro Carrasco, quien lleva adelante un canal en Youtube dedicado a la difusión de la Psicología Analítica. La entrevista surge en el marco de la pandemia por Covid-19 en medio de mi interés por encontrarme con su interesante canal y por su claridad y seriedad en transmitir la información desde esta línea de conocimiento, en español, sobre la psicología de Carl Gustav Jung. Mi intención ante la situación mundial es aportar mi experiencia y visión frente a la metodología de Imaginación Activa desde lo que es nombrado como experiencia de Movimiento Auténtico. Como anécdota, nuestro intercambio se produce por un comentario sobre uno de sus videos y desde allí iniciamos un intercambio que esperamos retomar en este 2023, ya que quedaron intereses y temas por profundizar³.

Palabras clave: Psicología analítica / Imaginación Activa / Movimiento Auténtico/ Proceso de Individuación /

SUMMARY

This manuscript arises from the need to expand the interview conducted by the psychologist Álvaro Carrasco who runs a Youtube channel dedicated to the dissemination of Analytical Psychology. The interview arises within the framework of the Covid-19 pandemic in the midst of my interest in meeting your interesting channel and for your clarity and seriousness in transmitting the information from this line of knowledge in Spanish, about the psychology of Carl Gustav Jung. My intention in the face of the world situation is to contribute my experience and vision regarding the Active Imagination methodology from what is called the Authentic Movement experience. As an anecdote, our exchange was produced by a comment on one of his videos and from there we started an exchange that we hope to resume in 2023 since there were still interests and topics to deepen.

Keywords: Analytical Psychology / Active Imagination / Authentic Movement / Individuation Process /

¹El presente artículo se basa en la edición de la entrevista online realizada a Carolina Ospina por el Mg. psicólogo y analista junguiano Álvaro Carrasco. Disponible en: <https://www.youtube.com/@acarrasco>

²Ver: <https://www.movimientoautentico.com.ar/>

A continuación, se editan extractos de la transcripción que, gentilmente, Omar Cañete, editor y director de la revista *Márgenes*, y su equipo, facilitaron a fin de ampliar los contenidos y ajustarla a un formato de artículo. Esperamos poder ampliar las perspectivas que se exponen ahí, y que el lector/lectora lo encuentre nutritivo

1. PSICOTERAPIA DESDE EL CUERPO

Como punto de inicio, debemos preguntarnos: ¿cómo se ha incorporado el cuerpo en la psicoterapia?, ¿por qué es necesario atender al cuerpo en la terapia? y ¿cuáles son algunos de los beneficios?

Al respecto, resulta interesante empezar con esta pregunta, ya que si repasamos la historia de la psicología nos encontramos con que esta trabaja con la palabra, sobre lo verbal, y pareciera que el trabajo con el cuerpo no ocurre. Digamos que, en sus orígenes, todas las líneas de psicología psicoanálisis, conductual/cognitivo y humanista hablan del cuerpo. Por ejemplo, el psicoanálisis enfatiza en la palabra, centrándose a las formas de represión psíquica, en tanto mecanismo de defensa, que operan sobre el inconsciente, entre ellas, el trato al propio cuerpo, que puedan generar experiencias de trauma. Desde lo conductual/cognitivo se habla un poco más del cuerpo, como aquel que necesita de un proceso de desarrollo desde lo motor para que lo cognitivo y conductual se produzca de mejor forma y favorezca los aprendizajes. Aportes actuales, como el *mindfulness* (Zinn, 2007)⁴, el pensamiento positivo (psicología positiva), poner en mente a un cuerpo sano hacia el bienestar integral y el tema del *burnout* han sido ampliamente estudiados en esta línea. Las líneas más humanistas como la Gestalt (tanto de California como de New York) y la Rogeriana (Rogers, 1981)⁵ trabajaron el tema del cuerpo y la palabra desde prestar atención a cómo los contenidos emocionales se hacen figura en el cuerpo y más sobre el sentir que sobre el pensar (intelectualizar), entonces esta línea enfatiza en cómo el presente de una situación o el aquí-ahora se ve reflejado en el cuerpo por lo que hay que escuchar la necesidad del cuerpo-emoción y yo creo que ahí comienza una escucha hacia preguntas tales como: ¿qué es lo que sientes en este momento?, ¿qué notas sobre tu cuerpo cuando hablamos de este tema?, ¿siento que lo que me cuentas me produce...? ¿qué pasa en tus órganos? Un ejemplo de este trabajo es el Diálogo con Órganos, una propuesta creada por una médica terapeuta, la psiquiatra Adriana Schnake (2012)⁶, quien profundiza en este tema y es muy interesante. Entonces hay un trabajo desde la psicología y el cuerpo, pero siempre como algo

escindido. La mente va, por un lado, el cuerpo por otro lado y la pregunta que me hago es ¿qué es la salud si somos un conjunto?, ¿no es integral?

Por otra parte, la Escuela de Psicología Analítica de Carl G. Jung (1982, 1985) ya, hacia 1912, en su trabajo con la psiquiatría, empieza a notar que algunas pacientes no podían trabajar con la palabra y que a través de su metodología de Imaginación Activa a estas mujeres les venía muy bien ser invitadas a bailar o danzar su problemática, cuando no había palabra o cuando no había definitivamente un pensar, sino que simplemente era expresar o comunicar una sensación a través del movimiento o de un gesto. Él decía que la Imaginación Activa no solamente se expresaba a través del arte o de los mándalas, sino que el alma necesita danzar, necesita expresar otras cosas que no tienen un nivel verbal, sino preverbal. Ellas necesitaban bailar su propio mándala. Esa conclusión surge de una experiencia con una paciente. Él fue pionero en hablar sobre cosas que ahora están muy en boga en las neurociencias (Wilkinson (2017)⁷). Decía cosas muy pertinentes sobre que hay que ir al cuerpo, que el alma y el cuerpo están unidos, es una psique/soma, entonces, tenemos que escucharlo, desde allí no puede escindirse, porque si no, nos ponemos en un plano muy unilateral de la vida y dejamos de escuchar ese inconsciente personal, colectivo, primordial que está como potencia creativa y nos ayuda. No es solamente el cuerpo lo reprimido, sino que está allí para ayudar en las situaciones de la vida y darle sentido al alma. Este es, un poco, el camino de la psicología y el cuerpo.

Recuerdo que él había visto a algunas pacientes que danzaban los mándalas, también habló sobre una práctica religiosa, los Sufí (esta danza consiste en hacer giros sobre el propio eje y a través de ese movimiento se producen estados alterados de conciencia). Otra escena en un video era sobre Jung (1982) cuando estaba en África (1925) y hubo una actividad ritual; él se metió en el ritmo —me cuesta imaginarlo—, se dejó llevar hasta que le pareció que la cosa se estaba saliendo de control entre los invitados y sugirió parar e irse a descansar. Cabe señalar que, si bien Jung señala la importancia sobre el cuerpo y tiene algunas observaciones al respecto, en realidad me parece que hay otras personas en la Psicología Analítica que retomaron esto y lo fueron conceptualizando y desarrollando. Es el caso de autores como James Hillman (1926–2011, escuela arquetipal), Erich Neumann (1905–1960, escuela evolutiva), Michael Fordham (1905–1996, escuela evolutiva), quienes desarrollaron una ampliación de la Psicología Analítica en términos de las fases del desarrollo

⁴Kabat-Zinn, Jon. 2007. *La práctica de la atención plena*. Ed. Kairos.

En Latinoamérica es más conocida la línea californiana de la Gestalt representada por su exponente más conocido, Fritz Perls, con su libro *El enfoque gestáltico y testigos de terapia*, de la Editorial Cuatro Vientos, de 1976. La línea de New York enfoca su trabajo en la teoría del campo y el *self* con la exesposa del anterior autor, Laura Perls (2004), autora del libro *Viviendo en los límites*. Ed. Plaza y Valdés. En cuanto al exponente rogeriano, encontramos a Carl Rogers —con su libro consultado por muchos *counselors*— *Psicoterapia centrada en el cliente*. Ed. Paidós, 1981. Cabe señalar que hay muchos más autores/as.

⁵Adriana Schnake fue una psiquiatra chilena, conocida como "la nana", interesada en el enfoque holístico de la salud y enfermedad desde sus inicios. Desde el inicio de la dictadura en 1973 se dedicó de lleno a su Centro de Terapias en Anchimalén. En 2012, se reimprime su libro *Enfermedad, síntoma y carácter. Diálogos gestálticos con el cuerpo*. Colección: Del Nuevo Extremo, Editorial Cuatro Vientos.

⁶Ver Wilkinson, M. 2017. *Volver a la mente. La relación mente-cerebro: una perspectiva clínica junguiana*. Editorial Eleftheria. Barcelona. España.

⁷Ver: Whitehouse, M. (1970). Reflections on a metamorphosis. En P. Pallaro (Ed.) (2000) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp. 58-62). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Véase también los trabajos de Deligianni, Ana (2012) en: <http://www.asapa.com.ar/publicaciones/Imaginacion%20activa%20en%20movimiento-AnaDELIGIANNIS.pdf> y <http://www.adepac.org/inicio/imaginar-con-el-cuerpo-en-la-practica-clinica-ana-deligiannis/>

del crecimiento humano y se acercaron bastante a mirar estos procesos desde el cuerpo/psique desde diferentes fases. Por ejemplo, Neumann habló de la fase urobórica, fase fálico tónica, fase fálico mágica, fase mágico guerrera y fase guerrera solar. Estas teorías invitaban a ver cómo los procesos de desarrollo eran necesarios de ser experimentados en cualquier edad haciendo con ello que se recuperaran cuestiones tales como el gesto espontáneo, patrones de movimiento, de sensaciones, que no se habían vivido, ya sea por situaciones traumáticas o por cualquier otro tipo de situación y que desde el cuerpo/psique necesitaba de este lugar para ser vivenciadas y adquiridas como posibilidad en el cuerpo/emoción. Igualmente, en estas teorías se habló sobre cómo, cuando aparecen los arquetipos, animan a algo. Ahí hay que hablar varias cosas. En definitiva, el trabajo del cuerpo, el símbolo y el arquetipo se incluyó mucho en la Psicología Analítica, pero es con el Movimiento Auténtico o Movimiento en Profundidad (como fue llamada en un principio), creado por una bailarina⁸, quien hacía análisis junguiano y que luego estudió en Zúrich Psicología Analítica que se integró el mundo de la danza y la psicología profundizando en el trabajo del cuerpo/psique.

Aquí, cabe reflexionar ¿por qué resulta necesario prestar atención al cuerpo en la terapia? Ya mencionaste algo que es una forma de sentir más que de pensar, pero ¿por qué crees tú que es importante estar atento al cuerpo?. Lo que resulta relevante es reflexionar sobre el enfoque o mirada que tenemos sobre el cuerpo, incorporando elementos del síntoma, la psicopatología, la enfermedad física en curso, o el ejercicio físico, desde una mirada integral, que permite que uno realice su sentido de vida, su propósito del alma. Entonces, sí yo escucho mi cuerpo y lo cuido, rescato lo más natural, lo más espontáneo y realmente lo que necesito, no el exceso; porque yo me puedo volver una adicta al deporte, por ejemplo. Si yo escucho a mi cuerpo y a las necesidades del momento cultural, del momento situacional, del momento de vida de edad, entonces voy encontrando algo más acorde a ir fluyendo, a ir acompañando un sentido, un propósito de vida mucho más integrado, más anclado y también en disposición a lo que viene del entorno. Es una escucha del adentro hacia el afuera y, además, porque al escuchar el tema del cuerpo, también estamos escuchando los símbolos internos que nos recorren y nos animan. Como en los cuentos de hadas, al recorrer ciertos caminos o hacer el viaje del héroe o heroína estamos atravesando los mitos de la humanidad. Entonces escuchar al cuerpo desde una real escucha, no desde el miedo a la enfermedad, permite otro estilo de vida, otra forma de andar en el mundo y de integrarse en él; por eso me parece que es importante esa escucha.

⁸Nos referimos al connotado caso Dora, donde se describe un tratamiento para una joven de 18 años que atendió Freud en 1900; el mismo ha sido interpretado por muchos autores como un fracaso, ya que abandonó la terapia con él.

2. PSICOLOGÍA ANALÍTICA Y MOVIMIENTO AUTÉNTICO

Recordemos que Freud (1992) hacia 1890, y al amparo de su mentor, Breuer, empieza a practicar la “cura del habla”, con una paciente que, en ese tiempo, era denominada histérica y tenía muchos síntomas físicos, somatizaciones⁹. Ahí hay como una cierta paradoja o fue una manera de comenzar, pero claro, no solamente es atender al síntoma —no es necesario esperar hasta que la sensación se convierta en síntomas—, sino que es estar más constantemente, más permanentemente consciente de tu cuerpo como expresión de tus emociones y, también, como una forma de simbolización porque si bien uno entiende que así surge también la capacidad de simbolización en términos de la imaginación en los sueños, a la misma imaginación activa le cuesta mucho más entender que también los símbolos se manifiestan en el cuerpo y que hay que prestarles atención, ¡muy importante!. Ahora ¿cómo empieza la bailarina a acercarse al tema, a desarrollar este tipo de terapia?

Mary Starks Whitehouse (1970) es la pionera de lo que se denomina Imaginación Activa en Movimiento o Movimiento Auténtico que, en sus comienzos, también fue llamado Imaginación Activa en Profundidad, porque la Psicología Analítica al principio tuvo ese nombre Psicología en Profundidad. Ella era una bailarina radicada en Los Ángeles que empezó a notar cómo, en sus bailarines, el cuerpo estaba disciplinado a la forma formal del baile, del ballet, de la danza contemporánea, de la danza moderna que era lo que ella hacía. Algunos de sus alumnos empezaban a ir por otro pedido a sus clases, un pedido sobre algo de lo genuino, de lo auténtico del cuerpo, así también a descansar y escuchar otro lugar. Posteriormente, su analista (Hilde Kirsch¹⁰), que era junguiano, empezó a invitarla a ella, después de mucho tiempo de análisis, a contarle también lo que pasaba con sus alumnos y la incentivó a estudiar en el Instituto de Zúrich, Psicología Analítica. Allí ella empieza a integrar su proceso personal terapéutico, su formación como bailarina y su formación en Psicología Analítica y empieza a preguntarse sobre lo que quiere bailar el bailarín desde su sentir más profundo. Entonces en sus clases invitaba a la gente a que se dejará mover, pero no por lo que había aprendido en los movimientos como bailarín, sino que dejará que las imágenes o las sensaciones lo habitarán y desde allí iba a emerger el impulso para moverse, para lo que necesitaba en ese momento. (Esta bailarina ayudaba a las personas a desarrollar las funciones naturales y capacidades de sus cuerpos, estimulando el reconocimiento de las mismas; cuando este movimiento era simple e inevitable, cuando no se presentaba modificación del mismo, cuando no era aprendido, ella lo denominó como “Auténtico”).

⁹Ver: <https://junginla.org/clinical-services/hilde-kirsch-childrens-center/>

¹⁰Ver: <https://junginla.org/clinical-services/hilde-kirsch-childrens-center/>

Para llegar a ese lugar, los participantes tenían que bajar a esa escucha hacia el cuerpo en profundidad para que de allí surgiera un movimiento genuino. De pronto notaba que empezaban a moverse de una manera que parecía que flotaban, era como que estaban inmersos en una danza, en una cosa que ella decía “ahí está, allí en lo profundo”, ahora sí está siendo movido como por eso, no por lo que es bueno según la pose de la danza (puso el pie así, puso la forma así, puso la mano así, desde la postura de un bailarín), sino que aparecía algo, como si algo lo moviera, que venía desde un lugar muy sensitivo o desde una imagen que lo conectaba con algo muy profundo (emociones o recuerdos que se estaban experimentando o expresando en ese momento); es por eso que lo llamó movimiento en profundidad. Ella realmente no escribe mucho sobre el tema. Más adelante, John Chodorow (1987) y Janet Adler (1991) y algunas de sus alumnas empiezan a recopilar y escribir sobre su método y sobre cómo unirlo con el método de la Imaginación Activa. Ambas autoras han integrado, cultivado y enseñado este arte terapéutico y somático desde diferentes posturas; la primera toma más las etapas del desarrollo o fases evolutivas, lo intercultural, los arquetipos sueños y el juego, mientras que Adler se enfoca en las tradiciones budistas de la atención plena. Esto fue más o menos en el año 79. Mary Starks Whitehouse (1970) también, antes de que terminara la Segunda Guerra Mundial, se interesó sobre los lugares psiquiátricos, sobre la gente que venía de la guerra, con sus dolores en el cuerpo, amputados y con todo ese estrés postraumático, por lo cual también tuvo una inmersión en estos lugares y ayudaba a acompañar ese lugar del cuerpo. Tuvo una experiencia bastante interesante que le permitió encontrar una relación entre el arte, su proceso personal y la Imaginación Activa. Este es su gran aporte a lo que se denomina Danza Movimiento Terapia (D.M.T.)¹¹, que tiene diferentes líneas y una de ellas es el Movimiento Auténtico. Una particularidad es que ella trabajaba sin música. Ella fue bailarina y daba sus clases con música, pero cuando empezó con esta propuesta, planteó que el movimiento fuera en silencio, para que de ahí surgiera otra cosa, no lo aprendido. Según Fischman:

El material oculto expresado en la danza evidenciaba **polaridades**, opuestos que se presentaban desde lo físico y lo psíquico (Fleisher 2012), entre moverme (consciente) y **ser movido** (inconsciente). Para complementar la comprensión de su trabajo, Mary relacionó los términos de conciencia kinestésica y polaridad con lo que Jung (1968) denominó **Imaginación Activa** o proceso, método donde lo consciente no dirigido, permite la aparición de lo inconsciente en forma de imágenes, fantasías, sueños e



> **Imagen 1. Fotografía Carolina Ospina: Fuente: Registro de Daniel Fernández Harper**

insights, los cuales son atendidos y repercuten en la vida cotidiana, y en la comprensión de sí mismo. (Fishman, 2015)¹²

3. LA PRÁCTICA DEL MOVIMIENTO AUTÉNTICO. SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

Conviene, en este punto, exponer en concreto una sesión de esta práctica clínica, según una pauta general de trabajo, la cual se puede describir en cuatro momentos, teniendo en cuenta que una sesión individual consta, aproximadamente, de una hora y media de proceso para llevar a cabo estos cuatro momentos y, si es grupal, de dos horas y media.

En un primer momento, hay una parte verbal donde las personas se encuentran y se abren a conversar sobre ¿cómo llega al espacio? Se recomienda que sea un espacio con piso de madera, sin espejos y donde se tengan materiales como arcilla, pinturas, colores, óleos y hojas para dibujar. Lo que uno le pide a la persona también, es que lleve como una bitácora de hojas blancas para lo que surja, para escribir, para pintar, para tallar, para romper, pero que también sea como una bitácora del proceso; es como abrir el espacio para entrar en una especie de modo de meditación y de apertura donde puedes decir lo que quieras acá y hablar tranquilamente. Después, la terapeuta que atestigua propone entrar a la experiencia cerrando los ojos en el momento que se sientan cómodo.

¹¹Según la A.A.D.T. (Asociación Argentina de Danza Terapia) la D.M.T. es “el uso terapéutico y/o psicoterapéutico del movimiento y de la danza que busca favorecer procesos de integración emocional, cognitiva, física y social” en diversas poblaciones.

¹²Extracto desarrollado en el trabajo del SEMINARIO XII en la formación de ASAPA. Ospina, C. 2019 *Movimiento auténtico o imaginación activa en movimiento una forma de recuperar el eje ego-self*. Buenos Aires. Ver: <https://carospiba.com/about/>

En un segundo momento, aprobado también por la persona o por el grupo, bajamos al cuerpo. Cada quien se organiza en un lugar que elige del espacio, donde da lugar a su experiencia. No es que tenga que ir a acostarse en el suelo, sino que buscar un lugar donde se sienta cómodo. ¿Cómo bajamos? Bajamos a partir de una guía que entrega el/la terapeuta, que contiene varios pasos, donde el terapeuta va registrando las reacciones del cuerpo y como la respiración va acompañando el ejercicio. Se pone atención a lo que necesitan los cuerpos desde lo perceptible y las sensaciones. Entonces depende en cómo uno vaya viendo o lo que ha escuchado va invitando también a: *"bueno si quieres puedes...",* si trae un sueño uno le puede decir, *"puedes ir con esa imagen que me compartiste, bajar a la imagen del perro, quédate allí con los ojos cerrados en conexión con esa imagen y deja que se mueva desde el cuerpo"*. Esto supone bajar todo el peso, el control del cuerpo, al suelo o donde esté ubicado, para que desde allí emerja el impulso de movimiento. El terapeuta atestigua con ojos abiertos y escucha también su cuerpo, lo que va necesitando, se puede ir resonando y decir *"voy bajando mis pensamientos"*. Al principio, cuando la persona no tiene mucha experiencia, uno como testigo acompaña mucho ese ir hacia el cuerpo porque es difícil. Uno como terapeuta tiene más responsabilidad en los contenidos proyectados en una misma, como en la prioridad de ayudar en esa escucha, a que vaya bajando al cuerpo, las defensas, vaya conectando, que vaya acomodándose, vaya encontrando las formas como quiere entrar a la experiencia. Después eso se va haciendo natural, casi que es simplemente mirarse entre testigo y moviente (participante), se cierra los ojos y se descende. En mi experiencia eso se logra luego de dos o cuatro meses de práctica.

Después viene el tercer momento, donde se toca una primera campana y se avisa que van a estar cuarenta minutos en silencio. Aquí la persona es libre de encontrarse con ese impulso de movimiento, de profundidad, que puede ser quietud, que no se entienda que el impulso de movimiento es *"ahora me pongo a bailar"* sin tener en cuenta a los que están a mi alrededor. Es como la etapa de los bebés cuando se duermen y la mamá está ahí y abren los ojos y uno está ahí, y el niño vuelve y cierra los ojos. Es más o menos imitar ese proceso, donde el bebé se relaja y se duerme, se siente acompañado y seguro porque sabe que el objeto está ahí, el objeto sujeto está ahí esperando y acompañando. Tanto el terapeuta como el otro sienten que hay un descenso al cuerpo que se puede notar físicamente o uno lo puede sentir como algo que se aliviana en el cuerpo. Para volver se tocan tres campanas y se invita a una transición. En la transición lo que uno hace es invitar a que las personas, durante veinte minutos, hagan lo que necesiten y vayan al material, al material de pintar o de escribir.

Después, en un segundo momento, se continúa con otro tipo de expresión plástica. Por ejemplo, al usar materiales como la arcilla, sucede que hay gente que necesita ir al baño o que necesita seguir moviéndose porque estuvieron todo el tiempo en quietud y relajo.

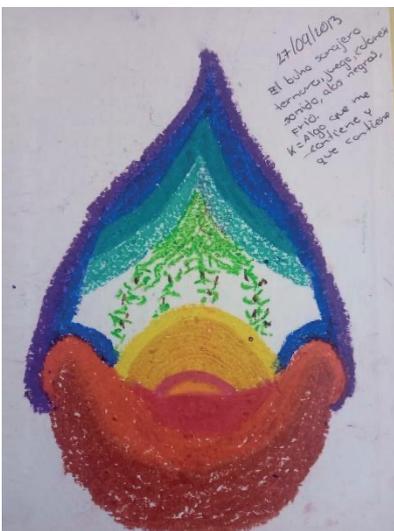
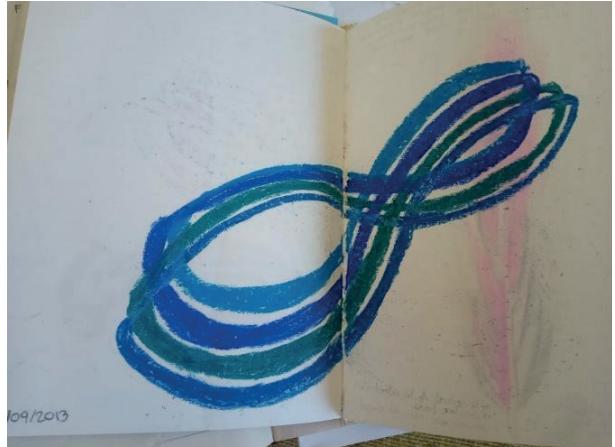
Esos veinte minutos de transición, que usen la transición son muy muy importantes, pues ahí surgen cosas básicas y simbólicas, como jugar con los colores, manchar, algo más de lo primario, de esas primeras etapas de la niñez donde uno está claro si dice me encantó porque me conecte con el color azul o con la densidad del óleo y ya está, eso es suficiente eso es un montón porque estamos llenos de estímulos pero eso lleva a un punto muy profundo, pero que después, uno se va dando cuenta más adelante con los procesos que van ocurriendo. Lo importante en este punto, es dejar un espacio de transición.

Y en el cuarto y último momento, los participantes vuelven a acercarse al terapeuta, forman un círculo en el caso del grupo y el que quiera puede comentar su vivencia, pero conectando con lo más importante que ocurrió en la experiencia, porque pueden pasar muchísimas cosas: ¿qué fue lo más importante?, ¿qué te quedó? o lo que quiera compartir.

Hay gente que comparte una poesía, una palabra, un dibujo, un sentido, el recuerdo de un olor de la infancia para volver al encuentro con lo propio y con el otro. Es un espacio personal donde la intención es que los participantes se sientan libres de ampliar y dejar que emerjan los símbolos, y esos contenidos inconscientes, o de guardar silencio. Esos son los cuatro momentos de la experiencia.

Se debe comentar que, hasta el momento, la experiencia no está centrada en la práctica de la danza, sino que efectivamente es una terapia, que busca encauzar y dar un entrenamiento especial para conducir este proceso.

También se debe señalar que siempre es importante hacer una entrevista en profundidad antes del proceso, porque no toda la gente tiene el yo apto, o bien, la fortaleza o, la madurez para que no puedan gatillar estados alterados de conciencia, incluso que puedan bordear la psicosis. Además, porque también hay otras búsquedas que no son orientadas a esto, sino al yoga, orientadas a terapias estrictamente corporales que también tienen conexión con lo espiritual. En esas experiencias ocurren cosas sagradas, cosas muy genuinas como *"me acuerdo del olor de las sopitas que me hacía mi abuela"*, lo que puede ser muy significativo, casi como un encuentro espiritual. Entonces se hace una entrevista para ver como poder acompañar de una manera que no se vuelva patológica la relación con el cuerpo (pe. en reacciones de rechazo al propio cuerpo. Hay que tener cuidado y respeto por lo compartido.



> Imágenes 2 - 8. Dibujos del propio proceso en talleres de Movimiento Auténtico. Fuente: Registro de la autora.

4. QUÉ ES IMAGINACIÓN ACTIVA

En este contexto, “saliéndonos ya un poco del cuerpo”, y haciendo un paréntesis, debemos referirnos, a la Imaginación Activa. Este concepto es una propuesta expresiva que plantea Jung, donde con el arte, sobre todo con cosas que no tienen que ver directamente con lo verbal, uno puede entrar a ciertos caminos expresivos que son necesarios para el alma; esa expresión con las líneas artísticas es mucho más acogedora y es mucho más fácil que la persona, por decirlo así, se desestructure y encuentre otro camino creativo. Esa es la finalidad de la Imaginación Activa, que se debe diferenciar de la fantasía y no querer hacer nada, sino valorar que esto que encontré como experiencia creativa, me edifica, me vitaliza, me renueva, que puedo hacer las cosas de tal manera, porque hay una cualidad expresiva que permitió que se desarrollara otra expresión, distinta a la verbal, que había quedado cubierta.

En este momento es oportuno evaluar como ejercicio, las diferencias o polaridad de las experiencias y encontrar el otro lado y ver cómo empiezan a conversarse e integrarse dichos polos. Se debe poner atención a ver ese diálogo, para que sea más sana la vida.

En el desarrollo del método junguiano, podemos decir que, para posibilitar la expresión de sentimientos y recuerdos a través de lo simbólico y, a la vez, de los aspectos reguladores del inconsciente, se recurre a la metodología de la Imaginación Activa. Esa metodología se trabaja con diversas modalidades, como la caja de arena, las marionetas del Self, los sueños o el movimiento auténtico, diferentes técnicas que favorecen la expresión (cuento, dibujo, collage...) de aquello que no ha sido tenido en cuenta y que no se ha escuchado o ampliado. Aquí se permite el diálogo entre las dimensiones consciente e inconsciente de la psique como instinto creador que, a partir de la función de la psique imaginativa y simbólica, no solo guarda lo reprimido o disociado, sino también un inconsciente en potencia creador de nuevas y renovadoras oportunidades.

Hay que darle importancia a la imagen creativa que aparece espontáneamente, sin necesidad de drogas. La idea de esto es que haya un cierto diálogo entre la consciencia o el yo con las imágenes que van apareciendo y, en este caso en particular, con el cuerpo. Esta forma de manifestación de las imágenes que se da a través del cuerpo, constituye la base de la experiencia simbólica, por lo cual, en esta relación entre los símbolos y el cuerpo, se da un diálogo con la conciencia. En cierto sentido es un diálogo entre lo consciente y lo no consciente, lo inconsciente y sobre todo el aspecto creativo, que potencia, que permite dar bienestar, por lo que debemos vitalizar esa parte expresiva. Es esto lo se llama la Función Trascendente y que acompaña al proceso de Individuación, que describe Carl G. Jung.

En este punto, es importante evaluar, ¿qué tan simple, espontáneo, natural, orgánico se da esa activación. Esto porque la Imaginación activa no es imaginar por imaginar, es la generación de una imaginación activa, me pone en acción, lo que implica una experiencia que se orienta de adentro hacia el entorno, de manera integral, para hacerlos parte, pues no puedo vivir yo solo en mi mundo imaginario. Es importante que se oriente hacia algo.

También destaca significativamente, el hecho de que la imaginación activa, vista desde la Psicología Analítica, no alude a una imaginación solamente o primordialmente con un propósito artístico porque eso es arte. En nuestro caso, psicoterapéuticamente hablando, esto está vinculado con el propio proceso psico-evolutivo de Individuación¹³. Recordemos que, para Jung (2013), en términos generales, corresponde a:

El proceso por el que se constituye y singulariza el individuo, y en particular, el proceso por el cual se desarrolla el individuo como una entidad diferente de lo general, de la psicología colectiva. La individuación es, por ello, un proceso de diferenciación, cuya meta es el desarrollo de la personalidad individual (744).

De ahí, la importancia de concebir e incorporar también la danza, como parte de un proceso de individuación de mayor alcance que la sola experiencia, que no puede ser vista descontextualizadamente del ciclo vital o historia biográfica de cada uno.

BIBLIOGRAFIA

- Adler, J. 1987. *¿Who is the Witness?* A description of Authentic Movement, *Contact Quarterly*, 12(1), 20-29
- Alonso, J. C. (2018): “La individuación desde el enfoque de Carl G. Jung”. En: *Revista de Psicología*, Universidad de Antioquia; 10(1). 325-343 <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v10n1a13> en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/330415>
- Freud, S. (1992). Breuer, J. y Freud, S. 1893-1895. *Estudios sobre la histeria*. En *Obras completas*, vol. 2. Amorrortu Editores. Buenos Aires.
- Chodorow, J. 1991. *Dance Therapy and Depth Psychology. The Moving Imagination*. London and New York; Routledge.
- Deligiannis, A. 2012. Tesis de Maestría en Psicología Analítica Junguiana: “Cuerpo e Imaginación. Imaginar con el cuerpo en la práctica clínica”. Universidad Católica del Uruguay.

¹³Véase también, Alonso, J. C. (2018): “La individuación desde el enfoque de Carl G. Jung”. En: *Revista de Psicología*, Universidad de Antioquia; 10(1). 325-343 <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v10n1a13> en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/330415>

- Douglas, C. 1995, *El contexto histórico de la Psicología Analítica. Introducción a Jung*, ed. Young- Eissendrath, P. y Dawson, T. Cambridge University Press, España, 1999.
- Durand, G. 1968. *La imaginación simbólica*. Amorrortu, 2007. Buenos Aires.
- Fischman D. 2005. Tesis Doctoral *La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia*, Argentina.
- Fischman D. 2015. *Therapeutic Relationships and Kinesthetic Empathy*. Artículo compilado en el libro. Chaklin S, and Wengrover, H. 2016. *The Art and Science of Dance Movement Therapy: Life in Dance*. Second Edition. Routledge. New York and London.
- Fordham, M. 1970. *Children as Individuals, Cap 5. The conceptual model. Cap. 6. Maduration*. Putnam's Sons. New York.
- Fleisher K, 2012. *El abordaje simbólico a través de cuerpo y el movimiento en el contexto analítico*. ASAPA.<http://www.asapa.com.ar/publicaciones/Abordaje%20simb%C3%B3lico%20y%20cuerpo.pdf>
- Hillman, J., Pierson, J. & Miller, A. 2010. *Instructor's Manual for James Hillman on Archetypal Psychotherapy*, Mill Valley: Psychotherapy.net.
- Jung, C. G. 2013. *Tipos psicológicos*. En *Obra completa* (Vol. 6). Madrid: Trotta.
- Jung, C.G. 1968. *The Collected Works of C. G. Jung Vol. 9(I): The Archetypes and the Collective Unconscious*. Edited by McGuire, W., Translated by Hull, R.F.C., 2nd Edition, Princeton University Press, Princeton, 3.
- Jung, C. G. 1982. Símbolos de transformación sobre el concepto de libido. Barcelona: Paidós, pp. 144-154
- Jung, C. G. 1986. *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Ed. Seix Barral. Barcelona. España.
- Neumann, Erich. 2015. *Los orígenes e historia de la conciencia*. Traducción Juan Brambilla Vega. Editorial Traducciones Junguianas.
- Ospina, C. 2019. *Movimiento auténtico o imaginación activa en movimiento una forma de recuperar el eje ego-self*. En: SEMINARIO XII en la formación de ASAPA. Buenos Aires. <https://carospiba.com/about/>
- Perls, Laura 2004. Ed. Plaza y Valdés. Schnake, A. 2012. *Enfermedad, síntoma y carácter: Diálogos Gestálticos con el cuerpo*. Ed. Cuatro Vientos. Ed. Nuevo Extremo. Argentina
- Rogers, Carl. 1981. *Psicoterapia centrada en el cliente*. España. Paidós.
- Whitehouse, M. 1970. *Reflections on a metamorphosis*. En P. Pallaro (Ed.) (2000) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp. 58-62). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Wilkinson M. 2017. *Volver a la mente: la relación mente-cerebro: una perspectiva clínica junguiana*. Editorial Eleftheria. Barcelona España.