

Autor: Lic. Martín Montenegro¹

Tercer Congreso Uruguayo de Psicoterapia - Octubre - 2015.

Eje temático: MODELOS DE ATENCIÓN EN LA PRÁCTICA CLÍNICA Y SUS COMPLEJIDADES.

Diferentes dispositivos y modalidades de abordaje en la consulta.

LA TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN PSICOTERAPIA; MÁS ALLÁ DE LA CURA DEL SÍNTOMA.

Resumen:

La Individuación es un proceso de constante desarrollo psicológico que se extiende a lo largo de toda la vida (Jung, 1979). Cuando este proceso sufre una alteración de gran magnitud que atenta contra la continuidad del desarrollo normal y creativo del individuo, con frecuencia advertimos la emergencia del síntoma. La comprensión e integración del sentido del síntoma posibilita la re-conexión con la potencia creativa y transformadora de la psique, lo cual es esencial para que el proceso de diferenciación de la personalidad continúe avanzando. El trabajo con la imaginación que propone en Ensueño Dirigido de Robert Desoille propicia que el individuo pueda reconectarse con esta fuerza creativa que opera en la psique y que impulsa hacia la transformación de la personalidad, al mismo tiempo que incentiva la elaboración simbólica de aquellos obstáculos que dificultan el crecimiento psicológico.

El síntoma y su relación con el desarrollo de la personalidad

La Neurosis puede ser entendida como resultado de una gran desconexión que experimenta un individuo con su interior, es decir, con ciertas necesidades, tendencias, deseos, y sentimientos, que requieren atención, desarrollo, y elaboración. A menudo, las exigencias de la adaptación social, así como las dificultades experimentadas durante el proceso de maduración y desarrollo psicológico, nos alejan de la posibilidad de conocernos íntimamente, y de perseguir así, espontáneamente nuestro destino. Quedamos de este modo, alejados de una porción de vida que no es vivida conscientemente, y en consecuencia, el alma sufre.

El conciliar y superar la disociación existente entre los distintos aspectos y tendencias de la personalidad, es en cierta medida, una tarea universal (es decir arquetípica) de suma importancia para el proceso de crecimiento y diferenciación psicológica del ser humano, al cual Jung (1979) denominó Individuación. Dicho proceso, se extiende a lo largo de toda nuestra vida, e implica un

¹ Uruguay. Vicepresidente de la Sociedad Uruguaya de Ensueño Dirigido (SUED). Psicoterapeuta Junguiano especializado en Ensueño Dirigido. Docente Universitario. Correo electrónico: martinnicolasmontenegro@gmail.com

reconocimiento profundo a nuestra innata necesidad, de desarrollarnos del modo más completo posible. Es en otras palabras, un compromiso constante con el existir propiamente humano.

Si intentásemos describir el proceso de desarrollo de la personalidad, podríamos decir que el mismo se va desplegando a través de una serie de permanentes cambios y transformaciones, donde distintos aspectos de la personalidad experimentan múltiples muertes y renacimientos simbólicos. Este proceso psicológico ocurre comúnmente de forma espontánea e inconsciente, y en respuesta a las exigencias que provienen tanto de la realidad exterior como interior. Únicamente, cuando las oscilaciones, es decir, el desajuste existente, es demasiado pronunciado y/o prolongado en el tiempo, es que dicho proceso y la necesidad de transformación se nos hace consciente (Jung, 2008).

Es mediante este proceso entonces, que se va constituyendo en todos nosotros un particular modo de ser, es decir, una determinada actitud. Toda actitud, expresa nuestra postura ante la vida, y persigue el propósito de facilitar la adaptación a la misma (Jung, 1954). Sin embargo, con el correr del tiempo, toda actitud requiere también de la realización de determinados ajustes, ya que las condiciones que fomentaron su emergencia habrán cambiado. Es por eso que toda actitud recientemente consolidada, se encuentra desde el momento de su establecimiento, condenada a ser sustituida en el futuro, por nuevas actitudes. Ahora bien, cuando se permanece demasiado tiempo en una actitud, que no se encuentra en consonancia con la totalidad del individuo, resultando incompatible con el modo de existencia necesario para afrontar determinada etapa de la vida con madurez y responsabilidad, la sintomatología patológica suele hacer su aparición. Aquí, el alma, considerada como nuestra identidad más profunda, se hace oír escandalosamente.

A menudo, la violencia con la cual emerge la sintomatología patológica, se encuentra en relación directa con el grado de disociación que experimenta el individuo consigo mismo. Es allí que sin embargo, reside una excelente oportunidad en potencia, para que el individuo pueda transformar su existencia. El síntoma será entonces entendido, como una invitación a una tarea cuyo propósito trasciende el librarse de la molestia que ocasiona. De hecho, lo consideraremos como la expresión patológica de un proceso de elaboración simbólica no realizado eficazmente (Byington, 2006). Es decir, de un proceso de transformación de la personalidad que se halla parcialmente truncado o disminuido. En consecuencia, la comprensión y elaboración del síntoma, posibilitará la re-conexión con el potencial creativo y transformador de la psique, que inicialmente no pudo manifestarse en forma normal y espontánea.

Como expresión simbólica de un importante estado de desequilibrio psicológico, el síntoma no solo comunica a la consciencia la necesidad de ajuste y transformación, sino que además, su naturaleza más profunda exige que dichos procesos se lleven a cabo.

El desarrollo de la personalidad y el Ensueño Dirigido

Para quienes trabajamos con el Ensueño Dirigido (ED) desde una perspectiva junguiana, el acceso a la posibilidad de transformación de la personalidad, es facilitado mediante una serie de intensas experiencias simbólicas que son vividas dentro del espacio imaginal (Montenegro, 2015). Las mismas son estimuladas a partir de las sugerencias que realiza el psicoterapeuta durante el trabajo con la imaginación. En dichas experiencias, el ego imaginal, considerado como la personificación del ego que participa en las experiencias imaginales, confronta activamente imágenes que personifican, es decir que expresan, diversos aspectos y tendencias de la propia psique del individuo. Aspectos que a menudo éste desconoce, rechaza, desestima, o no ha desarrollado en forma suficiente, pero cuya integración resulta sin embargo, imprescindible para el desarrollo de su Individuación.

El ED propicia de este modo, la oportunidad de que se establezca una relación de diálogo e intercambio con las imágenes simbólicas, dando lugar a encuentros imaginales potencialmente transformadores, donde la posición del ego se verá confrontada con la posición del Inconsciente. Ello es de suma importancia, ya que desde una perspectiva junguiana, la psique posee un sistema espontáneo de autorregulación psicológica, donde el inconsciente se encuentra en relación compensatoria con la consciencia, estimulando permanentemente su desarrollo. En el ED, la confrontación de dichas posiciones y tendencias, será vivenciada a través del desarrollo de un argumento dramático protagonizado por las imágenes simbólicas y el ego imaginal, de forma similar a como ocurre en los sueños nocturnos. Un acercamiento entre ambas posiciones resulta imprescindible para que la función compensatoria de la psique pueda actuar creativamente, evitando que el individuo se aleje de su realidad interna. Por este medio, se produce la integración a la consciencia de los ingredientes necesarios para el proceso de ajuste y renovación de la actitud.

Las vivencias afectivas intensas, y las experiencias traumáticas que no han podido ser elaboradas apropiadamente, las cuales a menudo se expresan por medio de síntomas patológicos, también se hallarán representadas simbólicamente en el plano imaginario. El espacio imaginal que propone el ED, actuará aquí como un recinto protegido, donde las capacidades creativas necesarias para enfrentar y elaborar este tipo de vivencias, pueden crecer y madurar de forma segura.

La vivencia de la experiencia imaginal, donde el paciente enfrenta sus dificultades, realiza descubrimientos acerca de sí mismo, y desarrolla nuevas aptitudes, agregado al posterior análisis de la misma, por medio del cual se persigue el propósito de ganar comprensión sobre lo experimentado, irá acercando al individuo hacia la posibilidad de elaboración simbólica y desarrollo psicológico.

La imaginación creadora y la transformación

El ED no trabaja con cualquier tipo de imaginación, sino que estimula la toma de contacto con aquello que Jung (1989) denominó “imaginación creadora”. Dicha clase de imaginación, conocida desde la antigüedad bajo el término “imaginación verdadera” (*imaginatio vera*), se diferencia del mero fantaseo recreativo y de las visualizaciones guiadas, en que la misma no se haya sujeta al control consciente de un ego que comanda el orden de los acontecimientos. A diferencia de ello, la imaginación creadora posee un transcurrir espontáneo donde las imágenes simbólicas poseen completa autonomía, facilitando de este modo que la experiencia imaginal se vuelva para el individuo una expresión real y genuina de su alma.

Luego de haber facilitado un estado de relajación anímica y muscular propicio, el psicoterapeuta que utiliza el ED, realiza ciertas propuestas imaginales que promueven la activación en la psique del paciente, de una serie de imágenes que se comportarán de forma completamente autónoma. Dichas imágenes comenzarán a interactuar con el ego imaginal, creando situaciones, diálogos, y argumentos espontáneos, que no pueden ser anticipados, ni deben ser sometidos al control consciente del ego. Estos encuentros son por lo general experimentados con gran naturalidad, y de la genuinidad de la vivencia, proviene gran parte de su potencial transformador. La dirección que toman los acontecimientos, es decir, el denominado “argumento imaginal”, responde fundamentalmente al estado de tensión que se suscita, entre la posición del ego por un lado, y las tendencias y contenidos del inconsciente por el otro. Aquello que requiere ser reconocido, elaborado e integrado, emergerá con especial intensidad, y en el aspecto de las imágenes, así como en su comportamiento, se revelará el estado actual en que ciertos contenidos y tendencias se encuentran activados en la psique. Será a partir de las reiteradas experiencias imaginales y del posterior análisis de la mismas, que la posición del inconsciente irá siendo integrada a la consciencia. De este modo se irá restableciendo, la conexión del paciente con su mundo interior.

Volvemos ahora a la cuestión, de intentar describir el proceso mediante el cual el ED estimula el desarrollo de la personalidad. Ello será considerado desde una perspectiva junguiana.

Podríamos comenzar diciendo que la posibilidad de fomentar el desarrollo psicológico mediante el trabajo psicoterapéutico deriva en altísimo grado del trabajo que realicemos con las emociones; es decir, con aquello que psicológicamente entendemos como afecto. Cuando un individuo se encuentra en una situación de conflicto, existe por así decirlo, una revolución afectiva en su mundo interno. El inconsciente ve incrementado su caudal energético debido a una introversión del desplazamiento libidinal, que tiene como propósito activar los contenidos de la psique que requieren de forma urgente la atención de la consciencia (Jung, 1954). De este modo, al dirigir la atención

hacia las imágenes internas, éstas no solo cobran vida, sino que hasta podríamos decir que a menudo se le imponen al ego imaginal, dramatizando con plena emoción el núcleo del conflicto. Recordemos que el propósito de las imágenes simbólicas es en todo caso estimular la transformación, por más peculiar e incomprensible que pueda resultarnos su comportamiento (Montenegro, 2015), ya que ello responde al mecanismo de autorregulación espontáneo de la psique. **De este modo, en la interacción que facilita el ED entre el ego imaginal y las imágenes, no solo se expresará la tensión existente entre la posición del ego y del inconsciente, sino que además la respuesta creativa y autoreguladora, necesaria para superar el conflicto, se abrirá paso.**

Como resultado de ello, advertimos con harta frecuencia, que en el paciente comienzan a emerger paulatinamente los cimientos de una nueva actitud, la cual continúa desarrollándose hasta lograr consolidarse en su personalidad. Dicha actitud, la cual supera a su antecesora, tanto en amplitud como en profundidad, se muestra más acorde con las exigencias actuales que le demanda la adaptación a la vida (externa e interna). El establecimiento de una nueva actitud, si bien es esencial, resulta una primera instancia en el camino hacia la transformación de la personalidad, ya que también será necesario que la incipiente actitud sea puesta en práctica. En este nuevo nivel, la renovada actitud es puesta en acción, al servicio de la adaptación (Jung, 1954). Allí deberá enfrentar las resistencias del medio, el cual siempre adopta una postura conservadora ante los cambios. Si la actitud renovada se ha consolidado adecuadamente en el individuo, eventualmente encontrará la manera de manifestarse, y así la conexión íntima y armónica con la vida, será reconquistada.

Reflexión Final

La irrupción del síntoma, no solo da cuenta de un estado de desconexión del individuo consigo mismo, sino que además es un intento expresado patológicamente de que el organismo recupere su funcionamiento normal y por ende creativo. Poder comprender el sentido que posee su emergencia dentro de nuestro proceso de desarrollo, nos abre a la posibilidad de cambio y transformación.

El ED se presenta como una herramienta psicoterapéutica de extrema utilidad, a ser empleada, tanto en el abordaje de la psicopatología, como en el acompañamiento de un proceso de crecimiento psicológico normal. En este último caso, opera como estimulador y catalizador del desarrollo del individuo, propiciando la conexión con el potencial creativo de la psique, el cual es vivenciado dentro del espacio imaginal.

Como hemos visto, el ED facilita el acceso a la consciencia de contenidos psíquicos imprescindibles para el desarrollo de una personalidad más equilibrada, es decir, más en armonía con la totalidad de la psique. El paciente tiene por medio del ED, la posibilidad de acceder y resolver en el plano imaginario, aquello no ha podido realizar de otro modo. Ello tiene como consecuencia, que la consciencia experimente una ampliación de sus horizontes, y el ego un fortalecimiento de sus capacidades elaborativas, así como una conexión más afinada con su vida interior.

Existen ciertos recursos técnicos, que utiliza el ED durante el desarrollo de la experiencia imaginaria, que estimulan la conexión del paciente con las capacidades creativas de la psique. Ejemplo de ello son: el empleo del denominado “desplazamiento sobre el eje vertical”, los denominados “recursos mágicos”, y la llamada “búsqueda del secreto”. Dado el límite de extensión del presente trabajo, así como el propósito del mismo, es que no abordaremos dichos fenómenos. Sin embargo, creímos oportuno, al menos mencionarlos.

Muchas gracias por su atención y apertura.

Palabras clave: Imaginación - Transformación - Individuación - Ensueño Dirigido.

Referencias

- BYINGTON, C. A. (2008) Psicología Simbólica Junguiana. Sao Pablo: Ed. Linear B.
- JUNG, C. G. (1979) El hombre y sus símbolos. Buenos Aires: Paidós.
- JUNG, C. G. (1954) Energética psíquica y esencia del sueño. Buenos Aires. Ed. Paidós.
- JUNG, C. G. (2002) La dinámica del Inconsciente. O.C. 8. Madrid: Ed. Trotta.
- JUNG, C. G. (1989) Psicología y Alquimia. Buenos Aires: Ed. Santiago Rueda Editores.
- JUNG, C. G. (2008) Tipos Psicológicos. Barcelona: Ed. Edhasa.
- MONTENEGRO, M. (2015) Creatividad y transformación en el espacio imaginario. *VII Congreso Latinoamericano de Psicología Junguiana: Conflicto y creatividad, puentes y fronteras arquetípicas*. 223 - 228.