

IMAGINACIÓN ACTIVA EN MOVIMIENTO

Imaginar con el cuerpo en la Psicología Analítica

Ana Deligiannis

*Hay más razón en tu cuerpo
que en tu mejor sabiduría*

F. Nietzsche

INTRODUCCIÓN

Cuerpo e imaginación son dos conceptos claves en el método de la Imaginación Activa en Movimiento, aunque ambos han sido devaluados en nuestra cultura occidental y patriarcal.

En la tradición metafísica de Occidente, desde Platón (siglo IV A.C.) existe una concepción dualista del cuerpo y el alma. Ambas sustancias están separadas pero a su vez el cuerpo queda abismado, y se convierte en un obstáculo para el alma y el conocimiento. Para poder conocer hay que eliminar el cuerpo, los sentidos; se privilegia el mundo del *Nous*, las ideas, el *topos uranos* (*τοπος ουρανος*) y no el mundo de la *doxa*, lo sensible. De esta forma el cuerpo se convierte en cárcel del alma, sede de error y falsedad.

En esta división platónica entre el Mundo de lo sensible (*Δοξα*) y el Mundo de las Ideas (*Nous*), no sólo queda devaluado el cuerpo como forma de conocimiento sino también la percepción y la imaginación por pertenecer al mundo de lo sensible, un mundo ilusorio, cambiante, un mundo de creencias (*πιστις*), de imágenes y de sombras, a diferencia del mundo inteligible, fijo, luminoso de las esencias (*εἶδος*).

En la historia de Occidente -con el surgimiento del patriarcado- se necesitó soterrar la naturaleza, lo femenino, y junto con esto el cuerpo, lo emocional, lo instintivo, la imaginación, la creatividad. La negatividad en relación al cuerpo y la imaginación continúa de algún modo en la actualidad.

Afortunadamente, las evidencias clínicas y los aportes de las Neurociencias hoy en día en conceptos como: pensamiento encarnado, marcadores somáticos, *image schema* otorgan un nuevo valor al cuerpo y a la imaginación¹. Para poder referir a la Imaginación Activa en Movimiento como método, primeramente presentaré el cuerpo en la concepción de Carl C. Jung y luego los inicios y el desarrollo de la Imaginación Activa en general.

EL CUERPO EN LA CONCEPCIÓN DE CARL C. JUNG

Si bien se interesó filosófica y psicológicamente por el tema del cuerpo, Jung no lo utilizó como práctica psicoterapéutica, excepto en casos muy puntuales como por ejemplo, dejar que una paciente expresara con una danza algo que no podía ser dicho con palabras, o en otra ocasión, adoptar los movimientos y posturas de una paciente psiquiátrica para comprender lo que le ocurría. Este es el caso de una paciente de la Clínica Psiquiátrica Burghölzli en Zürich donde él trabajaba. Jung se interesó por los gestos y movimientos repetitivos de esta paciente que hacía extraños movimientos con su cabeza y sus manos y no había hablado por algunos años.

Entonces él, decidió cerrar sus ojos y repetir los movimientos para poder tener la sensación de lo que ella podría estar sintiendo (Chodorow, 1982, 1994). Espejando sus movimientos y su postura, Jung descubre los posibles sentimientos de la paciente y dice en voz alta las primeras palabras que se le ocurren. Ella entonces pregunta: “¿Y usted, cómo lo sabe?”. Allí comenzó una comunicación entre ambos y posteriormente ella logró relatar sus vivencias y algunos de sus sueños. Aquí el espejamiento kinestésico² y la empatía fueron de la mano y se pudo establecer un puente no sólo de la paciente consigo misma sino también una relación de confianza dentro de un proceso terapéutico. Aquí forma y contenido, cuerpo y psique se co-implican.

Test de asociación de palabras y experimento psicogalvánico

¹ Estos conceptos han sido desarrollados en la Tesis de Maestría: “Cuerpo e Imaginación. Imaginar con el cuerpo en la práctica clínica” (Deligiannis, 2012)

² Kinestésico del griego: Kίνησις, movimiento, para referirse a la sensación del cuerpo cuando se mueve y a la información que nos dan los movimientos corporales.

En los primeros años del siglo XX (1902-1907) y dentro del ámbito de la Psicología Experimental, Jung había comenzado a vislumbrar la interrelación entre cuerpo y psique. Estando en la Clínica Burghölzli y siendo su jefe Eugen Bleuler, Jung trabajó con el Test de Asociación de Palabras³ como antesala de la formulación del concepto de complejo.

A través de esta experiencia Jung demostró -al igual que lo había hecho Freud a través de la hipnosis y el análisis de sueños- la existencia de un ámbito inconsciente de la psique y de factores específicos de alteración del curso normal de lo psíquico (Jacobi, 1983) que llamó complejos: entidades psíquicas incompatibles con la actitud de la conciencia, que están dotadas de un elevado grado de autonomía (Jung, 1934) y que escapan a nuestra voluntad.

Partiendo de una lista de palabras llamadas 'inductoras' (Jung, 1980), observó que los tiempos de reacción muy cortos o muy largos y las perturbaciones a algunas repuestas, estarían indicando interferencias emocionales o 'indicios de complejos'.

Para aumentar el alcance del test de asociación de palabras, Jung agregó complementos como el galvanómetro, que detectaba los cambios eléctricos en la piel, y el pneumógrafo, que medía el ritmo y la amplitud de la respiración, para registrar las modificaciones orgánicas que se producían cuando un complejo se activaba a partir de una palabra inductora. Esto le permitió a Jung, en los inicios del siglo XX, comprobar que lo fisiológico y lo psicológico estaban íntimamente relacionados entre sí.

Cuerpo y Psique

Luego, a lo largo de su extensa obra y más circunscripto al ámbito de la Psicología Profunda, Jung realizó las siguientes conceptualizaciones en relación al cuerpo:

En cuanto al concepto del yo, en *Aion* (1986) sustenta que, además de una base psíquica, el 'yo' tiene una base somática que se infiere del conjunto de

³ El experimento asociativo ya había sido usado por Wundt y Aschaffenburg dentro del marco de la Psicología Experimental a fines del siglo XIX.

sensaciones endosomáticas, las cuales sólo en parte trasponen el umbral de la conciencia. El yo surge primeramente del choque del cuerpo con el entorno.

Con respecto al cuerpo y la psique, en su estudio sobre el concepto de la energía psíquica de 1928, considera que es “sumamente probable que lo psíquico y lo corporal no sean dos procesos que discurren en paralelo, sino que están vinculados entre sí por una acción recíproca” (OC 8, par. 33)

En el Seminario sobre el Zarathustra de Nietzsche -que tuvo lugar entre 1934 y 1939-, Jung (1998) dice:

¿Para qué es el cuerpo? El cuerpo es simplemente la visibilidad del alma, de la psique; y el alma es la experiencia psicológica del cuerpo. Entonces es realmente una y la misma cosa. (p. 99)

Para afirmar esto, agrega:

...la diferencia que hacemos entre la psique y el cuerpo es artificial. Se hace para un mejor entendimiento. En realidad, no hay nada excepto un cuerpo vivo. Este es el hecho, la psique es tanto un cuerpo vivo como el cuerpo es una psique viva: es exactamente lo mismo. (p. 114)

Más tarde, en “*Consideraciones teóricas acerca de la esencia de lo psíquico*” (1946) agrega:

Dado que psique y materia están englobadas en un solo mundo y mantienen entre sí un contacto permanente... existe no sólo la posibilidad, sino incluso cierta probabilidad de que materia y psique sean dos aspectos diferentes de una misma cosa. (OC 8, par. 418)

En el mismo artículo, Jung también hace una analogía de lo psíquico con el espectro del color, abarcando desde lo *psíquico-infrarrojo*, es decir, la psique instintiva biológica, hasta lo *psíquico-ultravioleta*, lo arquetípico, espiritual. Lo psíquico incluye tanto lo físico como lo espiritual. Para Jung, todo lo que experimentamos es psíquico.

IMAGINACIÓN ACTIVA

Los inicios de la Imaginación Activa

Jung descubre la Imaginación Activa después de su ruptura con Freud (1912-13), cuando emprende la búsqueda de su propio mito, poniéndose en contacto con los contenidos de su inconsciente.

En este período de desorientación y confusión, necesitó encontrar un método para curarse desde adentro. Y fue así que comprometido con esta tarea hercúlea de confrontación con sus contenidos internos, va descubriendo un método -un camino de conocimiento- y a la vez una técnica -una herramienta de trabajo- para explorar lo desconocido. Un trabajo que comenzó a partir de una necesidad interior terminó siendo un abordaje psicoterapéutico. Si bien tuvo diferentes nombres, fue recién en 1935, en una conferencia en Tavistock (Londres) donde Jung le da el nombre de Imaginación Activa.

Si nos remontáramos a los albores de la humanidad descubriríamos que el hombre utilizó la imaginación -en sentido amplio- como medio para conocer a sus dioses, o a lo desconocido. Por lo tanto además de ser un método y una técnica, es una función natural de la psique del hombre.

Aunque existen muchos caminos de acceso a lo inconsciente (tests proyectivos, interpretación de los sueños, interpretación transferencial), la Imaginación Activa permite un encuentro directo, una confrontación cara a cara con la realidad de lo inconsciente.

Fue entre 1913 y 1916 que Jung emprende este viaje interior. Dado que no sabía qué hacer, decidió entregarse concientemente a los impulsos e imágenes del inconsciente. Primero surgieron recuerdos de su infancia (de los 10-11 años) cuando jugaba apasionadamente con piedras y hacía construcciones. Para regresar allí y volver a establecer contacto con aquel período, lo hizo a través de los juegos infantiles, a pesar de sus resistencias y de cierta “dolorosa sensación de humillación, de no poder hacer en realidad nada más que jugar” (Jung, 1981, p. 181). Así fue como redescubrió el juego simbólico de la niñez y comenzaron a desencadenarse una cantidad de fantasías que luego anotó cuidadosamente.

Paralelamente, hacia finales de 1913 comienza a tener visiones catastróficas y sueños que fueron premonitorios de la Primera Guerra Mundial. Con el objetivo de saber qué le estaba ocurriendo y encontrar un sentido, intentó traducir sus “emociones en imágenes, es decir, hallar aquellas imágenes que se ocultaban tras las emociones” (Ibid. p. 185). Fue un momento decisivo en su destino, en donde aceptó entregarse a la imaginación y ponerse en contacto con sus fantasías.

Este viaje solitario que Jung emprendió para establecer diálogos con las imágenes de su inconsciente fue volcado primeramente en el Libro Negro (*Schwarze Buch*) y luego en el Libro Rojo (*Das Rote Buch* o *Liber Novus*) a través de escritos caligráficos y pinturas a color. Fue una experiencia emocional y estética que sentó las bases para el desarrollo de muchos conceptos teóricos como: la imaginación activa, el proceso de individuación, la sombra, el *ánima/ánimus*.

La función imaginadora del alma. Fantasía, imagen e imaginación.

Para Jung, la psique consta esencialmente de imágenes dado que “todas las actividades anímicas crean una imagen” (Jung, 1926, OC 8, par. 616) y agrega: “sólo vivimos directamente en un mundo de imágenes (Jung, 1933, OC 8, par.746). Para él, la *esencia imaginadora del alma* (Jung, 1926, OC 8, par. 618) ocupa un lugar preponderante en la actividad psíquica y utiliza la palabra fantasía como sinónimo de imaginación.

De este modo, la imaginación se constituye en un auténtico proceso psíquico (von Franz, 1982), es el centro de la vida psíquica y actúa como núcleo estructurante del psiquismo humano.

En la misma línea el filósofo Gastón Bachelard, como fenomenólogo de la imaginación creadora, sostiene: “...más que la voluntad, más que el impulso vital, la imaginación es la fuerza misma de la producción psíquica. Psíquicamente, estamos creados por nuestra fantasía... pues ésta es la que dibuja los últimos confines de nuestro espíritu”. (En Geltman, 1996, p. 88)

Por otro lado, desde la perspectiva del *opus* alquímico, el concepto de la imaginación (*imaginatio*) también adquiere un significado relevante. Los

alquimistas, para ponerse en relación con la materia durante el proceso alquímico, apelaban a la meditación, los sueños, las fantasías y la imaginación. Henry Corbin reconocía en la imaginación una función 'productiva', un verdadero órgano de conocimiento, capaz de 'crear' ser, y no sólo una estrictamente 'reproductiva', función a la que había sido confinada por la filosofía de Occidente desde Platón en adelante (Hillman, 1999). Es decir, le devuelve a la imaginación su legítimo valor noético. Al igual que Bachelard, Corbin también habla de imaginación creadora.

Tanto en los filósofos griegos -Platón y Aristóteles-, como en la Edad Media, la imagen es vista como representación, como reproducción.

Con la filosofía hermética y la alquimia, por un lado, y con Kant, por otro, no sólo se plantea una función productiva de las imágenes (además de la reproductiva) sino que la creación de imágenes es condición indispensable a todo conocimiento (Kugler, 1999). Se da un giro en cuanto al concepto de la imagen como elemento creador y originario, ejerciendo su influencia en los movimientos del Romanticismo⁴, tanto en la filosofía como en el arte.

Nuestra sustancia psíquica se compone de imágenes; nuestro ser es un ser *imaginal*⁵ (Corbin, 1972, Hillman, 1999) y siendo el mundo psíquico un mundo *imaginal*, el camino de la imaginación, es la *vía regia*, el camino real, para hacer contacto con el alma. Un puente entre la conciencia y el inconsciente, entre el sujeto y el objeto, las ideas y las cosas (Kugler, 1999), el mundo interno y externo, el cuerpo y el alma.

Pasos del método de la Imaginación Activa

Tomando como punto de partida las propias fantasías, sueños o estados anímicos, la Imaginación Activa es un proceso de diálogo que permite explorar el mundo del inconsciente y ampliar la comunicación entre la conciencia y los contenidos del inconsciente. Estos se manifiestan a través de imágenes (que pueden ser visuales, táctiles, auditivas, olfativas, cenestésicas, kinestésicas)

⁴ Los llamados "filósofos de lo inconsciente" (Carus, von Hartmann) servirán de base filosófica a la Psicología Profunda tanto de Freud como de Jung.

⁵ Henry Corbin (1972) elige la palabra *imaginal* en lugar de "imaginario" dado que en su uso corriente puede confundirse con irreal, utópico.

que van asociadas a emociones y permiten ponernos en contacto con los complejos y arquetipos.

Marie-Louise von Franz plantea cuatro pasos en el proceso de la Imaginación Activa (Dallet 1982; Chodorow 1997) para su mejor comprensión y estudio:

- Primero, se debe vaciar la mente, parar la 'mente loca' (las técnicas de meditación pueden colaborar en este estadio). Los pensamientos del yo (ego) deben ser dejados de lado, sobre todo suspender la actitud crítica para lograr un estado similar al *alfa* y así dejar que el inconsciente surja.

- Segundo, dejar que emerjan las imágenes del inconsciente, que se hagan presentes. En su comentario sobre *El Secreto de la Flor de Oro* de 1929, Jung (1977) habla de esta etapa en los términos del *wu wei* de los taoístas, el no interferir en el curso natural de las cosas, o el 'dejarse' de Meister Eckhart. Permitir que las cosas sucedan (*geschehenlassen*), darles la bienvenida y concentrarse en el material que va surgiendo (*betrachten*). Contemplar las imágenes sin una actitud crítica, interesarse en ellas, 'pegarse' a ellas para que hablen por sí mismas y prestar atención a cómo se van desarrollando. Pueden aparecer en forma de imágenes, impulsos, emociones, sensaciones, movimientos. Así, lo invisible se va haciendo visible ante nosotros.

- Tercero, es el momento de darle alguna forma externa de expresión a través de la palabra (diálogos, descripción verbal de las imágenes), la escritura (relatos, cuentos, poesía), el dibujo, la pintura, la escultura, el movimiento, la dramatización, el collage. La Imaginación Activa es un método único pero se lo puede expresar de maneras diferentes. Esta metodología junguiana sirvió de base a las psicoterapias de las artes creativas o arte-terapias, y también al *Sand-Play* o Caja de arena, desarrollado por Dora Kalff, alumna y colega de Jung, y a las 'Marionetas del Self' desarrolladas por Carlos Byington, en Brasil.

- Cuarto, es la confrontación ética con aquello que uno ha producido. Este es el momento de los *insights*, de las preguntas de significado, las dudas y las demandas morales.

Más tarde, von Franz, agrega un último paso que es aplicar aquello que se confrontó a la vida cotidiana. Esto requiere de una total aceptación de la responsabilidad de uno mismo.

Así como en el segundo paso es el inconsciente el que toma un rol protagónico y el yo consciente se convierte en una especie de silencioso testigo interior, en el cuarto paso es la conciencia la que toma la delantera. Este es el momento en que el yo entra activamente en la experiencia.

Imaginación Activa y Proceso de Individuación

La Imaginación Activa es un proceso de diálogo entre los contenidos de la conciencia y del inconsciente y adquiere gran importancia en el Proceso de Individuación como proceso de diferenciación para el desarrollo de la propia singularidad. En alemán hay una palabra, casi intraducible al español que es: *auseinandersetzung*. Si separamos etimológicamente esta palabra compuesta, en partes, sería algo así como: posicionar lo uno y lo otro fuera, o poner uno frente a otro. Suele traducirse como ‘confrontación’, o diálogo, (en inglés es traducida como *to come to terms*, ponerse de acuerdo). La palabra confrontación lleva implícita conceptos tales como diferenciación y discriminación. El Proceso de Individuación comprende dos momentos, uno de análisis y otro de síntesis. En el primero, se pone cara a cara al yo y al inconsciente para separar las identificaciones e introyecciones que se han ido acumulando en la identidad a lo largo de la vida, y también reconocer los patrones del pasado que tienden a repetirse compulsivamente.

Dado que el inconsciente no sólo contiene elementos del pasado, sino que es una fuerza viva en el presente y que además anticipa el futuro, es necesario el segundo momento de síntesis, que implica estar atentos a los datos que emergen en las fantasías, los sueños, la imaginación activa, las coincidencias significativas (sincronicidad) para integrarlos en nuestra vida consciente.

En la complejidad de este proceso, Jung desarrolla el concepto de la “función trascendente”. Según Stein (2007), la Imaginación Activa es el método más importante para crear y poner en actividad dicha función.

La Función Trascendente

El concepto de “Función Trascendente” (1916) surgió del intento de Jung por comprender cómo acordar con el inconsciente y cómo sostener la tensión de

los opuestos. Descubrió que hay un proceso innato, natural, que unifica las posiciones opuestas dentro de la psique. Atrae las energías polarizadas a un canal común, "...que engendra algo vivo, una tercera cosa,... que es un movimiento progresivo que emana de la suspensión de los opuestos, un nacimiento vivo que da lugar a una nueva etapa del ser, a una nueva situación" (OC 8, par.189), a una nueva posición simbólica que contiene ambas perspectivas a la vez: la emergencia del tercer término. No es 'uno u otro' - como propone el pensamiento analítico siguiendo el principio del tercero excluido- sino 'ambos / y', algo así como un *tertium*, un tercer término que al entender de la lógica no existe, pero en la realidad del alma constituye una verdad viviente. La coexistencia de los opuestos, esa realidad paradójica que incluye tanto a uno como al otro, pero que en la práctica aparecen como un conflicto insoluble. Bárbara Hannah (1998) nos recuerda la importancia -en la etapa de la confrontación- de sostener la tensión de los opuestos.

Esta posibilidad remite al postulado de la no-dualidad, que se opone al principio aristotélico del tercero excluido (*tertio excluso*) y al pensamiento cartesiano. El *tertium datum* sostiene la tensión de los opuestos, vinculados en una co-implicancia. Se aparta de la lógica analítica, dicotómica y se ubica dentro de una lógica dialéctica, enantiodrómica⁶.

Desde el punto de vista mítico-simbólico, podemos pensar en la figura del dios Hermes como mediador, mensajero, conductor, guía de las almas que cruzan la frontera entre la vida y la muerte, capaz de comunicar los contrarios. Dios de la liminalidad y también de la creatividad. Dios de cruces y fronteras, de intersticios, del entre. Lugares difíciles de habitar, pues generan inseguridad, ambigüedad, incertidumbre, pero que son necesarios para unir aquello que está separado y trascender aquello que está muriendo. Habitar la paradoja, para generar nuevos espacios. Parafraseando a von Foerster (1991), poder utilizar las paradojas como dispositivos creativos o círculos virtuosos. Tal vez deba crearse una actitud psicológica diferente que de cabida a la paradoja (Stein, 2007).

⁶ El principio heraclíteo de la *enantiodromía* (del griego: *εναντιο*, contrario y *δρομια*, sendero, camino, pasaje, significa pasaje a lo contrario) es un principio metodológico básico en la Psicología Junguiana. Heráclito es el quénica el pensamiento dialéctico en la Filosofía de Occidente.

A esta función, Jung la llamó “trascendente”⁷ porque posibilita orgánicamente el paso de una actitud a otra (1916, OC 8, par.145)...de tal manera que se pueda adoptar una actitud nueva” (Ibid. par. 146). A través de esta tercera área emergen nuevas actitudes, con propiedades que no existían anteriormente o que no pudieron haber sido conocidas antes de su encuentro (Solomon, 2003). De este modo, se ve facilitada la emergencia de nuevas realidades psíquicas capaces de reconfigurar la personalidad.

La función simbólica es inseparable de la función trascendente, dado que el símbolo es la unidad sintética de sentido que abarca dos polos, lo manifiesto y lo oculto, reuniendo ambos a la vez y otorgando nuevas significaciones posibles en función de su carácter plurisignificativo. Según Gordon (1993), la función trascendente es un proceso que actúa como puente y está en el corazón de la capacidad de simbolizar. Por otro lado, Byington (2009) habla de la función estructurante trascendente de la imaginación que aproxima la conciencia al Arquetipo Central.

Lo que “no es” Imaginación Activa. Diferencia con otras técnicas

A diferencia de otras técnicas, como el Ensueño Dirigido (*Rêve éveillé dirigé*) de Desoille o algunas otras visualizaciones, donde interviene un alto grado de control y dirección del terapeuta, el método de la Imaginación Activa es no directivo. Ni la conciencia del paciente ni el terapeuta dirigen.

Para delimitar aún más esta situación, Janet Dallett (1982) plantea con claridad aquello que “no es” Imaginación Activa:

-No es una forma de rezo (*prayer*) que implica una aceptación de lo que dicen los dioses, y donde el yo conciente queda devaluado, corriendo el riesgo de no poder reconocer el lado oscuro. El dogma sirve como protección para que los demonios no irruman a diferencia de la Imaginación Activa “donde todo lo que emerge debe ser escuchado” (Ibid, p. 183).

-No es una forma de meditación, dado que los contenidos espontáneos de la psique deben ser dejados de lado, mientras que en la Imaginación Activa son ellos los que guían el camino al inconsciente. En el caso de la meditación, es el

⁷ Trascendente no en el sentido metafísico, sino en el sentido de la función matemática que articula números imaginarios y reales.

inconsciente el que queda devaluado no permitiendo un diálogo fructífero entre conciencia e inconsciente, núcleo central del método.

-No es una fantasía guiada en la cual el analista es el que propone las imágenes y diseña los recorridos, desempeñando un papel directivo quedando muchas veces en un lugar de poder y, concomitantemente, la responsabilidad del paciente queda restringida. En la Imaginación Activa, en cambio, el analista acompaña el proceso para que las imágenes emerjan, pero no guía el contenido. De este modo el paciente puede confrontar sus imágenes y tiene un rol más activo.

-No es necesariamente Arte. Bárbara Hannah habla de la Imaginación Activa como una 'función creativa' (Ibid, p. 184) pero si se la confunde con el Arte, el riesgo que se corre es que se valore más el producto que el proceso, o la forma más que el contenido.

La libertad para imaginar

La Imaginación Activa ha sido desarrollada por algunos junguianos y descalificada por otros. Esto condujo a ciertas confusiones y malos entendidos en cuanto a qué es verdaderamente la Imaginación Activa. Más aún, se la ha confundido o asimilado a distinto tipo de visualizaciones que, sin desmerecer la importancia y utilidad que tienen en determinados campos de aplicación, desvirtúan un principio básico de la psicología de Jung que es la relevante función autónoma y creadora de la psique junto con la libertad para imaginar. Como dice Jung (1955) en *Mysterium Coniunctionis*: “Evita ante todo que desde fuera se cuele algo extraño, pues la imagen de la fantasía tiene todo lo que necesita” (OC 14, par. 404).

James Hillman (1999) insiste aún más en esto, subrayando que: “Las disciplinas de la imaginación terminan disciplinando las imágenes”, terminan ejerciendo un “maltrato a la libertad primordial del alma: la libertad para imaginar”. Y luego agrega: “Pecamos contra la imaginación cada vez que preguntamos a una imagen por su significado, exigiendo que las imágenes sean traducidas a conceptos” (p. 119-120).

Para Hillman, las imágenes son concretas y hablan de particularidades, mientras que los conceptos son abstractos y tienden a una generalización

(Adams, 2006). La imagen posee cualidades distintivas, y a través de estas cualidades es posible averiguar qué es lo que está implícito esencialmente en la imagen.

Así mismo, Jung (1946) dice: “Imagen y sentido son idénticos...En realidad, la forma no necesita ninguna interpretación, ella misma constituye su propio sentido” (OC. 8, par. 402).

LA IMAGINACIÓN ACTIVA EN MOVIMIENTO

En los comienzos de la humanidad, el hombre se expresó sin palabras. Fue la danza -además de los sonidos y la pintura- una de las formas de expresión y comunicación. El hombre vivía unido a la Naturaleza, y por ende a su cuerpo, estaba en estado de *participation mystique*⁸. No había una frontera entre el hombre y el mundo, entre el cuerpo y la naturaleza; el cuerpo aparece como una extensión natural y participa de ella. A lo largo del tiempo y con el pasaje de la etapa mítico-simbólica a la racional, esa unidad comenzó a escindirse, así como también el cuerpo y la mente. Frente a la supremacía de lo racional, el cuerpo -ligado a lo más instintivo y vital- fue rechazado, desvalorizado, llegando a tener una connotación negativa.

En las sociedades modernas, se produce una separación entre el hombre y su cuerpo. Esta ruptura ontológica heredera del dualismo cartesiano cuerpo/mente -que a su vez abreva en la tradición platónica-, aísla al cuerpo. En cuanto a los procesos psicoterapéuticos, en general, se han caracterizado por privilegiar la palabra, no dando lugar a la importancia del cuerpo.

En cambio, la Danza/Movimiento Terapia -que tuvo sus tibios comienzos en la década del '40- se basó en la premisa de la unidad mente/cuerpo: aquello que se experimenta en la mente es también experimentado en el cuerpo (Levy, 1995). Actualmente, son múltiples las modalidades de trabajo y las técnicas utilizadas en este campo.

Si bien la Imaginación Activa como técnica psicoterapéutica fue creada por Jung en 1916 (Chodorow, 1994), la Imaginación Activa a través del cuerpo y el

⁸ Término acuñado por Lévy Brühl y traducido como participación mística, se refiere a que el sujeto no está diferenciado del objeto. Esto se basa en una unidad a priori de sujeto y objeto, estableciéndose una identidad.

movimiento -también conocida con el nombre de “Movimiento Auténtico” (*Authentic Movement*) o “*Movement-in-Depth*”-, fue creada por Mary Whitehouse entre las décadas del '50 y '60⁹.

Bailarina y pionera en el campo de la Danza-terapia, estudió en el Instituto Jung de Zurich y se analizó con Hilde Kirsch en Los Ángeles. Fue así que integró sus conocimientos del cuerpo y el movimiento con la Psicología Analítica de Jung y más específicamente, con la Imaginación Activa, para establecer un puente entre el inconsciente y la conciencia. Posteriormente, este trabajo fue desarrollado por Janet Adler y Joan Chodorow, quien también lo denomina “Imaginación Activa en Movimiento”.

Mary Whitehouse (1979/2000) expresó con claridad la diferencia entre moverse o ser movido. El ‘yo me muevo’ (*to move*) implica un conocimiento y una dirección del yo. En cambio, en el ‘yo soy movido’ (*to be moved*), el yo abandona el control, deja de conducir, permitiendo que el *Self*¹⁰ se manifieste.

El núcleo de la experiencia de movimiento es la sensación de moverse y ser movido... Idealmente, ambos están presentes en el mismo instante... Es un momento de total conciencia, van juntos el qué estoy haciendo y qué me está sucediendo. (Whitehouse, 1958, p. 43)

En relación a este tipo de conciencia a través del moverse, Whitehouse utiliza el término ‘sentido kinestésico’ (*kinesthetic sense*) para referirse a la sensación del cuerpo cuando se mueve y a la información que nos dan los movimientos corporales. Nos pueden develar vivencias que han sido disociadas de la conciencia y emociones guardadas en el cuerpo que al tomar forma a través del movimiento, afloran. El movimiento va directamente a la vida emocional (Chodorow, 1986), religa imagen y afecto (Wyman-McGinty, 1998).

El trabajo se realiza entre una persona que se mueve (*the mover*) y otra- el terapeuta- que es el testigo (*the witness*). La primera trabaja con los ojos cerrados poniendo la atención en su interior, permaneciendo en quietud y silencio a la espera de imágenes, sensaciones, impulsos o movimientos que

⁹ Existe un antecedente del uso del cuerpo y el movimiento a modo de Imaginación Activa, en 1924 cuando en una sesión, Tina Keller -paciente de la analista junguiana Toni Wolff- expresa en una especie de danza fuertes emociones que no podía poner en palabras (Swan, 2011).

¹⁰ Hace referencia al arquetipo del Sí-Mismo, como arquetipo de totalidad.

surjan desde adentro, y que van tomando forma en una acción física a través del cuerpo y sus movimientos. Poner la atención focalizada en el interior y disponerse a la espera, son dos condiciones básicas para este trabajo.

Se trabaja sin música -dado que ejerce un grado elevado de influencia en los estados internos- y sin un plan predeterminado.

La atención en los estados internos del cuerpo, las sensaciones corporales y los movimientos operan a modo de puertas que abren la conexión con estadios pre-verbales y experiencias primarias, trayendo lo inconsciente a la conciencia. Pueden aparecer imágenes olvidadas -algunas pertenecientes al inconsciente colectivo (Chodorow, 1994)-, emociones reprimidas, instintos primitivos que quedaron como aspectos de la sombra (Stromsted, 2009), aspectos vitales y profundos desconocidos para el paciente (Stromsted, 1998) o imágenes reparadoras.

No hay un modo correcto o incorrecto para moverse (Stromsted, 1998). Para Whitehouse (1979), al inconsciente le es permitido hablar -hacerse visible- cuando él quiere, mientras la conciencia observa, está atenta, participando pero no dirigiendo, cooperando pero no eligiendo.

Ni la conciencia, ni el testigo dirigen. No es una técnica directiva. El testigo/terapeuta emplea una cualidad específica de atención y de presencia en la experiencia del que se mueve, generando lo que Kalff (1980) llamó un 'espacio libre y protegido'. Parte de la tarea del analista es obrar de sostén y contención de las ansiedades, temores o partes disociadas del que se mueve (paciente), y de ser testigo de su experiencia. Es básicamente un observador respetuoso y empático, que resuena con el paciente y a la vez pone atención a sus propios sentimientos, juicios, sensaciones e impulsos a moverse.

Que el testigo pueda funcionar como sostén y como un contenedor suficientemente bueno, también permite que el paciente pueda aflojar sus defensas, animarse gradualmente a ceder la máscara (*persona*) y adentrarse en lo desconocido de su sombra, facilitando así que el material inconsciente emerja y tome forma a través del movimiento.

El interjuego del mirar y ser mirado y sostenido, dentro del marco de una observación empática y sin juicio por parte del analista, ayuda a sostener las experiencias del que se mueve y favorece el desarrollo de su 'testigo interno' (Adler, 1987).

Cuando el paciente termina su experiencia de movimiento, antes de pasar a la palabra -y a modo de transición- puede dibujar, modelar o escribir a cerca de su vivencia de movimiento. Luego relata cómo se sintió, qué le ocurrió durante el trabajo, qué imágenes afloraron y qué asociaciones le sugieren. Entonces, el terapeuta puede agregar lo que vio o sintió en la experiencia y también pueden surgir asociaciones con el material de las sesiones, con algún sueño o con la historia del paciente. No se privilegia la interpretación, es la misma psique la que lleva a cargo el proceso.

Algunas Limitaciones

No obstante sus ventajas y la importancia en el proceso de Individuación, hay situaciones en las cuales es aconsejable no utilizar la técnica de Imaginación Activa:

Se recomienda no aplicarla en el inicio del tratamiento sino luego de haber hecho algunas sesiones y haber establecido el vínculo terapeuta/paciente.

En general, tampoco es aconsejable cuando el yo del paciente no es lo suficientemente estable para soportar la tensión de los opuestos. En este punto es muy difícil la generalización, para lo cual habrá que evaluar en cada caso la consistencia del yo del paciente, el tiempo de tratamiento, el vínculo transferencial establecido y el momento del proceso. Dadas estas condiciones puede resultar integrativo.

Cuando la conciencia está abrumada por demasiados contenidos inconscientes -dado que la Imaginación Activa favorece la presencia de dichos contenidos- no es aconsejable dado que el yo puede inundarse y podría producirse una desorganización psíquica. A pesar de esto, en algunos casos se utiliza para viabilizar esos contenidos y darles forma, con lo cual se aquieta y ordena la psique. En estas situaciones la condición es que el yo sea lo suficientemente estable, como para poder soportarlo. No se recomienda en la psicosis.

Por lo antedicho, tampoco es recomendable en el caso de los *borderlines*. En cuanto a las técnicas expresivas para estos casos se recomiendan aquellas que sean más directivas.

También se debe tener presente que la fascinación por los contenidos del inconsciente puede operar como defensa que impide la conexión emocional y la integración de dichos contenidos en la totalidad de la psique.

En el caso particular de la Imaginación Activa en Movimiento, que utiliza el cuerpo como medio, una de las limitaciones se debe a que muchas personas manifiestan cierta reticencia o rechazo a trabajar con el cuerpo.

Por el contrario, si la persona tiene muy desarrollado el trabajo corporal -sobre todo desde alguna disciplina como la danza clásica- en algunos casos puede poner el acento en la producción de un movimiento correcto o estético y estar más atenta al resultado, en detrimento de la emergencia de movimientos inconscientes dentro de un proceso. En este caso, podría estar obrando a modo de defensa.

Una limitación desde la perspectiva del terapeuta es que la propuesta de trabajar con el cuerpo implica una puesta en marcha diferente: un desplazamiento físico y espacial, un cambio de actitud; en última instancia implica salirse de la comodidad del sillón.

Por último, si bien la técnica es sencilla, trabaja en niveles sutiles y profundos, por lo tanto, una de las observaciones para el terapeuta es que tenga la suficiente formación y entrenamiento en dichas técnicas, junto con una actitud ética.

CONCLUSIONES

Al operar entre ambos mundos -conciencia e inconsciente- la imaginación activa, en todas sus formas, favorece la activación de la función trascendente posibilitando una nueva actitud simbólica. Las imágenes actúan como un puente en la psique: a veces trayendo información y comprensión sobre un estado anímico o un síntoma, otorgándoles un nuevo sentido; otras veces actuando en forma elaborativa a través de la autorregulación de la psique frente a determinado conflicto.

La Imaginación Activa como método, como camino, mucho más que favorecer la descarga de emociones a modo catártico, devela significados y restaura heridas anímicas, es decir, actúa como posibilidad de producción de nuevos

sentidos. Activa en el inconsciente la función trascendente, “esa curiosa capacidad que tiene el alma humana para transformarse” (Jung, 1928b, OC 7, par. 360), función innata, que opera en el marco de la autorregulación y compensación de la psique generando una nueva área de cruce de fronteras posibilitando nuevos senderos en el proceso de Individuación.

Experiencias emocionalmente intensas, vividas incluso en los primeros años de vida, que no pueden ser relatadas o verbalizadas, con la Imaginación Activa en Movimiento pueden aparecer y ser contadas a través del cuerpo en movimiento. Permite que la emoción que ha estado retenida o capturada, encuentre expresión a través de las imágenes, antes que en las palabras.

Al activar el nivel pre-verbal, permite penetrar en recuerdos que anidan en lo inconsciente, en la memoria implícita, atravesar defensas y encontrarse con necesidades ocultas, situaciones traumáticas y talentos anestesiados.

A diferencia de las terapias que utilizan sólo la palabra, la intervención del cuerpo hace que los *insights*, sean verdaderas vivencias ‘encarnadas’. El cuerpo registra ese nuevo hallazgo y queda como conocimiento encarnado, al cual se puede recurrir como imagen.

Finalmente, se trata de prestar atención a la imagen, concentrarse en ella con interés y curiosidad y dejar que la imagen hable por sí misma. Entonces, metafóricamente, ‘las vagas imágenes de la psique pueden ser tocadas con el dedo’¹¹.

¹¹ Parafraseando a Henri Bosco, en *L'antiquaire* (1954)

BIBLIOGRAFÍA

ADAMS, M. V. (2006). *Imaginology: The jungian study of the imagination*. Artículo presentado en la Conferencia de la International Association for Jungian Studies en la Universidad de Greenwich, Londres, el 6 de Julio de 2006.

ADLER, J. (1987). Who is the witness. En P. Pallaro (Ed.). (2000), *Authentic Movement*. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow (pp. 141-159). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

BACHELARD, G. (2004). *La poética de la ensoñación*. México: Fondo de Cultura Económica.

BYINGTON, C. (2009). Introducción al estudio de las técnicas expresivas por la Psicología Simbólica Junguiana. En: SAIZ, M. (Ed.). (2009). *Psicopatología psicodinámica simbólico-arquetípica. Una perspectiva junguiana de integración en psicopatología y clínica analítica 2* (pp.103-123). Montevideo: Prensa Médica Latinoamericana.

CAMBRAY, J. (2009). *Synchronicity. Nature and psyche in an interconnected universe*. Texas: A & M University Press.

CORBIN, H. (1972). *Mundus imaginalis: or the imaginary and the imaginal*. New York y Zurich: Spring Publications.

CHODOROW, J. (1982). Dance/Movement and body experience in analysis. En P. Pallaro (Ed.) (2000) *Authentic Movement*. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow (pp. 253-266). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

CHODOROW, J. (1994). *Dance therapy and depth psychology. The moving imagination*. London & New York: Routledge.

CHODOROW, J. (1997). *Jung on active imagination*. New Jersey: Princeton University Press.

DALLETT, J. (1982). Active imagination in practice. En: M. Stein (Ed.). *Jungian analysis* (pp. 173-191). La Salle & London: Open Court Publishing Company.

DURAND, G. (1971). *La imaginación simbólica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

GARAGALZA, L. (1990). *La interpretación de los símbolos*. Barcelona: Antrophos.

GELTMAN, P. (1996). *Gastón Bachelard. La razón y lo imaginario*. Buenos Aires: Editorial Almagesto.

- GORDON, R. (1993). *Bridges. Metaphor for psychic processes*. London: Karnac Books.
- GREENE, A. (2001). Conscious mind - Conscious Body. *Journal of Analytical Psychology* 46, 565-590.
- HANNAH, B. (1998). *Encuentros con el alma: Imaginación activa como C. G. Jung la desarrolló*. México: Editorial Fata Morgana.
- HILLMAN, J. (1999). *Re-imaginar la psicología*. Madrid: Ediciones Siruela.
- HILLMAN, J. (2004). *El sueño y el inframundo*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- JACOBI, J. (1983). *Complejo, arquetipo y símbolo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- JUNG, C. G. (1916). La función trascendente. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1926). Espíritu y Vida. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1928). Sobre la energética del alma. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1928b). La técnica de la diferenciación entre el yo y las figuras de lo inconsciente. En: Jung, C. G. (2007). *Obra Completa, Vol. 7. Dos escritos sobre psicología analítica*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1931). El problema fundamental de la psicología actual. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1933). Realidad y suprarrealidad. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1934). Consideraciones generales sobre la teoría de los complejos. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1946). Consideraciones teóricas acerca de la esencia de lo psíquico. En: Jung, C. G. (2004). *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1952). Sincronicidad como principio de conexiones acausales. En: Jung, C. G. (2004) *Obra Completa, Vol. 8. La dinámica de lo inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1955). La Conjunción. En: Jung, C. G. (2002) *Obra Completa, Vol. 1 4. Mysterium Coniunctionis*. Madrid: Editorial Trotta.
- JUNG, C. G. (1957). *Psicología y alquimia*. Buenos Aires: Santiago Rueda Editor.
- JUNG, C. G. (1972). *Tipos psicológicos*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- JUNG, C. G. (1977). *El secreto de la flor de oro*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

- JUNG, C. G. (1980). *Los complejos y el inconsciente*. Madrid: Alianza Editorial.
- JUNG, C. G. (1981). *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Barcelona: Editorial Seix Barral.
- JUNG, C. G. (1986). *Aion. Contribuciones a los simbolismos del sí-mismo*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- JUNG, C. G. (1998). *Seminar on Nietzsche's Zarathustra*. New Jersey: Princeton University Press.
- JUNG, C. G. (2010). *El Libro Rojo*. Buenos Aires: El Hilo de Ariadna Malba- Fundación Constantini.
- KALFF, D. (1980). *Sandplay. A psychotherapeutic approach to the psyche*. Santa Mónica, CA: Sigo Press.
- KUGLER, P. (1999). La creación psíquica de imágenes: un puente entre sujeto y objeto. En P. Young -Eisendrath & T. Dawson (Eds.), *Introducción a Jung* (pp. 127-144). Madrid: Cambridge University Press.
- LE BRETON, D. (2008). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- LEVY, F. (Ed.). (1995). *Dance and other expressive art therapies. When words are not enough*. New York & London: Routledge.
- NAJMANOVICH, D. (2009). *El conocimiento del cuerpo. El cuerpo del conocimiento*. Cuadernos de Campo. Año II, No. 7. Buenos Aires.
- NEUMANN, E. (1973). *The origins and history of Consciousness*. New Jersey: Princeton University Press.
- NIETZSCHE, F. (2007). *Así habló Zaratustra*. Buenos Aires: Alianza Editorial. Traducción de Andrés Sánchez Pascual.
- PALLARO, P. (Ed.). (2000). *Authentic Movement*. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- PATTIS ZOJA, E. (Ed.). (2004). *Sandplay therapy. Treatment of psychopathologies*. Switzerland: Daimon Verlag.
- PLATÓN (1966 versión). *Diálogos. Fedón, el Banquete, Gorgias*. Buenos Aires: Espasa-Calpe, Colección Austral.
- POWELL, S. (1998). Active Imagination. Dreaming with open eyes. En: I. Alister & C. Hauke (Eds.), *Contemporary jungian analysis* (pp. 142-155). London and New York: Routledge.
- RAMOS, D. (1994). *A Psique do Corpo: uma compreensão simbólica*. São Paulo: Summus Editorial.

- SAIZ, M. & AMEZAGA P. (2006). Psiconeurociencia: Arquetipos y psicopatología. En: SAIZ, M. (Ed.). (2006). *Psicopatología psicodinámica simbólico-arquetípica. Una perspectiva junguiana de integración en psicopatología y clínica analítica 1* (pp. 47-78). Montevideo: Prensa Médica Latinoamericana.
- SOLOMON, H. (2003). The ethics of supervision: developmental and archetypal perspectives. En E. Christopher & H. Solomon (Eds.), *Contemporary jungian clinical practice*, (pp. 293-308). London: Karnac.
- STEIN, M (2007). *El principio de individuación. Hacia el desarrollo de la conciencia humana*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- STROMSTED, T. (1998). The dancing body in psychotherapy. Reflections on somatic psychotherapy and authentic movement. En P. Pallaro (Ed.). (2007), *Authentic Movement: Moving the body, moving the self, being moved. A collection of essays* (pp. 202-220). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- STROMSTED, T. (2009). Authentic Movement: A dance with the divine. *Body, movement and dance in psychotherapy Journal*, 1-13. London: Routledge.
- SWAN, W. (Ed.). (2011). *The memoir of Tina Keller-Jenny. A lifelong confrontation with the Psychology of C. G. Jung*. New Orleans, Louisiana: Spring Journal Books.
- VON FOERSTER, H. (1991). *Las semillas de la cibernética*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- VON FRANZ, M.-L. (1982). *C. G. Jung. Su mito en nuestro tiempo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- WEINRIB, E. (1961). *Images of the Self. The Sandplay therapy process*. Boston: Sigo Press.
- WHITEHOUSE, M. (1958). The Tao of the body . En P. Pallaro (Ed.) (2000) *Authentic Movement*. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow (pp. 41-50). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- 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.
- WHITEHOUSE, M. (1979). C. G. Jung and dance therapy. Two major principles. En P. Pallaro (Ed.) (2000). *Authentic Movement*. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow (pp. 73-101). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- WIENER, J. (1994). Looking out and looking in: Some reflections on "body talk" in the consulting room. *Journal of Analytical Psychology*, 39, 331-350.
- WILKINSON, M. (2007). *Coming into mind. The mind-brain relationship: a jungian clinical perspective*. New York: Routledge.

WYMAN-McGINTY, W. (1998). The body in analysis: Authentic movement and witnessing in analytic practice. *Journal of Analytical Psychology*, 43, 239-260.

ZENOFF, N. (1986) An Interview with Joan Chodorow . En P. Pallaro (Ed.) (2000) *Authentic Movement*. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow (pp. 209-228). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.