

CLASE 1: Encuentro con el Mito Personal: un viaje desde la experiencia hacia la teoría

I. La Imaginación Activa: el diálogo con la profundidad psíquica

II. El mapa del viaje: el monomito del héroe de Joseph Campbell

Dispositivo práctico de la clase 1: "La primera experiencia"

CLASE 2: Los fundamentos del viaje

I. El trabajo previo: los cimientos del viaje

II. La etapa de separación del héroe en el mapa de Campbell

CLASE 3: Experiencia grupal de Imaginación Activa

CLASES 4 y 5: Los fundamentos junguianos - El Andamiaje psíquico de la Proyección del Mito

I. La arquitectura de la psique: los dominios de lo inconsciente

II. El motor del cambio: Individuación y Función Trascendente

1. La Sombra: El Guardián del Umbral hacia uno Mismo

2. El Sí Mismo: el director de la orquesta arquetipal

III. Protección y cuidado en el proceso imaginativo

IV. Síntesis: el viaje como proceso de Integración

CLASE 6: Primera Proyección del Mito Personal

CLASE 7: Recursos e intervenciones - La artesanía del acompañamiento en la Proyección del Mito

I. El arte de la presencia: el rol del terapeuta en el flujo simbólico

II. Imaginación Activa libre y recursos del terapeuta

1. Dar continuidad

2. Profundizar

A) Registro del sentimiento

B) Registro de la senso-percepción

C) Pedir mayor descripción de un elemento específico

3. Inversión de roles

4. Tomarse el tiempo

5. Direccionar la atención

6. Realizar la pregunta

III. Regreso: el cierre de la aventura

IV. El Tarot como superficie sensible a la sincronicidad

CLASE 8: Proyección del Mito Personal de un Aprendiz a otro

CLASE 9: Análisis de la Proyección

CLASE 10: Etapa posterior y Regreso al Mito - Tejiendo el relato en la vida cotidiana

I. El viaje no termina: del símbolo a la transformación

II. El impacto en la vida personal y la decodificación progresiva

III. El Entregable: un espejo simbólico

IV. El Regreso al Mito

V. Metodología

VI. Los ecos del mito en la vida cotidiana

CLASE 1: Encuentro con el Mito Personal: un viaje desde la experiencia hacia la teoría

Material teórico para el estudiante: Los fundamentos de la Proyección del Mito Personal

Ustedes ya realizaron, en la primera clase, una experiencia guiada. Sintieron en sus propios procesos internos el llamado a aventurarse, la resistencia ante una puerta, el descenso a un espacio desconocido y el encuentro con una figura. Esta vivencia no fue aleatoria. Fue un recorrido por los primeros pasos de un mapa universal de transformación psicológica: el monomito del héroe, descrito por Joseph Campbell (1959), y ejecutado a través de un método ancestral y a la vez moderno: la imaginación activa (Jung, 1916/1958).

Este material busca tender un puente entre lo que sintieron y experimentaron, y los marcos teóricos que le dan sentido, profundidad y potencia a la técnica de la Proyección del Mito Personal.

I. La Imaginación Activa: el diálogo con la profundidad psíquica

Lejos de ser un simple "ejercicio de visualización" o "dejar volar la imaginación", la imaginación activa es una disciplina psicológica. Carl Gustav

Jung no la "inventó", sino que la redescubrió y describió a partir de sus propias experiencias y de observar un fenómeno recurrente en la historia humana: la capacidad de la psique para generar imágenes autónomas con las que se puede entablar un diálogo significativo (Jung, 1916/1958).

¿En qué se diferencia de soñar o fantasear?

Cuando soñamos, nuestro yo consciente está dormido, es un espectador relativamente pasivo de la función onírica. En la fantasía pasiva, solemos recrear escenarios deseados o temidos desde un lugar meramente contemplativo. La imaginación activa, en cambio, es un acto ético y consciente. Implica una voluntad de permanecer despierto y presente ante lo que emerge del inconsciente, interactuando con las imágenes, personajes y símbolos que surgen, otorgándoles una dignidad de existencia y escuchando lo que tienen para decir.

Jung estableció una crucial distinción entre dos formas de actividad imaginativa:

- Fantasía: El goce pasivo del fantasear, donde las imágenes fluyen sin dirección ni compromiso consciente

- Vera Imaginatio: El empeño ético en pedir y dar respuesta a las imágenes que se manifiestan, estableciendo un diálogo genuino (De Luca Comandini, 2009, p. 45)

Esta diferencia es fundamental para la Proyección del Mito Personal. Como señala Johnson (1986): "No es activa a menos que se hagan partícipes del drama a los sentimientos y emociones. Mediante esa participación activa, se convierte lo que habría sido una fantasía inconsciente y pasiva en un acto de imaginación altamente consciente y poderoso" (p. 87).

La terapeuta Barbara Hannah lo explica señalando que este es un método que los seres humanos hemos descubierto instintivamente una y otra vez a lo largo de la historia para relacionarnos con fuerzas que nos trascienden (Hannah, 1998). No es un invento moderno, es una capacidad humana natural.

El objetivo último de este diálogo es la integración. Al permitir que contenidos inconscientes –a menudo representados por lo que Jung llamó la Sombra (Jung, 1946/1959), es decir, aquellos aspectos de nosotros mismos que reprimimos o ignoramos– se expresen y sean conscientemente relacionados, se activa lo que Jung denominó la función trascendente (Jung, 1916/1958). Esta función es el mecanismo psíquico natural que permite la unión de opuestos (consciente/inconsciente, luz/sombra) para generar un nuevo punto de vista, una nueva actitud vital más abarcadora y completa. Es el proceso mismo de la individuación (Von Franz, 1964), de llegar a ser quien realmente se es.

II. El mapa del viaje: el monomito del héroe de Joseph Campbell

¿Por qué utilizar un "mapa mítico" para un proceso psicológico? Porque Joseph Campbell, al estudiar comparativamente miles de mitos y leyendas de culturas distantes en el tiempo y el espacio, descubrió que todos compartían una estructura nuclear fundamental, a la que llamó el monomito o el viaje del héroe (Campbell, 1959).

Campbell descubrió que esta no era solo una fórmula para contar historias, sino una representación simbólica del proceso de transformación de la conciencia humana, un camino que todos, en mayor o menor medida, estamos llamados a transitar. La Proyección del Mito Personal se apropia específicamente de la primera gran fase de este viaje: la Separación.

Vamos a recorrer los pasos de esta fase de Separación, correlacionándolos con la experiencia que ya tuvieron y con la técnica completa.

1. La Llamada a la Aventura "El héroe inicia su aventura desde el mundo de todos los días hacia una región de prodigios sobrenaturales" (Campbell, 1959, p. 61).

- En el mito: El héroe recibe una señal, un mensaje, un problema que lo incita a dejar su mundo ordinario, su status quo. Puede ser un llamado explícito o un accidente que altera su rutina.
- En su experiencia (Clase 1): El primer momento de la práctica, donde se les pidió que se observaran a sí mismos en la habitación y que algo (un objeto, un lugar) llamara poderosamente su atención. Este es el equivalente a la "llamada" que nos saca del estado anterior. Es la psique señalando el punto de partida del viaje.
- En la técnica completa: Este momento se trabaja en la sesión de Proyección cuando, tras separarse simbólicamente del cuerpo, el paciente elige el primer elemento (objeto, lugar) que destaca en su espacio imaginado. Es la semilla de la aventura personal.

2. El Rechazo de la Llamada · En el mito: Ante la perspectiva de lo desconocido, el héroe siente miedo y se resiste. Prefiere la seguridad de lo familiar, por más insatisfactorio que sea. · En su experiencia (Clase 1): La descripción que cada uno hizo de su puerta. Una puerta muy pequeña, pesada, oxidada o que inspira desconfianza, refleja esta resistencia. Una puerta luminosa, accesible o familiar, puede hablar de una menor resistencia inicial. La puerta es el símbolo del umbral y nuestra actitud hacia él. · En la técnica completa: La forma en que el paciente describe la puerta es un primer indicio de su actitud hacia este viaje que se avecina.

3. La Ayuda Sobrenatural “La fantasía es la seguridad, la promesa de que la paz del Paraíso, que fue primero conocida dentro del vientre materno, no ha de perderse” (Campbell, 1959, p. 71). · En el mito: Cuando el héroe acepta (aunque sea a regañadientes) la llamada, aparece una figura que le ofrece ayuda, un amuleto, un consejo o una herramienta. Es la “fuerza protectora y benigna del destino”. · En su experiencia (Clase 1): La conciencia de que estábamos realizando este descenso como grupo, compartiendo la experiencia. En este contexto la contención grupal y la guía funcionan como esa “ayuda sobrenatural”. En la técnica individual, este rol lo ocupa el terapeuta a través del vínculo de transferencia (Jung, 1946), que elaboraremos más adelante. · En la técnica completa: Se materializa en la consigna: “Imagínate que estoy al lado tuyo... Dame la mano y juntos vamos a descender los escalones”. Este acto ritualizado y conjunto es importante para tomar el rol que brinda el espacio al paciente para desarrollarse.

4. El Cruce del Primer Umbral “El héroe avanza en su aventura hasta que llega a un ‘guardián del umbral’” (Campbell, 1959, p. 53). · En el mito: El héroe llega a los límites de su mundo conocido y se enfrenta a una fuerza poderosa que custodia el ingreso al mundo desconocido. Para pasar, debe derrotar o conciliarse con este guardián. · En su experiencia (Clase 1): El momento en que, tras bajar los 22 escalones, se les apareció una figura y se les preguntó “¿Cómo es?”. Esa figura es el Guardián del Umbral. Esta figura presentará características de la Sombra del paciente, a las que debemos prestar especial atención. · En la técnica completa: Este es el momento crítico de la fase de separación. La interacción con esta figura, que puede guiar u otorgar algún otro tipo de iniciación, conduce al cruce de un umbral interno. Cuando este cruce sucede, se abre la fase de imaginación activa más intensa, donde la psique comienza a desplegar su narrativa simbólica propia, más allá de las consignas. Conclusión de este módulo teórico

La imaginación activa es el vehículo; el monomito del héroe es el mapa; y el viaje es siempre único, personal y profundo, orientado por la brújula de su propio Sí Mismo (Von Franz, 1964).

En la próxima clase, profundizaremos en la teoría de Campbell, desglosando con mayor detalle cada uno de estos pasos y observando cómo se despliegan en casos reales.

Lectura sugerida para profundizar

Para quien desee adentrarse en la fuente original, se recomienda leer la primera parte, “La Aventura del Héroe”, del libro El Héroe de las Mil Caras de Joseph Campbell (edición recomendada: Fondo de Cultura Económica, 1959 - o la edición de Atalanta, 2020, si prefieres páginas actualizadas y mayor disponibilidad), prestando especial atención a los capítulos que desarrollan: La Llamada a la Aventura, El Rechazo de la Llamada, La Ayuda Sobrenatural y El Cruce del Primer Umbral.

Dispositivo práctico de la clase 1: “La primera experiencia”

Objetivo del ejercicio

Permitir una experiencia somática y directa de los primeros estadios del viaje de la Proyección del Mito Personal, concretamente los pasos de La Llamada, El Rechazo, La Ayuda Sobrenatural grupal, El Descenso y el Encuentro con el Guardián, para sentar las bases vivenciales sobre las que se construirá el andamiaje teórico de las clases siguientes.

Metodología y consignas

El ejercicio se desarrolla de forma grupal pero con un fuerte componente individual. La guía es pausada y se respetan los tiempos de cada participante a

través de un sistema de señales no verbales.

1. Caldeamiento sensorio-perceptivo: Con los ojos cerrados, se ejercita la percepción sonora, del entorno, luego la propiocepción. Se va hacia una serie de respiraciones profundas, lentas. · Propósito: Generar un estado de presencia y reducir la interferencia de la conciencia cotidiana.

2. Imaginación del Espacio y La Llamada: · Consigna: "Ahora, imaginen el espacio en el que se encuentran ahora mismo, con el mayor lujo de detalles posible... Cuando tengan esa imagen clara, levanten su mano. Esperaremos al grupo." · Propósito: Fijar el "mundo ordinario" desde el que partirá el viaje y ejercitar la imaginación de forma sencilla. La mano levantada es el primer pacto grupal de respeto por los tiempos individuales.

3. La Puerta: · Consigna: se les pide que se observen a sí mismos desde afuera en ese espacio y que se vean levantándose y separándose de su cuerpo. Luego "Algo de su espacio les llama poderosamente la atención, lo primero que les venga a la mente, sin pensarlo... Quiero que se dirijan hacia allí, donde se van a encontrar algo diferente: una puerta. Tómense un momento para observarla... ¿Cómo es? ¿Qué sensación les genera?" Propósito: Evocar simbólicamente la actitud inicial al viaje (La Llamada y El Rechazo a la Llamada).

4. El Descenso Ritual y La Ayuda Sobrenatural: · Consigna: "Al abrir esa puerta, se encuentran con una escalera en espiral que desciende hacia las profundidades. Parece tener infinitos escalones, pero ustedes saben que tiene 22. Yo los voy a guiar para que bajemos juntos, como grupo. Voy a contar del 1 al 22, y ustedes, en su imaginación, descienden un escalón con cada número: 1... 2... 3... [y así hasta 22, con pausas entre números]." · Propósito: Ritualizar el descenso al inconsciente. El grupo y la voz guía funcionan como la "ayuda sobrenatural", la fuerza que permite emprender el viaje.

5. El Encuentro con el Guardián: · Consigna: "Al llegar abajo, se les aparece una figura. ¿Cómo es?" · Propósito: Facilitar el encuentro con una primera proyección significativa, que suele tener características de la Sombra personal.

6. Interacción y Regreso: · Consigna (clave): "Quiero que, si lo sienten, terminen de hacer alguna acción con esta figura que se les apareció. Tómense el tiempo que necesiten, HASTA QUE sientan que ya tienen que volver. En ese momento, van a empezar a ir volviendo, atravesando la puerta y encontrando la habitación donde está su cuerpo. Cuando lleguen, pueden ir abriendo los ojos de a poco, sin apuro, y volver a este espacio. Yo los espero del otro lado, pero si alguien necesita algo, me avisa y estoy." · Propósito: Dar agencia total al participante sobre el cierre de su experiencia. La instrucción "hasta que" es fundamental, pues traslada el control del tiempo de la acción al inconsciente del individuo.

Reflexión posterior

Tras el ejercicio, se abre un espacio de intercambio guiado por preguntas abiertas sobre las sensaciones, la puerta y la figura, buscando conectar la vivencia personal con los conceptos arquetípicos que se desarrollarán teóricamente luego.

Un resultado que se espera de esta experiencia es un cierto desnivel en la cantidad de información obtenida por cada participante: quienes llegan al encuentro con una construcción de objetivo más clara, tenderían a ser a quienes esta figura les haya comunicado más cosas. Eso será el gancho para arrancar la clase 2 con la sesión inicial, en donde se elabora la pregunta.

Referencias de clase 1

Campbell, J. (1959). El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito. Fondo de Cultura Económica.

De Luca Comandini, F. (2009). La imaginación activa de Carl Gustav Jung hacia una nueva conciencia ético-psicológica del mundo.

Hannah, B. (1998). Encuentros con el alma: imaginación activa.

Johnson, R. A. (1986). Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth.

Jung, C. G. (1916/1958). The structure and dynamics of the psyche. Collected Works, Vol. 8.

Jung, C. G. (1946). Psicología de la transferencia.

Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. En Man and his symbols.

Bibliografía recomendada para profundizar (clase 1)

1. Campbell, J. (1959). El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito.

* Edición Fondo de Cultura Económica (FCE, 1959 y reimpresiones clásicas):

* pp. 36-41 → "La llamada de la aventura" (texto completo del apartado)

* pp. 41-46 → "La negativa al llamado"

* pp. 46-50 → "La ayuda sobrenatural"

* pp. 50-56 → "El cruce del primer umbral"

* Edición Ediciones Atalanta (2020, nueva traducción de Carlos Jiménez

Arribas):

* La llamada a la aventura: comienza en p. 73

* La renuncia a la llamada: comienza en p. 84

* La ayuda sobrenatural: comienza en p. 95

* El cruce del primer umbral: comienza aprox. en p. 106 (dentro del mismo capítulo "La Partida")

2. Jung, C. G. (1916/1958). The structure and dynamics of the psyche. (Collected Works, Vol. 8).

* pp. 67-91 y pp. 130-145 (secciones sobre función trascendente e imaginación activa).

3. Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. (capítulo en Man and his symbols).

* pp. 161-170 (introducción a individuación y Sí Mismo).

* pp. 168-170 (Sombra como guardián).

4. Hannah, B. (1998). Encuentros con el alma: imaginación activa.

* Capítulo inicial completo (aprox. pp. 1-45) sobre el descubrimiento histórico del método.

5. De Luca Comandini, F. (2009). La imaginación activa de Carl Gustav Jung... (p. 45) y Johnson, R. A. (1986). Inner work (p. 87)

CLASE 2: Los fundamentos del viaje

Material teórico para el apunte

I. El trabajo previo: los cimientos del viaje

Antes de embarcarse en la imaginación activa, la técnica de la Proyección del Mito Personal exige un proceso preparatorio fundamental. Jung (1955/1963) sostenía que la imaginación activa encuentra su verdadera eficacia cuando el trabajo terapéutico previo "ha traído las imágenes compensatorias o complementarias del inconsciente con tal insistencia ante su mente, que el conflicto entre la personalidad consciente y la inconsciente se vuelve abierto y crítico". Esta preparación es, en esencia, la construcción del "campo contenedor" necesario para la aventura.

Las herramientas para lograr esta preparación son:

1. La construcción de la Alianza Terapéutica: La Proyección del Mito es un viaje que se emprende con un compañero de viaje: el terapeuta. La confianza y la transferencia positiva son el sustrato desde el cual la "ayuda sobrenatural" (el terapeuta) podrá actuar como un contenedor seguro durante las potenciales turbulencias del descenso. Como explica Jung (1946), la relación terapéutica crea "un vínculo que es al mismo tiempo un conflicto y una colaboración", un espacio seguro donde lo inconsciente puede manifestarse.

2. La Movilización del Inconsciente: El trabajo previo debe haber logrado una cierta permeabilidad entre el consciente y el inconsciente, una "fermentación" que indique que la psique está lista para desplegar mejor su contenido simbólico de forma narrativa.

3. La Elaboración de la Pregunta: La técnica comienza su aplicación estableciendo las primeras presunciones sobre el destino de nuestro viaje. Necesitamos esclarecer esas brumas y ver cuál es nuestro objetivo. Por más que lo que veamos en una primera instancia pueda ser incluso una ilusión, detrás de ella se encuentra la búsqueda esencial que nos llevará a nuestro destino. La consigna a introducir en algún momento de las sesiones previas la podríamos resumir en "Si pudieras preguntar cualquier cosa que desees saber, sabiendo que la misma va a ser respondida: ¿Qué preguntarías?". Se busca formalizar aquello que se le desea preguntar a ese Sí Mismo o Espíritu Guía, Ángel Guardián, Daemon, etc, etc (a Dios mismo, tal vez?). No se trata de una pregunta racional ni de un ejercicio intelectual, sino que lo relevante es el trabajo de indagación propia. En lugar de proyectar su demanda de significantes sobre la relación 1 a 1 con el terapeuta, se pone en relación con la apertura total a las posibilidades infinitas que tiene aquello "más allá", que nos puede responder toda cosa que le preguntemos (aunque con su lenguaje particular). Este proceso invita a una introspección genuina, a contactar con aquello que en el fondo de uno mismo clama por ser escuchado, comprendido o transformado. Es la semilla que orienta la misión del héroe, el faro que ilumina –aunque sea de forma intuitiva– la dirección del viaje simbólico. La respuesta puede ser muchas veces contradictoria y hasta apuntar en otra dirección y obtener cosas distintas a las que originalmente se creía que se estaba buscando, pero ese movimiento es lo que le irá dando sentido a la aventura, proporcionando un hilo conductor emocional y existencial. Funciona como un imán que atrae, desde las capas profundas del inconsciente, el material simbólico personalmente relevante. El ejercicio de elaborarla no se plantea al inicio de la sesión, sino que primero debe abrirse el diálogo entre terapeuta y paciente para que el mismo descargue sus significantes sobre éste, que se produzca el proceso de la transferencia. Tan sólo luego, habiendo elaborado la situación entre ambos (lo que toma varias sesiones, además del comienzo de ésta) pasamos a generar esta pregunta a aquello que se encuentra más allá de este vínculo. Esta etapa debe ser un ejercicio siempre abierto, buscando, como es el espíritu de la técnica, abrir nuevos significantes sobre los que trabajar. De esta forma, no sólo no existen preguntas "correctas" o "erróneas", sino que siempre estaremos atentos a seguir elaborando y reelaborando durante toda la sesión. Incluso al final, suelo invitar al paciente a seguir reflexionando sobre su pregunta hasta la próxima sesión (de la imaginación activa) y a veces me resulta pertinente aclarar que, de realizarla durante la proyección, puede realizar la pregunta que le surja en ese momento. De más está decir que ya sólo con esta elaboración puede estar produciéndose un trabajo terapéutico sumamente fructífero.

II. La etapa de separación del héroe en el mapa de Campbell

Joseph Campbell (1959), al estudiar mitos de todas las culturas, descubrió un patrón universal que llamó el "monomito" o "viaje del héroe". Este patrón no es solo una estructura literaria, sino un mapa de la psique humana, una representación arquetípica del proceso de individuación. La Proyección del Mito Personal se apropia específicamente de la primera gran fase: La Separación o Partida.

Las etapas clave que utilizamos son:

1. La Llamada a la Aventura: "El héroe inicia su aventura desde el mundo de todos los días hacia una región de prodigios sobrenaturales" (Campbell, 1959, p. 61). Es el destello inicial, la señal de que el status quo ya no es suficiente. En la técnica, esto se traduce en el primer elemento (objeto, lugar) que elige el paciente como punto de partida de su viaje imaginativo.
2. El Rechazo de la Llamada: "El futuro se ve no en los términos de una serie inevitable de muertes y nacimientos, sino como un sistema concreto de ideales, virtudes y finalidades de uno" (Campbell, 1959, p. 41). Es la resistencia natural del ego a abandonar lo conocido. En la puerta que el paciente describe se proyecta simbólicamente esta resistencia, ya que nos hablará de su actitud ante el viaje.
3. La Ayuda Sobrenatural: "La fuerza protectora y benigna del destino" (Campbell, 1959, p. 71). Cuando el héroe acepta la llamada, aparece una figura que le ofrece ayuda para el viaje. En nuestro contexto, esta figura es encarnada por el terapeuta a través del vínculo transferencial, que se activa en el descenso conjunto por la escalera.
4. El Cruce del Primer Umbral: El héroe llega a los límites de su mundo y se enfrenta al "Guardián del Umbral" (Campbell, 1959, p. 53), una fuerza poderosa que custodia el ingreso a lo desconocido. En la técnica, esta figura que emerge al final del descenso tiende a presentar características de la Sombra del paciente. La Sombra, en términos junguianos (Jung, 1946), engloba aquellos aspectos de la personalidad que fueron reprimidos o no reconocidos por el ego. El encuentro con esta figura es fundamental, ya que la integración de su energía es lo que permite que se abra la puerta a un nuevo camino simbólico.

Referencias de clase 2

- Campbell, J. (1959). El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito. Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. G. (1946). Psicología de la transferencia. Collected Works, Vol. 16.
- Jung, C. G. (1955/1963). Mysterium Coniunctionis. Collected Works, Vol. 14.
- Bibliografía recomendada para profundizar (clase 2)
1. Jung, C. G. (1955/1963). Mysterium Coniunctionis. (Collected Works, Vol. 14).
 - * Secciones sobre el trabajo previo, imágenes compensatorias y el conflicto entre personalidad consciente e inconsciente que hace posible la imaginación activa (especialmente pp. 332, 700-710).
 2. Jung, C. G. (1946). Psicología de la transferencia. (Collected Works, Vol. 16).
 - * pp. 163-323 (el ensayo completo). Prestando especial atención a las secciones sobre alianza terapéutica, vínculo transferencial como contenedor seguro y la relación como "un vínculo que es al mismo tiempo un conflicto y una colaboración" (aprox. pp. 358-371).
 3. Campbell, J. (1959). El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito.
 - * (Mismas páginas recomendadas en Clase 1 para la fase completa de Separación/Partida).
 - * Edición Fondo de Cultura Económica (FCE, 1959 y reimpressiones clásicas):
 - * pp. 36-56 → toda la fase de la Partida (La Llamada, Rechazo, Ayuda Sobrenatural y Cruce del Primer Umbral).
 - * Edición Ediciones Atalanta (2020):
 - * pp. 73-120 aprox. (dentro del capítulo "La Partida").

CLASE 3: Experiencia grupal de Imaginación Activa

Taller práctico: Co-creación simbólica en grupo

Este ejercicio ofrece una primera experiencia directa del mecanismo central de la Proyección del Mito Personal: el surgimiento espontáneo de imágenes en un estado de imaginación activa. Los participantes acceden a un flujo de símbolos y escenas arquetípicas, experimentando de primera mano cómo el inconsciente se proyecta y narra a sí mismo a través de imágenes.

La particularidad de este formato grupal reside en que esta proyección individual no ocurre de forma aislada, sino que se desarrolla dentro de un campo simbólico compartido. A diferencia de una sesión individual, donde el relato es personal y el terapeuta solo acompaña, aquí existe la necesidad constante de negociar y co-crear con las imágenes proyectadas por los demás.

Dinámica central: "Sí, y..." como motor de la Co-creación

El ejercicio se rige por la regla fundamental de la improvisación: "Sí, y...".

Esto significa que cada participante:

- * Acepta incondicionalmente cada elemento (símbolo, personaje, evento) que otro integrante introduce en el relato.

- * Construye sobre lo establecido, agregando nueva información que expande y enriquece la narrativa colectiva, nunca la contradice o limita.

Objetivo y aprendizaje clave

Esta práctica permite:

- Vivenciar el proceso de proyección: Experimentar directamente cómo el inconsciente genera un relato simbólico y cómo este se desarrolla con una lógica propia.

- Comprender la textura del proceso terapéutico: La experiencia grupal refleja el viaje individual, donde el terapeuta debe aceptar y construir sobre el material del paciente sin imponer su propia narrativa.

- Aprender a navegar un campo simbólico compartido: Desarrollar la habilidad de sostener la propia imaginación en diálogo con las de otros, integrando múltiples proyecciones en una sola trama coherente.

Esta experiencia sirve como un modelo vivo y sensorial del proceso, enseñando sobre el proceso de la imaginación activa en una forma en la que todo el grupo participa.

CLASES 4 y 5: Los fundamentos junguianos - El Andamiaje psíquico de la Proyección del Mito

Material teórico para el apunte

I. La arquitectura de la psique: los dominios de lo inconsciente

La Proyección del Mito Personal se despliega sobre el mapa de la psique propuesto por Carl G. Jung. Para comprender sus distintos niveles, podemos servirnos de una metáfora ecológica:

- El Inconsciente Colectivo es como las profundas placas tectónicas y el sustrato geológico primordial que conforman la base de un continente. No se deriva de la experiencia personal, sino que es heredado y universal. Contiene los patrones profundos y las fuerzas formativas que Jung llamó arquetipos. Jung comparó los arquetipos con los instintos, señalando que "los arquetipos son, de hecho, los precipitados de la experiencia constante de la humanidad" (Jung, 1959, p. 48) y que "el arquetipo es una tendencia instintiva, tan marcada como el impulso de las aves a construir nidos" (Jung, 1940, p. 170).

- El Arquetipo es una fuerza geofísica primordial (como el magnetismo terrestre, la gravedad o los procesos de cristalización). Es un patrón de energía psíquica

nuclear, invisible en sí mismo, pero que impone una estructura y una forma de manifestarse a todo lo que surge de él.

- La Imagen Arquetipal es la configuración específica de un bosque, una selva o una cordillera vista desde el aire. Es la forma concreta y reconocible que adopta el paisaje psíquico, modelada por esas fuerzas geológicas subyacentes. Jung la describe como "la representación del arquetipo en la conciencia" (Jung, 1959, p. 79), una imagen cargada de significado y energía que se nos presenta en sueños o en la imaginación activa.

- El Inconsciente Personal sería entonces cada paisaje superficial único: el patio de una casa, un bosquecillo particular, un río con sus meandros. Contiene los recuerdos, experiencias reprimidas y complejos individuales que constituyen nuestra biografía única.

- Los complejos, en esta metáfora, son como accidentes topográficos muy marcados (un barranco profundo, un volcán, un terreno especialmente fértil) que distorsionan o intensifican la expresión de la energía arquetipal en ese lugar específico.

- El Símbolo es un elemento concreto dentro de ese paisaje personal (un árbol singular, una roca con una forma peculiar, un manantial). Es la manifestación perceptible, única y personal, donde la energía del arquetipo y la historia del complejo se funden en una imagen cargada de sentido.

Desde la práctica, lo que constantemente me sorprende en la aplicación de esta técnica es cómo las imágenes que emergen, aparentemente azarosas, revelan de pronto un orden profundo. Es como si, al descender en la Proyección del Mito, nos convirtiéramos en geólogos de la psique, descubriendo no piedras sueltas, sino filones completos de significado interconectados por una estructura subterránea. La técnica funciona así como un método para cartografiar el paisaje único del inconsciente personal de cada individuo, permitiéndonos observar desde una posición particular, como "aérea", desde donde podemos reconocer cómo se organizan los símbolos en torno a núcleos de significado profundos y universales.

II. El motor del cambio: Individuación y Función Trascendente

Para comprender la profundidad de lo que ocurre durante una sesión de Proyección del Mito, debemos enmarcarla dentro del concepto de individuación. Se trata de la necesidad fundamental de establecer un canal de comunicación con las capas profundas de la psique, de donde emergen mensajes codificados en símbolos que poseen un potencial transformador (Jung, 1916/1958).

Este diálogo se activa cuando la psique se encuentra en una situación de tensión entre opuestos (lo consciente y lo inconsciente, lo que quiero ser y lo que reprimo). Es aquí donde opera lo que Jung denominó la Función Trascendente. Se trata de un mecanismo natural que "surge de la unión de contenidos conscientes e inconscientes" (Jung, 1916/1958, p. 132), permitiendo generar un nuevo punto de vista, una tercera postura que trasciende el conflicto original y produce un cambio real en la actitud vital.

El vehículo de esta función es el símbolo. Jung utilizaba el verbo alemán *betrachten* –que significa "contemplar" pero también "preñar"– para describir el acto de enfocar la atención en una imagen interior. Sostenía que "si está preñada, entonces algo debe salir de ella; está viva, produce, se multiplica" (Jung, citado en Chodorow, 2015, p. 30). En esta técnica, al permitir que las imágenes fluyan narrativamente, estamos facilitando que estos símbolos "preñados" de energía arquetípica den a luz un nuevo sentido para la conciencia.

De entre los diversos arquetipos del desarrollo relacionados con este proceso evolutivo, en la técnica de la Proyección del Mito Personal nos centraremos fundamentalmente en dos instancias: la Sombra y el Sí Mismo. Esta selección responde a la dinámica práctica de la sesión: la Sombra aparece casi invariablemente como la primera fuerza de resistencia o "Guardián" que custodia el ingreso a lo profundo, pidiendo la integración de sus contenidos, mientras que el Sí Mismo opera como la inteligencia oculta y el centro rector que, a menudo sin mostrarse antropomórficamente, orquesta la narrativa simbólica y dirige el viaje hacia su destino final (Jung, 1928).

1. La Sombra: El Guardián del Umbral hacia uno Mismo

La Sombra es un arquetipo que engloba aquellos aspectos de nuestra personalidad que el ego rechaza, reprime o ignora. No es "mala" en esencia, sino una reserva de potencial humano no reconocido. Marie-Louise von Franz (1964) describe que,

al realizar la Sombra, "uno se da cuenta de las cualidades e impulsos que antes se negaba poseer" (p. 168).

En la Proyección del Mito, la primera figura que emerge al final del descenso suele tener características de la Sombra del paciente, actuando como el "Guardián del Umbral" del que habla Campbell. Este guardián no es un enemigo a destruir, sino un umbral a integrar. La interacción con esta figura (ya sea siguiéndola o recibiendo alguna otra forma de iniciación) activa la Función Trascendente, que Jung (1916/1958) definió como la capacidad de la psique para generar un nuevo punto de vista que reconcilie los opuestos (consciente/inconsciente, ego/sombra), permitiendo el acceso a un nuevo nivel de experiencia simbólica (p. 132).

Caso clínico 1: la paciente y el cubo

Contexto

Este caso ilustra el encuentro con la Sombra como Guardián del Umbral y el funcionamiento inmediato de la Función Trascendente a través de la transformación simbólica.

Transcripción de la sesión

Al llegar abajo, se te aparece una figura. ¿Cómo es? Un cubo.

¿Cómo es ese cubo? Pequeño. ¿Cuán pequeño? Como de 10 centímetros.

¿Qué sensación te provoca este cubo? Que es insignificante.

¿Cómo? De insignificante. Es muy chiquitito. Es como un cubo de Rubik. No me gustan.

¿Podés hacer algo con este cubo? Puedo mover, girar los colores.

Hacelo y contame qué pasa. No me gusta.

¿Qué no te gusta? El cubo.

¿Por qué? Me desespera!

¿Qué te desespera del cubo? No logro que queden los colores juntos. Están todos desordenados.

Contame más sobre esa sensación que te causa el cubo. No me gusta la textura.

¿Hay algo más que puedas hacer con este cubo? Lo que sea que te surja.

Lo tiro.

Contame qué pasa cuando lo tiras. Se rompe. Me tranquiliza que se rompa. No me gusta.

(La paciente procede a barrer los restos y enterrarlos en un hoyo de tierra)

Quiero que mires el hoyo con tierra. ¿Qué pasa? Crece un árbol.

¿Cómo es ese árbol? Muy grande. Es lindo. Me gusta. Me cubre con la sombra. Es verde, bien verde...

Quiero que hagas algo con este árbol, lo que te surja hacer.

Lo abrazo, abrazo su tronco. Toco sus ramas.

¿Cómo te sentís? Afortunada. Porque el árbol me gusta. Y que puedo tocar y me cubre del sol.

Preguntas para la reflexión grupal

1. ¿Qué tipo de energía creen que estaba constelado en el cubo?

2. El cubo es un símbolo personal, pero ¿reconocemos un patrón universal en esta transformación?

3. ¿Cómo explicarían que de un objeto "insignificante" y desagradable nazca un árbol vital?

Análisis

El cubo actúa como un símbolo personal que constela un complejo de perfeccionismo y frustración. La energía arquetipal del orden y el caos encuentra aquí una expresión particular a través de este complejo. La transformación del cubo roto en un árbol vivo es un ejemplo de la capacidad autorreguladora de la psique, donde la Función Trascendente genera una nueva síntesis que trasciende el conflicto inicial.

2. El Sí Mismo: el director de la orquesta arquetipal

Jung postuló la existencia del Sí Mismo (Self) como el arquetipo central de la totalidad y el sentido de la psique. Es el centro organizador que guía el proceso de individuación - el camino hacia llegar a ser quien uno realmente es. Von Franz (1964) lo describe como "Un factor interior de orientación, muy diferente de la personalidad consciente" que puede ser aprehendido a través de la investigación de los sueños y símbolos (p. 161).

Este concepto, si bien central en la psicología junguiana, encuentra ecos en las

tradiciones de sabiduría de todo el mundo, demostrando su naturaleza arquetipal y universal.

Esta instancia superior de la psique es la función orientadora del proceso de transformación personal desde el cual emergen las imágenes, las narrativas y los símbolos. Como señala Jung (1959), "el Sí Mismo representa la unidad de la personalidad en su conjunto" (p. 23).

Caso clínico 2: la transformación en puma

Contexto

Este caso muestra cómo el Sí Mismo responde a una pregunta consciente a través de símbolos poderosos y cómo la Función Trascendente genera una experiencia vivencial de individuación.

Transcripción de la sesión

Quiero preguntar... "¿Por qué me he descuidado?"

¿Qué sucede?

Las tortugas salieron. Salieron del agua.

¿Y qué hacen?

Se acercan a mí.

Contame qué sucede.

Me rodean. Hacen un círculo y estoy sentada en el suelo al lado del agua y ellas salieron del agua... me rodean... me miran.

Y qué sucede?

Me causa rareza lo que hacen.

Ajá. ¿Qué hacen?

Me miran fijo.

¿Cómo te sentís ante su mirada?

Me siento un poco rara.

¿Cómo?

No entiendo su comportamiento.

¿Qué hacen además de mirarte?

Me hablan.

¿Qué te dicen?

Me hablan con sus ojos. No por su boca.

¿Qué te transmiten sus ojos?

Paz.

¿Y vos cómo te sentís ante esta paz?

Me siento especial.

Bien. Especial cómo?

Diferente.

¿Diferente a qué?

A otros seres humanos.

¿Qué sucede?

Me transformo en un animal.

¿Cómo?

Un puma.

Quiero que sientas cómo te vas transformando en puma. Que te des el tiempo a esta transformación.

(Pasa un tiempo) Me siento bien. (tiempo) Siento todo diferente. Siento la tierra entre mis cojinetes. Todos los olores, el viento, el pasto. Bien. Mi cuerpo.

¿Cómo te sentís ahora transformada, cuál es la diferencia?

Me siento fuerte, grande, poderosa.

Bien. ¿Para qué te has transformado?

Para vivir la vida nomás. Disfrutarla, sentir el viento.

Bien. Quiero que lo hagas. Quiero que salgas corriendo como puma y me cuentes qué sucede, qué camino se te aparece.

Subo los cerros rápido. No me ca... Corro, corro. Siento el pasto que me choca con el pelo. Y el olor del bosque.

¿Cómo se siente correr así?

Libre. Me siento feliz, mi corazón late fuerte, rápido.

Preguntas para la reflexión grupal

1. La pregunta era "¿Por qué me he descuidado?". La respuesta no fue racional, sino una transformación en puma. ¿Cómo opera aquí la Función Trascendente?

2. Las tortugas y el puma son símbolos. ¿Qué cualidades arquetípicas creen que representan?

3. ¿Ven en este caso el rol del Sí Mismo como un director que conduce hacia una experiencia de totalidad (individuación)?

Análisis

La pregunta consciente (“¿Por qué me descuido?”) no recibe una respuesta racional. El Sí Mismo responde a través de símbolos poderosos: las tortugas (sabiduría ancestral, paciencia) transmiten una paz que permite la emergencia de aspectos sombríos rechazados –la potencia instintiva y vital representada por el puma. La Función Trascendente opera aquí uniendo la queja consciente (el descuido) con la respuesta del inconsciente (la reconexión con el poder y la libertad instintivas), generando un nuevo insight vivencial.

III. Protección y cuidado en el proceso imaginativo

La transición desde el trabajo vivencial profundo hacia la integración consciente requiere una actitud de gran cuidado por parte del terapeuta. Como cualquier método que moviliza contenidos inconscientes poderosos, la imaginación activa exige respetar los límites naturales de la psique.

Jung (1916/1958) advirtió que contenidos inconscientes con alta carga energética “pueden dominar la mente consciente y tomar posesión de la personalidad” (p. 104). Esta advertencia nos recuerda que la seguridad del paciente debe prevalecer sobre cualquier intento de forzar revelaciones o profundizaciones prematuras.

La técnica contempla múltiples estructuras de protección:

1. Preparación terapéutica previa: Un trabajo de varias sesiones que permite evaluar la estabilidad del paciente y construir una alianza sólida.

2. El marco arquetípico del monomito: Funciona como un mapa simbólico que otorga sentido, orden y dirección al viaje.

3. La presencia activa del terapeuta: Acompaña todo el proceso, monitoreando el estado del paciente, interrogándolo y ofreciendo apoyo a través del vínculo transferencial.

4. El manejo cuidadoso de las resistencias, resaltando la importancia de no forzar contenidos prematuramente.

5. La dosificación del material emergente según la capacidad de integración del paciente. Para esto es importante la posibilidad del retorno vivencial al mito (que veremos en la última clase), el cual permite trabajar con material difícil en momentos posteriores, cuando el paciente cuente con mayores recursos.

Entre estas protecciones, una de las más importantes surge de comprender que no es necesario –ni terapéutico– explorar todos los símbolos o situaciones que aparecen. Como señala von Franz (1964), si asumimos que ya sabemos lo que la oscuridad significa, “nunca aprenderemos lo que realmente tiene que decir” (p. 170). El terapeuta debe confiar en que aquellos contenidos que no puedan ser integrados en el momento actual encontrarán su momento de elaboración posterior, cuando el paciente esté preparado.

También, como señala Chodorow (2015), “se necesita una posición del ego bien desarrollada para que lo consciente y lo inconsciente puedan encontrarse como iguales” (p. 39). Esta advertencia subraya la importancia de una evaluación cuidadosa de la capacidad del paciente para enfrentar los contenidos que emergen durante la Proyección del Mito.

IV. Síntesis: el viaje como proceso de Integración

La Proyección del Mito Personal, sustentada en estos fundamentos junguianos, se revela como un proceso profundamente orgánico de autoconocimiento. A través de su estructura ritual, facilita un diálogo entre la conciencia y los contenidos inconscientes, permitiendo que emerjan no sólo conflictos personales representados en complejos, sino también las soluciones arquetípicas que la psique profunda contiene.

El viaje simbólico–desde el encuentro con la Sombra como Guardián del Umbral hasta la comunicación con el Sí Mismo–constituye una actualización del proceso de individuación. Como concluye Jung (1935), “El propósito de la imaginación activa es llegar a un acuerdo con el inconsciente, y no una interpretación unilateral por parte de la conciencia” (p. 140). Esta técnica, por lo tanto, no busca sino restaurar el flujo natural entre todos los niveles de la psique, promoviendo una transformación hacia la totalidad.

El terapeuta actúa como testigo y contenedor de este proceso, confiando en que la misma sabiduría que presenta el conflicto–a través de símbolos cargados de

afecto y complejos autónomos—posee también la clave para su resolución.

Referencias de clases 4 y 5

Chodorow, J. (2015). Jung on active imagination. Princeton University Press.

Jung, C. G. (1916/1958). The structure and dynamics of the psyche. Collected Works, Vol. 8.

Jung, C. G. (1928). Las relaciones entre el yo y el inconsciente. Obra Completa, Vol. 7.

Jung, C. G. (1935/1977). The symbolic life. Collected Works, Vol. 18.

Jung, C. G. (1940). The Psychology of the Child Archetype. Collected Works, Vol. 9/1.

Jung, C. G. (1959). The Archetypes and the Collective Unconscious. Collected Works, Vol. 9/1.

Jung, C. G. (1959). Aion: researches into the phenomenology of the self. Collected Works, Vol. 9/2.

Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. En Man and his symbols.

Bibliografía recomendada para profundizar (Clases 4 y 5)

1. Jung, C. G. (1959). The Archetypes and the Collective Unconscious. (Collected Works, Vol. 9/1).

* pp. 3-92 (introducción general a los arquetipos y el inconsciente colectivo).

* p. 48 (precipitados de la experiencia humana).

* p. 79 (imagen arquetipal).

* p. 170 (arquetipo como tendencia instintiva - en el capítulo sobre el arquetipo del niño).

2. Jung, C. G. (1916/1958). The structure and dynamics of the psyche. (Collected Works, Vol. 8).

* pp. 67-91 (diálogo con el inconsciente).

* pp. 130-145 (Función Trascendente).

* p. 104 (advertencia sobre contenidos con alta carga energética).

* p. 132 (definición de Función Trascendente).

3. Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. (capítulo en Man and his symbols).

* pp. 158-229 (capítulo completo).

* pp. 161-170 (Sí Mismo como factor interior de orientación).

* p. 168 (Sombra).

* p. 170 (no asumir que ya sabemos lo que significa la oscuridad).

4. Jung, C. G. (1928). Las relaciones entre el yo y el inconsciente. (Obra Completa, Vol. 7).

* pp. 174 y ss. (rol del Sí Mismo como centro rector).

5. Jung, C. G. (1935/1977). The symbolic life. (Collected Works, Vol. 18).

* p. 140 (propósito de la imaginación activa).

6. Chodorow, J. (2015). Jung on active imagination.

* p. 30 (concepto de betrachten y símbolo "preñado").

* p. 39 (posición del ego bien desarrollada).

CLASE 6: Primera Proyección del Mito Personal

Taller práctico: Proyección completa con un voluntario

En esta clase realizamos la primera Proyección del Mito Personal completa.

Objetivo de la clase

Observar en vivo el despliegue completo de la técnica –desde el trabajo previo (alianza terapéutica y elaboración de la pregunta) hasta el cruce del umbral, la imaginación activa libre, las intervenciones del terapeuta y el regreso–. Esto permite integrar todos los conceptos teóricos vistos hasta el momento en una experiencia concreta.

Dinámica

* El voluntario fue seleccionado en una de las clases anteriores.

* Se realiza la Proyección del Mito Personal completa, aplicando todas las etapas y recursos aprendidos.

* El resto del grupo y el facilitador observan sin intervenir durante la sesión, pero pueden tomar notas o cerrar los ojos y vivenciar también el mito ajeno, haciendo sus propios descubrimientos.

* Al finalizar, se abre un espacio de análisis y reflexión grupal.

Esta clase marca el comienzo de la fase totalmente práctica del curso.

CLASE 7: Recursos e intervenciones - La artesanía del acompañamiento en la Proyección del Mito

Material teórico para el apunte

I. El arte de la presencia: el rol del terapeuta en el flujo simbólico

Una vez cruzado el primer umbral y desplegada la imaginación activa libre, el rol del terapeuta se transforma fundamentalmente. Su función primordial consiste en sostener el campo simbólico y facilitar el flujo narrativo, actuando como un testigo activo que ayuda a superar las resistencias que inevitablemente surgen. La actitud fundamental fue descrita por Jung (1935) al señalar que "el propósito de la imaginación activa es llegar a un acuerdo con el inconsciente, y no una intervención unilateral por parte de la conciencia".

Estas intervenciones no agregan elementos al relato, sino que funcionan como herramientas para disolver los obstáculos que impiden el libre despliegue del mito personal. Su aplicación requiere sensibilidad clínica para discernir cuándo una resistencia necesita ser confrontada y cuándo simplemente acompañada.

II. Imaginación Activa libre y recursos del terapeuta

En esta clase estaremos trabajando grupalmente con la transcripción de la primera Proyección del Mito Personal completa, realizada en la Clase 6.

Una vez que se produce el cruce del umbral, comienza la fase central de la técnica: la imaginación activa libre. Campbell (1959) describe que, una vez atravesado el umbral, "El héroe se mueve en un paisaje de sueño poblado de formas curiosamente fluidas y ambiguas, en donde debe pasar por una serie de pruebas" (p. 104). En este punto, el rol del terapeuta se transforma radicalmente: deja de administrar consignas estructuradas para convertirse en un facilitador del flujo narrativo. Su función principal es ayudar al paciente a superar las resistencias que surgen durante el desarrollo espontáneo de la trama y los símbolos, sin agregar ni interpretar contenido. Para ello, la técnica cuenta con una serie de recursos o intervenciones específicas, derivadas de la práctica clínica y basadas en el marco teórico junguiano y psicodramático.

Recursos / intervenciones

1. Dar continuidad

Este recurso, aparentemente simple, constituye la base del trabajo durante la imaginación activa que realizamos. Se trata de mantener el avance de la historia a través de preguntas que abren un espacio para que emerja lo siguiente.

Intervenciones como "¿Y entonces qué sucede?", "¿Y luego?" o una simple onomatopeya que marque expectativa, cumplen esta función. Su aplicación requiere un entrenamiento particular en el arte de la paciencia, respetando los tiempos del paciente y manejando los silencios, que son cruciales para la formación de símbolos. Al preguntar "¿Y entonces, qué sucede?", se abre un "espacio en blanco" cargado de incertidumbre y anticipación que la imaginación en movimiento del paciente está invitada a llenar.

En la medida en la que se va generando un entrenamiento, la intervención pasa a ser cada vez menos necesaria, ya que se adquiere una dinámica narrativa.

Ejemplo

Cuando llegás abajo, ¿qué sucede?

Es un sótano. Húmedo... olor a... a humedad. No me gusta... Hay algo ahí... una sombra.

¿Querés acercarte?

No quiero. Me da... asco. Es como un bicho, pero grande... Siento que tengo que pelear con ella.

¿Cómo vas a pelear?

Hay un palo. Lo agarro... Le pego.

Le sigo pegando... hasta que se queda quieta.

¿Qué hacés ahora?

Busco... si hay algo más... (Encuentra una caja). Es de madera, chiquita.

¿Qué hacés?

La abro... hay una llave.

2. Profundizar

Estas intervenciones buscan amplificar algún elemento ya aparecido para encontrar otras facetas o sentidos adicionales, que a menudo son pasados por alto debido a la resistencia que presenta el paciente ante su contenido. Amplían el registro de la persona sobre su mito, permitiéndonos obtener más profundidad en los símbolos.

El símbolo tiene una riqueza que puede no transmitirse o no descubrirse en un primer momento. Una imagen/símbolo puede parecernos algo en una primera descripción, pero tener profundidades desconocidas.

A) Registro del sentimiento

La pregunta "¿Y eso cómo te hace sentir?" es esencial para movilizar la atención hacia la dimensión emocional del símbolo, un registro profundo que nunca debe perderse de vista.

Ejemplo

Me miran fijo.

¿Cómo te sentís ante su mirada?

Me siento un poco rara.

¿Cómo?

No entiendo su comportamiento.

¿Qué hacen además de mirarte?

Me hablan.

¿Qué te dicen?

Me hablan con sus ojos. No por su boca.

¿Qué te transmiten sus ojos?

Paz.

¿Y vos cómo te sentís ante esta paz?

Me siento especial.

B) Registro de la senso-percepción

Focalizar en los sentidos y las sensaciones corporales aporta datos clave a un nivel diferente al de la emoción. Permite anclar la experiencia y descubrir texturas sensoriales del símbolo. En esta categoría es muy importante el registro del propio cuerpo del paciente.

Ejemplo

Es un lugar oscuro.

¿A qué huele? ¿Qué textura tiene el aire?

A tierra... a encierro. A algo muy antiguo.

C) Pedir mayor descripción de un elemento específico

Se trata de solicitar una descripción más detallada de un objeto, personaje o locación. Este recurso es crucial para clarificar la naturaleza de las figuras que aparecen.

Ejemplo 1

Como si estuviera mostrando a mí misma mi zona del corazón...

¿Cómo es ese corazón? Describímelo con detalle.

No es un corazón como del libro de anatomía... es un corazón como artístico. Un cuadro. Rojito... es algo bien como del arte... como que me dieran pistas...

¿Qué más ves en él?

Es tallado... y pintado. Como los corazones mexicanos.

Ejemplo 2

Estoy en un parque... con jardines.

¿Qué más ves?

Árboles de castañas... hojas por el suelo.

¿Cómo son esos árboles?

Son grandes... y con el castaño así verde... que todavía no se puede coger.

3. Inversión de roles

Para Jacobo Levy Moreno (1959) era la "técnica fundamental sin la cual el Psicodrama no puede realizar su función terapéutica completa". Zuretti, Menegazzo y Tomasini (2024) la definen como una técnica reactualizante y reestructurante, donde "el protagonista se va ubicando en la posición y el lugar que corresponde al rol que se necesita jugar". En el contexto de la proyección del mito, implica guiar al paciente para que "encarne" temporalmente a un personaje de su imaginación, con el fin de comprender su perspectiva desde dentro, para luego regresar a su propio lugar con ese nuevo conocimiento. Esta externalización de la mirada permite una respuesta actualizada desde este otro rol, facilitando una comprensión integrativa del funcionamiento psíquico. Buscamos que el paciente pueda hablar en primera persona desde los roles que toma y es pertinente a veces la corrección cuando esto no sucede, ya que la conexión con ese otro rol es mucho más potente cuando se lo encarna desde el "Yo".

Ejemplo

Es como si lo hubiese, la vería más alta en sentido... no sé como arriba de a... como en un pedestal, pero no es un pedestal. Me refiero a como yo, la visualizo de más arriba. Y yo me voy quedando más abajo. Pero es como... no sé... como que no... me me desactivó. No sé, no puedo. Me quedé como que sin palabras.

Bien. Quiero que la mires a los ojos así desde abajo. Desde donde estás. Y mientras la estás mirando... salgas de vos y entres en ella. Y quiero que sientas como vos sos ahora esta figura más alta. Y vos la estás mirando a la otra [nombre de la paciente] desde un pedestal o algo que parece un pedestal hacia abajo. ¿Cómo la ves?

Muy, muy indefensa. Como sin... sin armas, sin herramientas, muy indefensa.

¿Qué hacés?

Hay algo que me dice que si ella... tomara... porque literalmente es como si yo me viese ahí, indefensa. Achi... achicadita. Pero como que creciera, sí es como una, es como si fuese yo misma en ella creciendo. Pero esa persona sería yo, la siento más fuerte, más tajante, más segura. Y esta otra que la está mirando. Yo siento como que no salga esa otra.

¿Por qué?

Porque me vencería.

¿Qué hace esta otra figura, esta que sos vos ahora?

Nada. Es como si disfrutaría verla desde desde arriba. Es como que disfruta y sabe que... que nada, que no le intimida la que está viendo ahí más abajo.

Bien. Ahora quiero que salgas de este cuerpo y vuelvas a la [nombre de la paciente] que está abajo intimidada y la mires a la otra y encarnes lo que siente esta más pequeña. Pero ahora, sabiendo también lo que siente la otra.

Ahora sabés, qué es lo que siente aquella otra. ¿Qué hacés?

Me doy cuenta que esta otra, la que ella no quiere ver o no quiere que aparezca, también soy yo. Y es como que si yo quisiera, también podría llamar. Pero es como que si no quisiera un conflicto. No... no me molesta que ella piense o crea que yo soy menos o que ella es más. No, me da lástima.

¿Lástima, por qué?

Porque se cree superior. Porque tiene que ser mala. En este momento, me daría la vuelta y me iría.

4. Tomarse el tiempo

En ciertos momentos clave, especialmente hacia el final de un arco narrativo, hay una emoción o situación en particular que posee llaves para resolver un conflicto. Aquí es necesario que la persona se detenga y se tome el tiempo de vivenciarlas para integrar una energía o para encontrar las claves que viene a buscar a esa situación. De esta forma, el tiempo y la continuidad quedan en manos del paciente, mientras el terapeuta sólo debe esperar, sin tener la tensión de buscar el momento para intervenir.

Ejemplo

Ella me... no sé qué me dice, pero es como si me conociera y que me abraza, me hace sentir cómoda. Es raro porque yo no la conozco. Pero está como emocionada,

como que me reconoce.

Tómate unos instantes para sentir este abrazo que te están dando. Y me gustaría que no te apures, sino que sientas este abrazo. Y cuando te surja hacer algo, lo hagas. Pero que te tomes el tiempo para sentir el abrazo que te están dando.

... (tiempo) Me siento muy incómoda.

¿Cómo es esa incomodidad?

5. Direccionar la atención

A veces la atención del paciente se fija en un elemento, ignorando por alguna resistencia otros que pueden estar cargados de significado, pero quedan en sombras y podrían ser observados. Otras veces, algunos elementos pueden resultar abrumadores por su excesiva carga y es útil que el terapeuta pueda direccionar la atención hacia un elemento que vuelva a ordenar la narrativa. Si otros recursos no bastan, se puede aplicar este recurso, siempre buscando trabajar con los elementos existentes, intentando no traer algo nuevo.

Ejemplo 1

Eso no tiene sentido para mí. No sé cómo explicarle. Yo te miro a vos porque no sé cómo...

Quiero que la mires a ella a los ojos y que la mires fijo a los ojos y que te encuentres con sus ojos, que son los tuyos, pero más grandes, en otro tiempo.

Ejemplo 2

Ay, no. No me gusta mucho... me da mucha impresión... me da miedo.

Salí de la hamaca. Mirá el resto del parque. ¿Qué te gustaría hacer?

Me gustaría ir... por... un tobogán.

Andá hacia el tobogán.

Ejemplo 3

Desesperada. Siento que no voy a poder salir... que me voy a quedar acá.

Probá dejar de pelear. Quedate quieta un momento, a ver qué pasa.

Si me quedo quieta... floto. Un poco. Y... (pausa) me muevo... muy lento.

6. Realizar la pregunta

Este recurso consiste en pedirle al paciente que formule la pregunta que elaboró previamente, comúnmente a un personaje o en un lugar significativo. Es un recurso posible, no obligatorio, ya que se trata de un direccionamiento de la atención. La pregunta en sí ya es parte de la secuencia narrativa sin necesidad de expresarla verbalmente.

Ejemplo

Podrías hacer tu pregunta, lo que viniste a hacer ante esta figura, si querés.

Me llama más la atención sentarme con sus hijos.

Bien, hacé eso entonces.

Son como rubiecos, como... están con ropa clara. Yo les digo, "¿Y están bien?"

III. Regreso: el cierre de la aventura

El regreso constituye la fase final del viaje arquetípico, donde "El héroe regresa de su misteriosa aventura con la fuerza de otorgar dones a sus hermanos" (Campbell, 1959, p. 61). En el contexto terapéutico, este "Don" o "Trofeo transmudador" se comparte, en primera instancia, consigo mismo, en forma de comprensiones profundas, símbolos integrados o una nueva actitud vital.

El paciente encuentra naturalmente su camino de regreso, por lo que el recurso tiene que ver con acompañar y facilitar ese cierre consciente. Este acompañamiento es fundamental para ayudar a incorporar la experiencia y permitir una transición saludable desde las profundidades simbólicas a la conciencia ordinaria.

Una herramienta útil para este momento puede ser ayudar al cierre preguntando, una vez terminado el arco final: "¿Ahora cómo regresas a tu cuerpo?". Es importante retornar dando tiempo al paciente para volver a su cuerpo y realidad.

Ejemplo

Y ahora me voy.

Bien

Vuelvo por el lugar que fui, que llegué ahí. Vuelvo a subir las escaleras.

Vuelvo a caminar por este...

Mientras estás caminando por esta escalera. ¿Cómo son las miradas estas que antes te estaban mirando... se han transformado de alguna forma?

Estas miradas como que si festejarían. No te digo que están victoreando ni nada, pero es como asombro y y buen... buen recibimiento. Algunas veo más arriba. Es como que esperaban más un enfrentamiento. Pero las que voy viendo mientras

tanto, no es como... como me como si me viesen ahora también a mí un poco intimidante, porque bajé a ver a esta otra figura.

Contame ¿Qué es lo que te surge hacer ahora?

Nada, volver... volver por el camino... por este círculo donde iba buscando yo. Volver a pasar por el pasillo. Volver a cruzarme con este demonio.

¿Cómo es ahora? ¿Es igual? ¿Qué pasó con este demonio?

Igual. Pero es como si hace una rever... reverencia en broma y nada. Yo sigo el camino casi como si fuese un chiste que estaríamos haciendo.

Y como que quiero seguir el camino... que estoy enfrente de las 22 escaleras que bajé. 22 escalones.

Vamos a subir entonces. Y en la medida en que subís... quiero que vayas volviendo a tu cuerpo en la medida en que subes esos escalones. Quiero que vayas encontrándote nuevamente con tu cuerpo. Sintiendo tus miembros, estirándote, encontrando tu espacio. Encontrándote con tu espacio. Abriendo los ojos de a poco. Cuando estés lista, vamos a abrir los ojos.

Mmm. Justo abrí los ojos.

IV. El Tarot como superficie sensible a la sincronicidad

Es importante aclarar que esta sección es opcional y la técnica funciona perfectamente sin incluirla. Sin embargo, es una herramienta que no debería ser desestimada.

El uso del Tarot en esta técnica se fundamenta en el principio de sincronicidad que Jung postuló como "un principio general novedoso que rivalizara con el de causalidad". En su diálogo con el físico Wolfgang Pauli (uno de los padres de la física cuántica), este principio emerge como "una propiedad estructural de la realidad tan fundamental como cualquier otra ley física".

Marie-Louise von Franz (1964) hace énfasis en la idea junguiana de 'coincidencia significativa' de eventos externos e internos que no están conectados causalmente entre sí. "Los eventos sincrónicos, además, acompañan casi invariablemente las fases cruciales del proceso de individuación."

La metáfora de la emulsión fotosensible

Así como la emulsión fotosensible de las cámaras analógicas se transforma con la luz para registrar la realidad visible, el Tarot actúa como una "superficie sensible a la sincronicidad" que registra el paso de esta fuerza natural.

Bramajo Cuello (2024) explica que "suele entenderse a la sincronicidad como el surgimiento de un símbolo que da respuesta a la temática, o complejo, por el que las personas están atravesando. Una forma de hilvanar la división subjetiva cuyo sastre sería el arquetipo central, el SI-Mismo".

Metodología de uso en la sesión

Durante la proyección, el terapeuta coloca cartas en momentos clave sin que el paciente las vea: al describir la puerta, al encontrar al Guardián, en puntos de transformación significativos. Esta práctica sigue los momentos definidos del proceso, aprovechando que cada símbolo del tarot está anclado con la totalidad del inconsciente colectivo.

Tres aportes esenciales al proceso

1. Como las cartas se revelan sólo al finalizar, pero se ubican en momentos precisos de la narración, allí donde el símbolo en la carta guarda una semejanza excepcional con un símbolo que aparece en ese momento en la visualización del paciente (que no la ha visto), podemos decir que hay un "acento" que resalta algo o nos indica una dirección. Algo de ese símbolo que se repite será especialmente importante.

2. Durante la imaginación activa, los símbolos presentes en las cartas son útiles para el terapeuta, ya que van marcando el ritmo de cierta "estructura profunda" de lo que va sucediendo, brindándole pistas y herramientas que ayudan a enmarcar determinadas situaciones.

3. Al terminar la imaginación activa podemos utilizar las cartas como elementos sobre los que el paciente pueda desplegar su proyección (para esto son útiles mazos con dramatizaciones de escenas, como el Rider Waite): le vamos mostrando una a una las cartas y le pedimos que cuente qué es lo que puede ver en cada escena (si el tiempo apremia se puede hacer sólo con las más importantes). Al confeccionar el material donde se le devuelve al paciente por escrito todo su recorrido desgrabado (lo veremos en la clase final), intercalamos en los lugares adecuados imágenes de las cartas con el texto de lo que fue diciendo en cada ocasión.

Referencias de clase 7

- Bramajo Cuello, R. D. (2024). Coincidencias significativas, el sentido trascendental. En S. J. Torres (Comp.), Jung en el siglo XXI.
- Campbell, J. (1959). El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito. Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. G. (1935/1977). The symbolic life. Collected Works, Vol. 18.
- Moreno, J. L. (1959). Psychodrama, Volume II. Beacon House.
- Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. En Man and his symbols.
- Zuretti, M., Menegazzo, C. & Tomasini, M. (2024). Técnicas psicodramáticas (edición actualizada).

Bibliografía recomendada para profundizar (clase 7)

1. Jung, C. G. (1935/1977). The symbolic life. (Collected Works, Vol. 18).
* p. 140 (propósito de la imaginación activa como acuerdo con el inconsciente).
2. Campbell, J. (1959). El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito.
* p. 104 (paisaje de sueño después del umbral - misma edición recomendada en clases anteriores).
3. Moreno, J. L. (1959). Psychodrama, Volume II.
* Capítulo sobre inversión de roles como técnica fundamental.
4. Bramajo Cuello, R. D. (2024). Coincidencias significativas, el sentido trascendental.
* pp. 33-69 (principio de sincronicidad y su aplicación práctica).
5. Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. (capítulo en Man and his symbols).
* pp. 33 y ss. (eventos sincrónicos en el proceso de individuación).

CLASE 8: Proyección del Mito Personal de un Aprendiz a otro

Segundo taller práctico

En esta clase realizamos otra Proyección del Mito Personal completa, esta vez con dos roles: uno que lo aplica y otro que lo recibe.

Objetivo de la clase

Que los participantes observen y vivencien la técnica completa aplicada por un aprendiz a otro, consolidando todos los recursos, intervenciones y cuidados aprendidos.

Dinámica

* Se eligen previamente dos voluntarios del grupo: uno que aplicará la técnica (rol de terapeuta) y otro que la recibirá (rol de paciente).

* Se realiza una Proyección del Mito Personal completa, utilizando todas las etapas y recursos vistos hasta el momento.

- * El resto del grupo y el facilitador observan sin intervenir durante la sesión, pero pueden tomar notas o cerrar los ojos y vivenciar también el mito ajeno, haciendo sus propios descubrimientos.
- * Quienes no puedan participar en roles activos en esta instancia, tendrán la oportunidad de hacerlo en el curso de avanzados.
- * Al finalizar la proyección se abre un espacio de análisis y reflexión grupal. Esta práctica permite vivenciar la técnica aplicada entre pares en un contexto real y supervisado, preparando el terreno para su futura aplicación profesional.

CLASE 9: Análisis de la Proyección

Taller práctico: análisis grupal de la sesión

En esta clase realizamos un análisis detallado y grupal de la Proyección del Mito Personal realizada en Clase 8.

Objetivo de la clase

Reforzar los elementos teóricos a través del material concreto surgido en la sesión e ir adquiriendo la práctica real de trabajar con los contenidos de las proyecciones. Si bien en la Clase 7 trabajamos grupalmente con los contenidos de la primera proyección, aquí podemos seguir trabajándolos.

Dinámica

- * Se trabaja con la transcripción de la Proyección del Mito de la Clase 8 (igual que se trabajó con la primera en la Clase 7).
 - * El grupo analiza paso a paso la sesión, deteniéndose en los momentos clave.
 - * El facilitador guía la reflexión colectiva, destacando cómo se manifiestan los conceptos teóricos en la práctica real.
 - * Se invita a cada participante a compartir observaciones, preguntas y aprendizajes personales.
 - * Se identifican fortalezas de la aplicación y posibles áreas de mejora.
- Esta práctica permite seguir desarrollando la capacidad de analizar y elaborar los contenidos simbólicos que emergen en las proyecciones.

CLASE 10: Etapa posterior y Regreso al Mito - Tejiendo el relato en la vida cotidiana

Material teórico para el apunte

I. El viaje no termina: del símbolo a la transformación

La culminación de la experiencia de Proyección del Mito Personal marca el comienzo de un proceso igualmente crucial: la integración del material simbólico en la vida consciente. Como señala Jung (1935), "la imaginación activa no termina con la experiencia; su verdadero valor reside en cómo ese contenido se entrelaza con la vida consciente y la transforma". Esta etapa posterior es donde el mito personal deja de ser una narrativa observada para convertirse en una fuerza actuante en la realidad del individuo.

El proceso post-viaje se estructura en varias fases interconectadas que facilitan esta integración progresiva, transformando la experiencia visionaria en un recurso práctico para el desarrollo personal.

II. El impacto en la vida personal y la decodificación progresiva

Lo primero luego de la proyección es esperar a ver lo que sucede tras esta experiencia en la cotidianeidad del paciente, que recibirá un impacto. Por esto mismo, la siguiente sesión no comienza con un análisis, sino con una pregunta sobre lo vivenciado.

Por el otro lado, el terapeuta en su hogar sí realiza un análisis del material surgido, que irá desplegando en los momentos indicados en el trabajo con su paciente. Este análisis sigue un principio fundamental: no interpretar prematuramente. Como advierte Von Franz (1964), "si uno asume que ya sabe lo que la oscuridad significa, nunca aprenderá lo que realmente tiene que decir".

La metodología de trabajo puede incluir:

1. Exploración Asociativa: Invitar al paciente a asociar libremente con cada símbolo significativo.
2. Conexión con la Vida Cotidiana: Relacionar los símbolos con situaciones, relaciones o patrones actuales.
3. Identificación de Patrones Arquetípicos: Reconocer las fuerzas universales que se manifiestan a través de los símbolos personales.
4. Emergencia del Significado: Permitir que el sentido surja orgánicamente de la interacción entre el material simbólico y la experiencia vital.

III. El Entregable: un espejo simbólico

Siempre se recomienda a los pacientes escuchar su propia grabación en algún momento posterior. Sin embargo, para facilitar ese proceso de escucharse, una herramienta opcional en esta etapa es la creación de un entregable que transforma la desgrabación de la sesión en un relato narrativo en primera persona. Este documento, intercalado con imágenes de las cartas de Tarot que surgieron sincrónicamente, cumple múltiples funciones:

- Función de Espejo: Permite al paciente verse a sí mismo y a su proceso desde una perspectiva externalizada, facilitando la auto-observación sin juicio.
- Función de Contenedor: Convierte una experiencia etérea y difícil de retener en un objeto tangible que puede ser revisitado en diferentes momentos y estados anímicos.
- Función de Puente: Establece una conexión entre el estado de conciencia ampliada durante la proyección y la conciencia cotidiana.

IV. El Regreso al Mito

"En lugar de relatar el sueño, el paciente lo representa. Se acuesta en la cama y se aproxima cada vez más a la condición del durmiente." (Moreno, 1966, p.140)

Esta técnica, adaptada del trabajo de Moreno (1966) en Psicodrama con sueños – donde “En lugar de relatar el sueño, el paciente lo representa”– se aplica al material surgido en la proyección del mito. Consiste en volver a una situación puntual del relato para revivenciarla dramáticamente, buscando:

- Nuevos movimientos: Acciones diferentes a las realizadas en la proyección original.
- Inversiones de roles profundizadas: Encarnar figuras con las que antes no se pudo conectar plenamente.
- Nuevas resoluciones: Ensayar desenlaces alternativos que capaciten al paciente para superar obstáculos internalizados.
- Exploración de caminos no tomados: Recuperar momentos donde aparecieron bifurcaciones no exploradas.

Como señala Moreno (1966), se le anima al paciente “a soñar de nuevo su sueño, a continuarlo en escena y a conducirlo a un final que le parezca más indicado” (p. 341). Esta práctica permite trabajar sistemáticamente con material que no pudo ser integrado en la primera instancia, transformando al mito personal en un territorio dinámico para la experimentación psicológica.

De esta forma, no debemos desesperarnos ante caminos que aparecen y no son tomados o personajes/roles que sabemos tienen una mayor relevancia que el paciente no está preparado para afrontar en una primera instancia, ya que todos ellos serán retomados más adelante en el desarrollo del trabajo terapéutico.

V. Metodología

1. Regreso al Escenario El paciente no simplemente recuerda la escena, sino que la revive dramáticamente, acercándose lo más posible al estado físico y mental en que originalmente la experimentó.

2. Exploración de Caminos No Recorridos Se invita al paciente a explorar alternativas que no tomó durante la proyección original. Ejemplo: (antes de comenzar el ejercicio) “¿Hubo alguna situación donde hayas querido hacer algo diferente? Volvamos a explorarla”

3. Inversión de Roles con Personajes Clave Profundizar en las figuras significativas a través del cambio de perspectiva. Ejemplo: (ya dentro del ejercicio) “Ahora vas a salir de tu cuerpo y entrar en el de esa anciana que te mira con desdén... ¿Qué quieres comunicarle a esa versión más joven?”

4. Descubrimiento de nuevas resoluciones Permitir que el paciente encuentre desenlaces diferentes.

VI. Los ecos del mito en la vida cotidiana

El verdadero éxito de la Proyección del Mito Personal no se mide por la intensidad de la experiencia visionaria, sino por cómo sus ecos resuenan y transforman la vida diaria. Los símbolos integrados comienzan a operar como organizadores invisibles de la experiencia, ofreciendo nuevas perspectivas ante viejos desafíos y abriendo posibilidades donde antes solo había patrones repetitivos.

Como resume Jung (1961) en sus memorias, “el encuentro con uno mismo es, al principio, el encuentro con la propia sombra... pero si logramos sostener la tensión de los opuestos, emergen símbolos de totalidad que nos guían hacia una vida más plena y auténtica”.

Referencias de Clase 10

Jung, C. G. (1935/1977). The symbolic life. Collected Works, Vol. 18.

Jung, C. G. (1961/2015). Memories, dreams, reflections.

Moreno, J. L. (1966). Psychodrama, Volume I (edición revisada).

Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. En Man and his symbols.

Bibliografía recomendada para profundizar (Clase 10)

1. Jung, C. G. (1961/2015). Memories, dreams, reflections.

* Capítulo final y epílogo (sobre la integración de los símbolos en la vida cotidiana).

2. Jung, C. G. (1935/1977). The symbolic life. (Collected Works, Vol. 18).

* p. 140 (importancia de continuar el trabajo más allá de la experiencia activa).

3. Moreno, J. L. (1966). Psychodrama, Volume I.

* pp. 140 y 341 (técnica de representar y continuar el sueño/mito).

4. Von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. (capítulo en Man and

his symbols).

* pp. 170 y ss. (no asumir significados prematuros y permitir la integración progresiva).