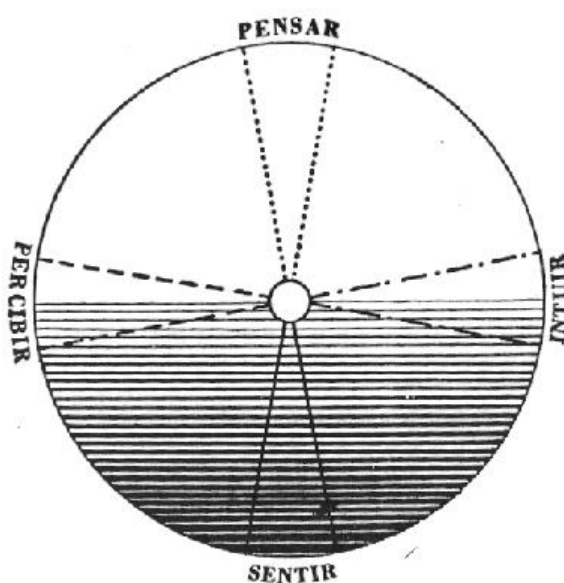




Antoni Amaro

TALLERES TERAPÉUTICOS A TRAVÉS DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA



Desde el punto de vista histórico y occidental, la Consciencia está dividida en Cuatro Funciones. En la Grecia clásica fueron famosos los 4 Elementos de Empedocles (495-435 a C.): Aire, Fuego, Agua y Tierra que son la raíz de todas las cosas y opuestos entre ellos, que se separan o se juntan según prevalega el odio o el amor. En la Edad Media las tipologías estaban basadas en los humores orgánicos, que eran la sangre (sanguíneo), bilis (colérico), flema (flemático) y bilis negra (melancólico). En la Era Moderna hay diferentes tipos de clasificaciones de la Personalidad, pero según pudo comprobar Carl Gustav Jung empíricamente existen cuatro funciones principales psicológicas:

1. **El Pensamiento** que consiste en conectar ideas entre sí para llegar a un concepto general o a una solución del problema, es una función intelectual que tiene por objetivo comprender las cosas, busca conceptos.
2. **El Sentir** es una función evaluativa, acepta o rechaza una idea o una cosa según desprenda sentimientos desagradables o agradables, es una función valorativa, busca valores.
3. **La Sensación** es una función que viene de los sentidos, que comprende todas las experiencias provenientes de los estímulos de los órganos sensibles: vista, tacto, oído, olfato y gusto, así como de las sensaciones originadas en nuestro cuerpo, nos dice que algo existe.



- 4. La Intuición** es una función que nos pone en contacto con el mundo de las posibilidades, cuando presentimos que va a suceder alguna cosa, lo sentimos a dentro, no sabemos exactamente a donde, pero lo sentimos (1).

En el Consciente siempre estará la función más desarrollada mientras que en el Inconsciente estará la opuesta sin desarrollar y por tanto en un estado bastante “primitivo”. Cuando la función inconsciente emerge, irrumpe y posee a la personalidad. Es muy importante hacer consciente la función “inferior” porque forma parte de la Sombra y es esencial en el proceso psicoterapéutico la integración de la misma.

Siguiendo las investigaciones de la Psicología Analítica los **Talleres terapéuticos** parten de la base de que la Personalidad tiene como estructura los Cuatro Elementos o funciones:

- **EL FUEGO** representa la **Intuición** (capacidad de dar un sentido a la vida y abarcar el mayor número de posibilidades). También representa el instinto como agresión, la autoafirmación y la individualidad.
- **EL AGUA** representa el **Sentimiento** (las emociones y nuestras dependencias).
- **EL AIRE** representa el **Pensamiento** (la lógica y la mente racional). También representa la capacidad de relacionarnos y la capacidad de decisión.
- **LA TIERRA** representa la **Sensación** (la relación con los sentidos y el cuerpo). También representa el instinto sexual, la realidad y la experiencia.

Cada Elemento tiene diferentes cartas de los Arcanos Mayores del Tarot que lo componen. A través de la Visualización Creativa podemos contactar con los diferentes aspectos de la Personalidad y descubrir cuál es nuestra función “inferior” y que problemas podemos tener con los diferentes Elementos.

Los Talleres se realizan mensualmente y son rotativos, cada taller dura un día (8horas) y se trabaja un Elemento.



TALLER DEL ELEMENTO FUEGO

Cartas relacionadas con el **Elemento Fuego**:

- **EL JUICIO** (el elemento Fuego), **EL MAGO** (representa el inicio), **EL SOL** (el planeta que rige el elemento).
- **EL EMPERADOR** (Aries), **LA FUERZA** (Leo) y **LA TEMPLANZA** (Sagitario), que son los Signos Zodiacales de Fuego.

Cuando hay problemas con el elemento **Fuego** y este emerge, podemos ser agresivos y violentos. Cuando hemos tenido experiencias difíciles y no las hemos superado puede emerger rabia y cólera. El trabajo con el elemento **Fuego** nos tiene que ayudar a que esta violencia y odio se convierta en fuerza interior, y así podamos fortalecer la individualidad. También nos ayuda a encontrar un nuevo sentido a la vida e ir más allá de la realidad.



TALLER DEL ELEMENTO AGUA

Cartas relacionadas con el **Elemento Agua**:

- **EL COLGADO** (el elemento Agua), **LA RUEDA DE LA FORTUNA** (Júpiter que representa la nutrición cuando está en Agua), **LA SUMA SACERDOTISA** (el planeta que rige el elemento: la Luna).
- **EL CARRO** (Cáncer), **LA MUERTE** (Escorpio) y **LA LUNA** (Piscis), que son los Signos Zodiacales de Agua.

Cuando hay problemas con el elemento **Agua** podemos sufrir bloqueos emocionales, pueden emerger miedos irracionales y también ser demasiado dependientes de los otros. El trabajo con el elemento **Agua** nos tiene que ayudar a poder expresar con naturalidad y sin miedo nuestras emociones y ganar más independencia emocional. También nos ayuda a cambiar nuestros valores.



TALLER DEL ELEMENTO AIRE

Cartas relacionadas con el **Elemento Aire**:

- **EL LOCO** (el elemento Aire), **LA EMPERATRIZ** (Venus que representa la capacidad de relación).
- **LOS ENAMORADOS** (Géminis), **LA JUSTÍCIA** (Libra) y **LA ESTRELLA** (Acuario), que son los Signos Zodiacales de Aire.

Cuando hay problemas con el elemento **Aire** podemos tener dificultades en las relaciones con los otros, podemos ser muy indecisos y tener una tendencia al pesimismo. Tendremos problemas en buscar objetivos y a separarnos de las emociones. El trabajo con el elemento **Aire** nos tiene que ayudar a mejorar nuestras relaciones, a ganar firmeza y decisión, más claridad en los objetivos y a “pensar” nuestras emociones.



TALLER DEL ELEMENTO TIERRA

Cartas relacionadas con el **Elemento Tierra**:

- **EL MUNDO** (el elemento Tierra), **LA TORRE** (Marte que representa la venida al mundo de la vida).
- **EL HIEROFANTE** (Tauro), **EL ERMITAÑO** (Virgo), **EL DIABLO** (Capricornio) que son los Signos Zodiacales de Tierra.

Cuando hay problemas con el elemento **Tierra** podemos tener dificultades en aceptar los cambios (resistencia) y al cuerpo. Nos costará aceptar las experiencias de la vida y tendremos dificultades con la sexualidad. También tendremos problemas en la relación con nuestros sentidos y el placer. El trabajo con el elemento **Tierra** nos tiene que



ayudar a mejorar nuestra relación con el cuerpo, los sentidos y la sexualidad. También nos ayudará a asimilar mejor la experiencia.

Bibliografía Consultada

(1) C.G. Jung (1994) *Tipos psicológicos*, págs. 539-554



Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.