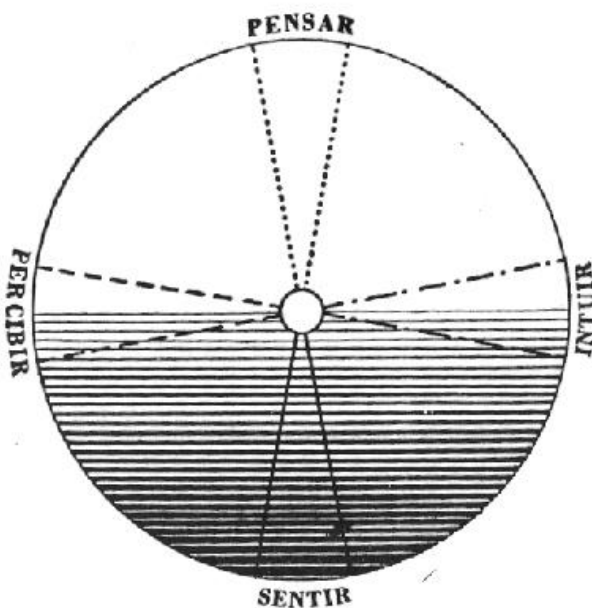




Antoni Amaro

TALLERS TERAPÈUTICS A TRAVÉS DE LA VISUALITZACIÓ CREATIVA



Des del punt de vista històric i occidental, la Consciència està dividida en Quatre Funcions. A la Grècia clàssica van ser famosos els 4 Elements d'Empedòcles (495-435 aC.): Aire, Foc, Aigua i Terra que són l'arrel de totes les coses i oposats entre ells, que se separen o s'ajunten segons prevalgui l'odi o l'amor. A l'Edat Mitjana les tipologies estaven basades en els humors orgànics, que eren la sang (sanguini), bilis

(colèric), flema (flemàtic) i bilis negra (melancòlic). A l'Era Moderna hi ha diferents tipus de classificacions de la Personalitat, però segons va poder comprovar Carl Gustav Jung empíricament existeixen quatre funcions principals psicològiques:

1. **El Pensament** que consisteix en connectar idees entre si per arribar a un concepte general o a una solució del problema, és una funció intel·lectual que té per objectiu comprendre les coses, cerca conceptes.
2. **El Sentir** és una funció avaluativa, accepto o rebutjo una idea o una cosa segons desprengui sentiments desagradables o agradables, és una funció valorativa, cerca valors.
3. **La Sensació** és una funció que ve dels sentits, que compren totes les experiències provinents dels estímuls dels òrgans sensibles: vista, tacte, oïda, olfacte i gust, així com de les sensacions originades en el nostre cos, ens diu que quelcom existeix.



- 4. La Intuïció** és una funció que ens posa en contacte amb el món de les possibilitats, quan pressentim que va a succeir alguna cosa, ho sentim a dins, no sabem exactament a on, però ho sentim (1).

En el Conscient sempre hi haurà la funció més desenvolupada mentre que en l'Inconscient estarà l'oposada sense desenvolupar i per tant en un estat bastant "primitiu". Quan la funció inconscient emergeix, irromp i posseeix la personalitat. És molt important fer conscient la funció "inferior" perquè forma part de l'Ombra, i és essencial en el procés psicoterapèutic la integració de la mateixa.

Seguint les investigacions de la Psicologia Analítica els **Tallers terapèutics** parteixen de la base de que la Personalitat té com a estructura els Quatre Elements o funcions:

- **EL FOC** representa la **Intuïció** (capacitat de donar un sentit a la vida i abastar el més gran nombre de possibilitats). També representa l'instint com agressió, l'autoafirmació i la individualitat.
- **L'AIGUA** representa el **Sentiment** (les emocions i les nostres dependències).
- **L'AIRE** representa el **Pensament** (la lògica i la ment racional).També representa la capacitat de relacionar-nos i la capacitat de decisió.
- **LA TERRA** representa la **Sensació** (la relació amb els sentits i el cos). També representa l'instint sexual, la realitat i l'experiència.

Cada Element té diferents cartes dels Arcans Majors del Tarot que el componen. A través de la Visualització Creativa podem contactar amb els diferents aspectes de la Personalitat i descobrir quina és la nostra funció "inferior" i quins problemes podem tenir amb els diferents Elements.

Els Tallers es realitzen mensualment i són rotatius, cada taller dura un dia (8hores) i es treballa un Element.



TALLER DE L'ELEMENT FOC

Cartes relacionades amb l'Element Foc:

- **EL JUDICI** (l'element Foc), **EL MAG** (representa l'inici), **EL SOL** (el planeta que regeix l'element).
- **L'EMPERADOR** (Àries), **LA FORÇA** (Lleó) i **LA TEMPRANÇA** (Sagitari), que són els Signes Zodiacals de Foc.

Quan hi ha problemes amb l'element **Foc** i aquest emergeix, podem ser agressius i violents. Quan hem tingut experiències difícils i no les hem superat pot emergir ràbia i còlera. El treball amb l'element **Foc** ens ha d'ajudar a que aquesta violència i odi es converteixi en força interior, i així puguem enfortir la individualitat. També ens ajuda a trobar un nou sentit a la vida i anar més enllà de la realitat.



TALLER DE L'ELEMENT AIGUA

Cartes relacionades amb l'Element Aigua:

- **EL PENJAT** (l'element Aigua), **LA RODA DE LA FORTUNA** (Júpiter que representa la nutrició quan està a Aigua), **LA GRAN SACERDOTESSA** (el planeta que regeix l'element: La Lluna).
- **EL CARRO** (Cranc), **LA MORT** (Escorpí) i **LA LLUNA** (Peixos), que són els Signes Zodiacals d'Aigua.

Quan hi ha problemes amb l'element **Aigua** podem patir bloqueigs emocionals, poden emergir pors irracionals i també ser massa dependents dels altres. El treball amb l'element **Aigua** ens ha d'ajudar a poder expressar amb naturalitat i sense por les nostres emocions, i guanyar més independència emocional. També ens ajuda a canviar els nostres valors.



TALLER DE L'ELEMENT AIRE

Cartes relacionades amb l'Element Aire:

- **EL BOIG** (l'element Aire), **L'EMPERADRIU** (Venus que representa la capacitat de relació).
- **ELS ENAMORATS** (Gèminis), **LA JUSTÍCIA** (Balança) i **L'ESTRELLA** (Aquari) que són els Signes Zodiacals d'Aire.

Quan hi ha problemes amb l'element **Aire** podem tenir dificultats en les relacions amb els altres, podem ser molt indecisos i tenir una tendència al pessimisme. Tindrem problemes en cercar objectius i a separar-nos de les emocions. El treball amb l'element **Aire** ens ha d'ajudar a millorar les nostres relacions, a guanyar fermesa i decisió, més claredat en els objectius i a "pensar" les nostres emocions.



TALLER DE L'ELEMENT TERRA

Cartes relacionades amb l'Element Terra:

- **EL MÓN** (l'element Terra), **LA TORRE** (Mart que representa la vinguda al món de la vida).
- **EL HIEROFANT** (Taure), **L'ERMITÀ** (Verge), **EL DIABLE** (Capricorn), que són els Signes Zodiacals de Terra.

Quan hi ha problemes amb l'element **Terra** podem tenir dificultats en acceptar els canvis (resistència) i el cos. Ens costarà acceptar les experiències de la vida i tindrem dificultats amb la sexualitat. També tindrem problemes en la relació amb els nostres sentits i el plaer. El treball amb l'element **Terra** ens ha d'ajudar a millorar la nostra relació amb el cos, els sentits i la sexualitat. També ens ajudarà a assimilar millor l'experiència.



Bibliografia Consultada

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



Reconeixement – NoComercial (by-nc): Es permet la generació d'obres derivades sempre que no es faci un ús comercial. Tampoc es pot utilitzar l'obra original amb finalitats comercials.