



Antoni Amaro

TERÀPIA PSICOLÒGICA (Simbòlica i Analítica)

En els moments difícils de la vida hi ha d'haver un missatge d'esperança expressat a través de la fortalesa interna i de la presa de consciència . La nostra necessitat d'alliberar-nos del dolor i del patiment és la que ens porta a l'esperança, com la Caixa de Pandora. Però en la vida real hem d' acceptar que no podem alliberar-nos totalment del dolor perquè forma part de la mateixa existència, per això necessitem aquest missatge d'esperança, que en algun lloc o en alguna part no hi ha ni dolor ni patiment. És tant forta aquesta necessitat, que moltes vegades dona sentit a la nostra existència. Totes les mitologies parlen d'un temps o d'una època en la qual l'Home no coneixia ni el dolor ni el patiment, era l'Edat d'Or i l'Home vivia en pau amb la Natura.

Per això els actes de la vida, allò que fem ha de reflectir la queixa davant del dolor i el patiment emocional, però també que inciti a la recerca. El dolor ens ha d'empentar a una recerca interna, que ens obliga a canviar i a buscar un nou sentit a la nostra vida. Possiblement, això no és present d'una forma conscient, però a mesura que un va vivint l'Inconscient va prefigurant la nostra vida. Trobar un sentit a l'existència és cabdal des del punt de vista del benestar psicològic. La integració dels Oposats (de la Ment i de les Emocions) és la clau per adquirir un nou centre que formi la nostra personalitat i individualitat essencial. Així podem alliberar-nos dels aspectes més possessius de l'Inconscient i començar a ser lliures d'una forma real, equilibrant-nos internament. El treball és molt important perquè forma part del creixement personal. Els coneixements i l'aprenentatge emocional que assoleixen les persones que es treballen psicològicament són fonamentals. El contacte amb la seva part vulnerable i feble, és a dir, amb l'Ombra és essencial en el procés psicoterapèutic perquè ajuden a entendre-la i a acceptar-la, i això és el començament real del canvi de la personalitat.

La recerca de sentit a la vida i al món que ens envolta és essencial en aquest procés. La Psicologia Analítica ajuda a entendre i a aprofundir en la complexitat de la Psique, a més



a més la seva visió és més filosòfica i espiritual donant sentit al dolor i a les experiències més difícils de la vida. Això ajuda molt als pacients perquè les seves dificultats, els seus errors i patiments tenen sentit. La teràpia va enfocada a alleugerir el patiment del pacient, però també a enfortir la seva personalitat per a que ell mateix pugui aguantar el seu propi dolor i així transformar-se.

Tot el corrent psicoanalític i en particular la Psicologia de Jung estan basats en el món simbòlic i les seves manifestacions: els somnis, la mitologia, les llegendes i les religions. El món simbòlic és el llenguatge del món interior i parla de la persona, de les seves necessitats més profundes i inconscients. El procés d'integració de la Psique és la base de tota la **Psicologia Analítica**. El jo experimenta els canvis com si fos una mort, per tant, a través del procés de Mort i Renaixement el Conscient ha d'anar integrant l'Inconscient. La Ment Conscient és a dalt i l'Inconscient a baix, i de la mateixa forma que el que està a dalt sempre desitja el que està a baix, així mateix tota consciència busca el seu oposat inconscient. La vida només neix de l'espurna dels oposats.

La teràpia va encaminada a canviar estructures de la personalitat. Aquest canvi comença amb preses de consciència successives de l'Inconscient ("insight"), que ens permetran començar a integrar la personalitat i anar curant les nostres angoixes, depressions, ansietats i carències. Les preses de consciència ens ajudaran a que l'aspecte terapèutic del símbol comenci a actuar permetent la integració dels oposats.

EL PROCÉS TERAPÈUTIC

Seguint el Procés d'Individuació que cerca l'equilibri entre els múltiples parells de oposats psíquics existents en el Conscient i en l'Inconscient, s'ha d'anar poc a poc eradicant la repressió i aconseguir la conjunció de tots els oposats perquè siguin complementaris els uns respecte als altres. S'ha de procurar donar a la Consciència un enfocament que permeti a l'Inconscient cooperar en lloc d'oposar-se, així esdevindrà paulatinament la salut psíquica.

La teràpia consta de tres parts:



- **La Carta Astral i l'Entrevista Personal**



La Carta Astral és un mapa simbòlic de la nostra Psique, que mostra els punts forts i febles, així com les possibles àrees d'expansió i les àrees “fosques”, les potencialitats, els recursos i també els obstacles i les frustracions. Ens ajuda a treure els recursos interiors a la llum, a harmonitzar i integrar les parts relegades a viure al “soterrani”, és a dir, a l'Ombra. Els Planetes no influeixen en nosaltres, el que si ens afecta són el que ells simbolitzen com “imatges arquetípiques “, és a dir, simbolitzen energies pròpies i determinades del nostre espai interior, les quals tindrien la característica, com a forces profundes de l'Inconscient Col·lectiu, de ser independents en el Temps i l'Espai.

La Carta Astral és una eina que permet al pacient adonar-se dels seus anhels, dels sentiments, dels impulsos, de les motivacions, de les necessitats, dels pensaments i de les emocions, alguns conscients i altres inconscients. Això últim sigui perquè encara no s'han desenvolupat i es troben a l'espera d'emergir a la llum o perquè havent esdevingut conscients en algun moment de la vida, van provocar una certa tensió i per això es van reprimir i desterrar a la foscor de l'Inconscient. A partir d'aquí es nega la seva existència i aleshores s'expressen de forma larvada i amb diversos graus de virulència com a somnis, símptomes, malalties, crisis i conflictes intrapsíquics i interpsíquics, vivint-los com a “destí”. Perquè tot allò positiu o negatiu que es nega com a propi i que no s'està disposat a acceptar, serà projectat com a vivències externes, molt especialment a través de les relacions i això és el que s'anomena “destí” (1).

L'entrevista personal a través de la Carta Astral ajuda al pacient a través del diàleg a desenvolupar una presa de consciència dels esquemes interns, pautes heretades i de quins són els mites personals en base dels quals configura la seva existència. També ajuda al pacient a clarificar i discernir els possibles nuclis de conflictivitat i com són els recursos interiors i a partir d'aquí com treballar les diferents àrees de la personalitat. I ajuda al psicòleg a procedir al diagnòstic de possibles disfuncions o patologies psicològiques i emocionals.



- **La Visualització Creativa amb el Tarot**



La Visualització Creativa és un tipus d'imaginació activa. La imaginació dirigida i controlada pot provocar canvis en l'Inconscient i per tant modificar-lo. Jung va descriure la Imaginació Activa com l'únic mitjà existent per tenir un encontre directe amb la realitat de l'Inconscient (2). El Símbol és el llenguatge de l'Inconscient i parla a través dels somnis, les llegendes, els mites i les religions. Podem definir la **Visualització creativa amb el Tarot** com una *psicoteràpia de la imaginació* (3) que ens posa en contacte amb el món simbòlic, i això permet que el Símbol entri en la consciència, li dóna lloc, i la persona pot establir una relació dialèctica amb el mateix. Però també permet introduir-nos en l'Inconscient i fer que aquest es manifesti, utilitzem el seu llenguatge i aleshores comença a parlar, el que era inconscient es torna conscient. El Tarot representa un mapa simbòlic de la Psique (4). Cada carta representa una part d'aquesta psique, i "acota" allò que es vol treballar com problemàtic i patològic del pacient. També crea un marc referencial en les visualitzacions, en les fantasies i imatges que emergeixen de l'inconscient, i això fa possible que no es "desbordin". Cada carta és un Arquetip i té darrera una història que porta segles sent treballada per la nostra cultura, per tant l'inconscient les "reconeix" fàcilment. El símbol, és a dir, la imatge "concentra" l'energia psíquica cap a la problemàtica del pacient d'una forma més precisa i ràpida. Aquesta imaginació guiada és com "un somiar despert" (5) i el pacient en relaxació ha de respondre a les preguntes i indicacions del psicòleg. Però arriba un moment en que el pacient s'ha de situar en el que anomeno "l'espera". Després d'una pregunta o una indicació, el pacient en la mida que pot, ha de parar la ment conscient i "esperar" que l'inconscient "parli". És en aquest moment, quan pot aparèixer la "imaginatio vera" dels alquimistes (6) perquè les "visions" i les imatges emanen directament de l'inconscient. Es poden produir sèries de fantasies de llarga duració i amb una certa freqüència dramàtiques, a través de les sèries de visualitzacions de les cartes del Tarot. L'avantatge d'aquest mètode és que "treu a la llum" en gran quantitat de continguts de l'inconscient. Les sèries visuals quan es tornen dramàtiques passen



fàcilment al terreny auditiu-lingüístic, d'on sorgeixen els diàlegs i els pacients parlen amb les figures i arquetips de les cartes del Tarot.

La persona entra en contacte amb la seva part reprimida, amb les seves pors i traumes, la nostra atenció va cap a dins i connectem amb les nostres carències, dolors, angoixes, odís, gelosia, agressivitat, ràbia etc, és a dir, amb l'Ombra. Si el treball continua en profunditat arribarem a la causa o les causes que han originat el conflicte. L'Ombra és aquesta part de nosaltres que no coneixem i menyspreem, té un potencial energètic tan gran com el nostre jo. Quan un individu intenta veure la seva Ombra, se'n adona, i a vegades amb vergonya, de qualitats i impulsos que nega en sí mateix, però que pot veure clarament en altres persones: egoisme, peresa mental i sensibleria, plans i intrigues irrealis, negligència i covardia, materialisme, gelosia i possessió etc. Però l'Ombra també té característiques positives, no només és el que menyspreem de nosaltres mateixos, sinó també aspectes valuosos de la nostra personalitat que no troben lloc i es reprimeixen per la família, la cultura i la societat (7). L'Ombra és necessària i inevitable, no és possible la Llum sense la Foscor. Per afrontar l'Ombra d'una manera conscient hem d'entrar en el Regne de la Paradoxa. Normalment vivim en la contradicció, es pensa una cosa i se sent una altra, ens sentim dividits i trencats i això es fa insuportable.

La contradicció és estèril i destructiva, mentre que la paradoxa és creativa, perquè permet l'acceptació dels dos pols en conflicte, sense rebutjar cap. Patir degut a la confusió és el primer pas a la sanació, perquè el dolor de la contradicció es transforma en el Misteri de la Paradoxa. Si acceptem els elements oposats i afrontem el xoc entre ells d'una forma conscient, acceptem la Paradoxa. Si es mantenen els impulsos conflictius durant un temps suficient (contenció), les dues forces oposades "s'uniran" i aleshores emergirà una "tercera força" que és una síntesi de les mateixes i les divisions internes s'atenuaran (8). La contenció dels conflictes i del dolor per part del pacient és fonamental en el procés psicoterapèutic perquè permet que el Símbol pugui actuar d'una forma terapèutica. Durant la visualització el pacient pot experimentar una intensa situació emocional i és cabdal que pugui aguantar la situació. S'ha de situar una altra vegada en "*l'espera*" per a que el símbol pugui fer la seva tasca terapèutica. El pacient en la mesura que va repetint la visualització es va alliberant d'un estat anímic dissortat i pot recórrer a la imatge simbòlica cada vegada que se senti malament. Al repetir les visualitzacions i donar-li



forma creativament es configura a si mateix, permetent-li assolir independència respecte al psicòleg.

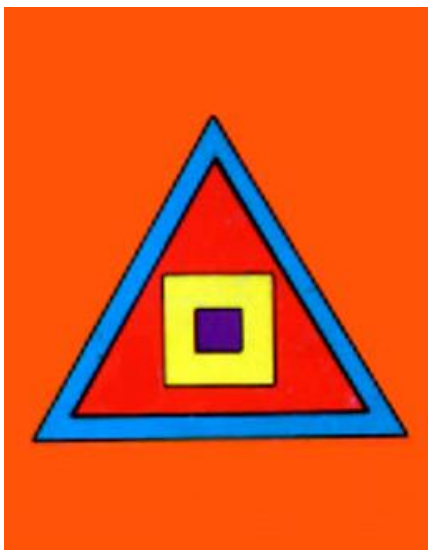
La tècnica de la Visualització Creativa amb el Tarot permet que a través de la imaginació es puguin “*veure i escoltar*” les imatges que emergeixen de l’Inconscient. Els continguts apareixen personificats i es pot establir una relació dialèctica, i aleshores allò que està sepultat en l’Inconscient, que està en l’oblit emergeix produint una pressa de consciència (insight). S’ha d’anar treballant fins a una conscienciació, el més completa possible, del contingut inconscient i després fer una síntesi d’aquest contingut amb el de la consciència mitjançant l’acte de coneixement. Cada visualització és una creació, que expressa la manera personal d’establir contacte amb la realitat interna, i actua com un mitjà que mobilitza i reedita els diferents aspectes de la vida emocional (9).

La Visualització Creativa es activa quan el pacient entra a dins de la Carta i està actiu, reacciona davant de les preguntes. És com un viatge guiat a través de la Carta. Per interpretar les visualitzacions, primer s’ha d’anar analitzant cada element que apareix en elles i que el pacient intenti relacionar-los amb el seu Inconscient Personal, és a dir, amb els seus complexos afectius, amb situacions viscudes i amagades o replegades a l’Inconscient Personal. Seguidament, si en les visualitzacions apareixen imatges que commocionen al pacient, cal utilitzar el mètode de l’amplificació d’imatges trobant analogies amb llegendes, mites i relats religiosos, per buscar els Arquetips de l’Inconscient Col·lectiu inherents a aquestes imatges. A partir d’aquestes imatges i situacions “imaginades”, el pacient comença a donar-li forma al tema desenvolupant-lo de forma conscient. Aleshores és necessari portar a terme un treball d’interpretació de les imatges a través de la comprensió intel·lectual i emocional, per aconseguir la seva integració en la Consciència.

El que sorgeix de la Visualització Creativa amb el Tarot no només serveix per a diagnosticar, sinó que té, en si mateix, una autèntica funció terapèutica. La repetició continuada de les visualitzacions provoca que el Símbol sigui terapèutic perquè permet *cosir* la ferida, és a dir, la *divisió interna*, les nostres contradiccions i patologies. Permet unir com deien els Alquimistes els oposats irreconciliables provocant la seva integració.



- **Els Tattwas**



Els Tattwas potencien els efectes de la visualització.

El Tarot Tattwas l'utilitzo per a sanar diferents símptomes psicològics i trastorns. Cada Arcà genera una energia subtil que està en relació amb els estats emocionals del pacient i a través de l'ús apropiat de les cartes adequades sobre una determinada zona del cos o sobre els xacres es poden millorar els símptomes que la persona manifesta (10). En cada Arcà figura una representació de símbols (una figura geomètrica i un color determinat) que sintetitzen energies subtils

que formen un aspecte concret de l'Univers i una qualitat d'expressió individual de la Consciència i la Ment humana (11). Cada Arcà envia un missatge simbòlic a l'Inconscient permetent "canviar" la informació que existeix en el mateix, és a dir, ajuda a modificar les pautes inconscients que tenim i a curar els símptomes que produeixen els nostres trastorns i alteracions psicològiques.

Quan s'avança en el procés psicoterapèutic i els símptomes han millorat, es comença a treballar la integració de l'Ombra i amb això la causa o causes que han generat els símptomes. Els Tattwas són una eina terapèutica que ajuda al pacient a entendre's millor, i així poder comprendre com funciona la seva Psique i la relació amb el Cos. Permeten curar i millorar els conflictes psíquics i ajudar a que el pacient millori la seva qualitat de vida.

També els puc utilitzar per equilibrar les energies psíquiques.

Si el tractament segueix en profunditat portarà al pacient a la confrontació del Conscient amb alguns components de l'Inconscient (els Complexes i els Arquetips): amb la Persona, l'Ombra, l'Ànima o l'Ànimus. La tasca bàsica consisteix en diferenciar el jo d'aquests Complexes i Arquetips, per tant, el jo ha de relacionar-se objectivament amb ells evitant identificar-se. El procés va conduint a una transformació paulatina de la personalitat i a estadis de major realització interior.



La finalitat última del tractament es canviar les estructures de la personalitat provocant a la llarga el naixement “*d’una nova personalitat*”. De la confrontació continuada amb l’Inconscient emergeix “*un tercer*” de naturalesa irracional (12) que està simbolitzat per l’Arquetip del Nen. És una síntesi dels elements conscients i inconscients de la Personalitat i per això és un Símbol que uneix els Oposats, un mediador, un Salvador, un “*constructor*” de la Totalitat (13). Aquesta nova figura és una Totalitat en formació i supera en compliment a la Consciència que està esquinçada pels oposats, sent superior a aquesta en quant a integritat. El que està emergint és una “nova personalitat” guiada pel Si-Mateix (l’Arquetip de la Totalitat) que suposa un canvi profund en les estructures de la Psique, suposa la creació d’un Centre interior que no podrà ser destruït per les circumstàncies externes donant un sentiment de seguretat interior inalterable i un nou sentit personal a la vida.

Bibliografia

- (1) L. Greene, (1987) *Relaciones humanas*, pàgs. 33-36
 - (2) C.G. Jung (2002) *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, pàg. 176
 - (3) J.E.Shorr (1981). *Psycho-Imagination Therapy in R.J. Corsini: Handbook of innovative psychotherapies*, pàg. 697
 - (4) S. Nichols (1991) *Jung y el Tarot*, pàg. 24
 - (5) C.A. Velasco Suarez (1974) *La actividad imaginativa en psicoterapia*, pàg. 66
 - (6) M. L. von Franz (1984) *Sobre los sueños y la muerte*, pàg. 181
 - (7) (4) R. A. Johnson (1998) *Aceptar la Sombra de tu Inconsciente*, pàgs. 12 y 14
 - (8) Ibid. pàgs. 70, 71, 72 y 80.
 - (9) E. Ballús i S.Viel. *Aportacions de la Psicoanàlisi al psicodiagnòstic*, Revista de Psicologia, Ciències de l’Educació i de l’Esport Aloma, n° 14, pàg.7
 - (10) J. A. Portela, (2000) *El poder de los Tattwas*, pàg. 64
 - (11) J. A. Portela, *Librito del Tarot de Tattwas*
 - (12) C.G. Jung i K. Kerényi. (2004) *Introducción a la esencia de la mitología*, pàg. 113
 - (13) Ibid. pàg. 109
-



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