



**TERAPIA PSICOLÓGICA**  
**(Simbólica y Analítica)**

En los momentos difíciles de la vida tiene que haber un mensaje de esperanza expresado a través de la fortaleza interna y de la toma de conciencia. Nuestra necesidad de liberarnos del dolor y del sufrimiento es lo que nos lleva a la esperanza, como la Caja de Pandora. Pero en la vida real hemos de aceptar que no podemos liberarnos totalmente del dolor porque forma parte de la misma existencia, por eso necesitamos este mensaje de esperanza, que en algún lugar o en alguna parte no hay ni dolor ni sufrimiento. Es tan fuerte esta necesidad, que muchas veces da sentido a nuestra existencia. Todas las mitologías hablan de un tiempo o de una época en la cual el Hombre no conocía ni el dolor ni el sufrimiento, era la Edad de Oro y el Hombre vivía en paz con la Naturaleza.

Por eso los actos de la vida, lo que hacemos, ha de reflejar la queja ante el dolor y el sufrimiento emocional, pero también que incite a la búsqueda. El dolor nos tiene que empujar a una búsqueda interna, que nos obliga a cambiar y a buscar un nuevo sentido a nuestra vida. Posiblemente, esto no se presente de una forma consciente, pero a medida que uno va viviendo el Inconsciente va prefigurando nuestra vida. Encontrar un sentido a la existencia es fundamental desde el punto de vista del bienestar psicológico. La integración de los Opuestos (de la Mente y de las Emociones) es la llave para adquirir un nuevo centro que forme nuestra personalidad e individualidad esencial. Así podemos liberarnos de los aspectos más posesivos del Inconsciente y empezar a ser libres de una forma real, equilibrándonos internamente. El trabajo es muy importante, porque forma parte del crecimiento personal. Los conocimientos y el aprendizaje emocional que consiguen las personas que se trabajan psicológicamente son fundamentales. El contacto con su parte vulnerable y débil, es decir, con la Sombra es esencial en el proceso psicoterapéutico porque ayudan a entenderla y a aceptarla, y esto es el comienzo real del cambio de la personalidad.



La búsqueda de sentido a la vida y al mundo que nos rodea es esencial en este proceso. La Psicología Analítica ayuda a entender y a profundizar en la complejidad de la Psique, además su visión es más filosófica y espiritual dando sentido al dolor y a las experiencias más difíciles de la vida. Esto ayuda mucho a los pacientes porque sus dificultades, sus errores y sufrimientos tienen sentido. La terapia va enfocada a aliviar el sufrimiento del paciente, pero también a reforzar su personalidad para que él mismo pueda aguantar su propio dolor y así transformarse.

Toda la corriente psicoanalítica y en particular la Psicología de Jung están basadas en el mundo simbólico y sus manifestaciones: los sueños, la mitología, las leyendas y las religiones. El mundo simbólico es el lenguaje del mundo interior y habla de la persona, de sus necesidades más profundas e inconscientes. El proceso de integración de la Psique es la base de toda la **Psicología Analítica**. El yo experimenta los cambios como si fuera una muerte, por lo tanto a través del proceso de Muerte y Renacimiento el Consciente ha de ir integrando el Inconsciente. La Mente Consciente es arriba y el Inconsciente abajo, y de la misma forma que lo que está arriba siempre desea lo que está abajo, así mismo toda conciencia busca su opuesto inconsciente. La vida solo nace de la chispa de los opuestos.

La terapia va encaminada a cambiar estructuras de la personalidad. Este cambio comienza con tomas de conciencia sucesivas del Inconsciente (“insight”), que nos permitirán comenzar a integrar la personalidad y a curar nuestras angustias, depresiones, ansiedades y carencias. Las tomas de conciencia nos ayudaran a que el aspecto terapéutico del símbolo empiece a actuar permitiendo la integración de los opuestos.

### **EL PROCESO TERAPÉUTICO**

Siguiendo el Proceso de Individuación que busca el equilibrio entre los múltiples pares de opuestos psíquicos existentes en el Consciente y en el Inconsciente, se tiene que ir poco a poco erradicando la represión y conseguir la conjunción de todos los opuestos para que sean complementarios los unos respecto a los otros. Se tiene que procurar dar a la Conciencia un enfoque que permita al Inconsciente cooperar en lugar de oponerse, así llegará paulatinamente la salud psíquica.

La terapia consta de tres partes:



- **La Carta Astral y la Entrevista Personal**



La Carta Astral es un mapa simbólico de nuestra Psique, que muestra los puntos fuertes y débiles, así como las posibles áreas de expansión y las áreas “oscuras”, las potencialidades, los recursos y también los obstáculos y las frustraciones. Nos ayuda a sacar los recursos interiores a la luz, a armonizar e integrar las partes relegadas a vivir en el “subterráneo”, es decir, en la Sombra. Los Planetas no influyen en nosotros, lo que si nos afecta son lo que ellos simbolizan como “imágenes arquetípicas”, es decir, simbolizan energías propias y determinadas de nuestro espacio interior, las cuales tendrían la característica, como fuerzas profundas del Inconsciente Colectivo, de ser independientes en el Tiempo y el Espacio.

La Carta Astral es una herramienta que permite al paciente darse cuenta de sus anhelos, de los sentimientos, de los impulsos, de las motivaciones, de las necesidades, de los pensamientos y de las emociones, algunos conscientes y otros inconscientes. Esto último sea porque todavía no se han desarrollado y se encuentran a la espera de emerger a la luz o porque habiendo sido conscientes en algún momento de la vida, provocaron una cierta tensión y por eso se reprimieron y se desterraron a la oscuridad del Inconsciente. A partir de aquí se niega su existencia y entonces se expresan de forma larvada y con diversos grados de virulencia como sueños, síntomas, enfermedades, crisis y conflictos intrapsíquicos e interpsíquicos, viviéndolos como “destino”. Porque todo lo positivo o negativo que se niega como propio y que no se está dispuesto a aceptar, será proyectado como vivencias externas, muy especialmente a través de las relaciones y esto es lo que se llama “destino” (1).

**La entrevista personal a través de la Carta Astral** ayuda al paciente a través del diálogo a desarrollar una toma de conciencia de los esquemas internos, pautas heredadas y de quienes son los mitos personales en base de los cuales configura su existencia. También ayuda al paciente a clarificar y discernir los posibles núcleos de conflictividad y como son los recursos interiores, y a partir de aquí como trabajar las diferentes áreas de



la personalidad. Y ayuda al psicólogo a proceder al diagnóstico de posibles disfunciones o patologías psicológicas y emocionales.

- **La Visualización Creativa con el Tarot**



La Visualización Creativa es un tipo de imaginación activa. La imaginación dirigida y controlada puede provocar cambios en el Inconsciente y por tanto modificarlo. Jung describió la Imaginación Activa como el único medio existente para tener un encuentro directo con la realidad del Inconsciente (2). El Símbolo es el lenguaje del Inconsciente y habla a través de los sueños, las leyendas, los mitos y las religiones. Podemos definir la **Visualización Creativa con el Tarot** como una *psicoterapia de la imaginación* (3) que nos pone en contacto con el mundo simbólico, y esto permite que el Símbolo entre en la conciencia, le da lugar, y la persona puede establecer una relación dialéctica con el mismo. Pero también permite introducirnos en el Inconsciente y

hacer que este se manifieste, utilizamos su lenguaje y entonces empieza a hablar, lo que era inconsciente se vuelve consciente. El Tarot representa un mapa simbólico de la Psique (4). Cada carta representa una parte de esta psique, y “*acota*” lo que se quiere trabajar como problemático y patológico del paciente. También crea un marco referencial en las visualizaciones, en las fantasías e imágenes que emergen del inconsciente, y esto hace posible que no se “*desborden*”. Cada carta es un Arquetipo y tiene detrás una historia que lleva siglos siendo trabajada por nuestra cultura, por lo tanto, el inconsciente las “*reconoce*” fácilmente. El símbolo, es decir, la imagen “*concentra*” la energía psíquica hacia la problemática del paciente de una forma más precisa y rápida. Esta imaginación guiada es como “*un soñar despierto*” (5) y el paciente en relajación tiene que responder a las preguntas e indicaciones del psicólogo. Pero llega un momento en que el paciente se tiene que situar en lo que llamo “*la espera*”. Después de una pregunta o una indicación, el paciente en la medida que puede, tiene que parar la mente consciente y “*esperar*” que el inconsciente “*hable*”. Es en este momento, cuando puede aparecer la “*imaginatio vera*” de los alquimistas (6) porque las “*visiones*” y las imágenes emanan directamente del



inconsciente. Se pueden producir series de fantasías de larga duración y con una cierta frecuencia dramáticas, a través de las series de visualizaciones de las cartas del Tarot. La ventaja de este método es que *"saca a la luz"* en gran cantidad contenidos del inconsciente. Las series visuales cuando se vuelven dramáticas pasan fácilmente al terreno auditivo-lingüístico, de donde surgen los diálogos y los pacientes hablan con las figuras y arquetipos de las cartas del Tarot.

La persona entra en contacto con su parte reprimida, con sus miedos y traumas, nuestra atención va hacia adentro y conectamos con nuestras carencias, dolores, angustias, odios, celos, agresividad, rabia etc., es decir, con la Sombra. Si el trabajo continúa en profundidad llegaremos a la causa o las causas que han originado el conflicto. La Sombra es esa parte de nosotros que no conocemos y despreciamos, tiene un potencial energético tan grande como nuestro yo. Cuando un individuo intenta ver su Sombra, se da cuenta, y a veces con vergüenza, de cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas: egoísmo, pereza mental y sensiblería, planes e intrigas irreales, negligencia y cobardía, materialismo, celos y posesión etc. Pero la Sombra también tiene características positivas, no sólo es lo que despreciamos de nosotros mismos, sino también aspectos valiosos de nuestra personalidad que no encuentran lugar y se reprimen por la familia, la cultura y la sociedad (7). La Sombra es necesaria e inevitable, no es posible la Luz sin la Oscuridad. Para afrontar la Sombra de un modo consciente hemos de entrar en el reino de la Paradoja. Normalmente vivimos en la contradicción, se piensa una cosa y se siente otra, nos sentimos divididos y rotos y esto se hace insoportable.

La contradicción es estéril y destructiva, mientras que la paradoja es creativa, porque permite la aceptación de los dos polos en conflicto, sin rechazar ninguno. Sufrir debido a la confusión es el primer paso a la sanación, porque el dolor de la contradicción se transforma en el Misterio de la Paradoja. Si aceptamos los elementos opuestos y afrontamos el choque entre ellos de una forma consciente, aceptamos la Paradoja. Si se mantienen los impulsos conflictivos durante un tiempo suficiente (contención), las dos fuerzas opuestas "se unirán" y entonces emergerá una "tercera fuerza" que es una síntesis de las mismas y las divisiones internas se atenuarán (8). La contención de los conflictos y del dolor por parte del paciente es fundamental en el proceso psicoterapéutico porque permite que el Símbolo pueda actuar de una forma terapéutica. Durante la visualización



el paciente puede experimentar una intensa situación emocional y es fundamental que pueda aguantar la situación. Se tiene que situar otra vez en "*la espera*" para que el símbolo pueda hacer su tarea terapéutica. El paciente en la medida que va repitiendo la visualización se va liberando de un estado anímico desdichado y puede recorrer a la imagen simbólica cada vez que se sienta mal. Al repetir las visualizaciones y darle forma creativamente se configura a sí mismo, permitiéndole conseguir independencia respecto al psicólogo.

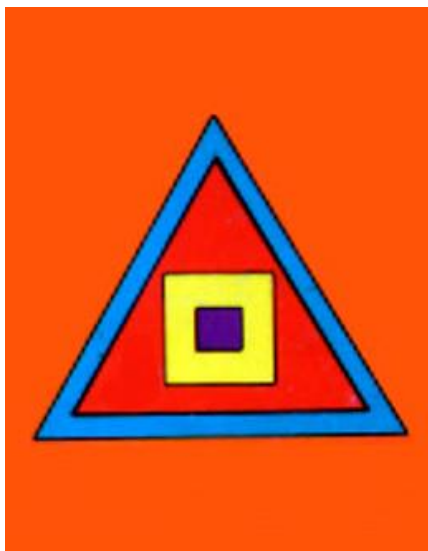
La técnica de la Visualización Creativa con el Tarot permite que a través de la imaginación se puedan "*ver y escuchar*" las imágenes que emergen del Inconsciente. Los contenidos aparecen personificados y se puede establecer una relación dialéctica, y entonces lo que está sepultado en el Inconsciente, lo que está en el olvido emerge produciendo una toma de conciencia (insight). Se ha de ir trabajando hasta una concienciación, lo más completa posible, del contenido inconsciente y después hacer una síntesis de este contenido con él de la conciencia mediante el acto de conocimiento. Cada visualización es una creación, que expresa la manera personal de establecer contacto con la realidad interna, y actúa como un medio que moviliza y reedita los diferentes aspectos de la vida emocional (9).

La Visualización Creativa es activa cuando el paciente entra adentro de la Carta y está activo, reacciona delante de las preguntas. Es como un viaje guiado a través de la Carta. Para interpretar las visualizaciones, primero se ha de ir analizando cada elemento que aparece en ellas y que el paciente intente relacionarlos con su Inconsciente Personal, es decir, con sus complejos afectivos, con situaciones vividas y escondidas o replegadas en el Inconsciente Personal. Seguidamente, si en las visualizaciones aparecen imágenes que conmocionan al paciente, se ha de utilizar el método de la amplificación de imágenes encontrando analogías con leyendas, mitos y relatos religiosos, para buscar los Arquetipos del Inconsciente Colectivo inherentes en estas imágenes. A partir de estas imágenes y situaciones "imaginadas", el paciente comienza a darle forma al tema desarrollándolo de forma consciente. Entonces es necesario llevar a cabo un trabajo de interpretación de las imágenes a través de la comprensión intelectual y emocional, para conseguir su integración en la Conciencia.



Lo que surge de la Visualización Creativa con el Tarot no sólo sirve para diagnosticar sino que tiene, en si mismo, una auténtica función terapéutica. La repetición continuada de las visualizaciones provoca que el Símbolo sea terapéutico porque permite *coser* la herida, es decir, la *división interna*, nuestras contradicciones y patologías. Permite unir como decían los Alquimistas los opuestos irreconciliables provocando su integración.

- **Los Tattwas**



Los Tattwas potencian los efectos de la visualización. **El Tarot Tattwas** lo utilizo para sanar diferentes síntomas psicológicos y trastornos. Cada Arcano genera una energía sutil que está en relación con los estados emocionales del paciente y a través del uso apropiado de las cartas adecuadas sobre una determinada zona del cuerpo o sobre los chacras se pueden mejorar los síntomas que la persona manifiesta (10). En cada Arcano figura una representación de símbolos (una figura geométrica y

un color determinado) que sintetizan energías sutiles que forman un aspecto concreto del Universo y una cualidad de expresión individual de la Conciencia y la Mente humana (11). Cada Arcano envía un mensaje simbólico al Inconsciente permitiendo “cambiar” la información que existe en el mismo, es decir, ayuda a modificar las pautas inconscientes que tenemos y a curar los síntomas que producen nuestros trastornos y alteraciones psicológicas.

Cuando se avanza en el proceso psicoterapéutico y los síntomas han mejorado, se comienza a trabajar la integración de la Sombra y con esto la causa o causas que han generado los síntomas. Los Tattwas son una herramienta terapéutica que ayuda al paciente a entenderse mejor, y así poder comprender como funciona su Psique y la relación con el Cuerpo. Permiten curar y mejorar los conflictos psíquicos y ayudar a que el paciente mejore su cualidad de vida.

También los puedo utilizar para equilibrar las energías psíquicas.



Si el tratamiento sigue en profundidad llevará al paciente a la confrontación del Consciente con algunos componentes del Inconsciente (los Complejos y los Arquetipos): con la Persona, la Sombra, el Ánima y el Ánimus. La tarea básica consiste en diferenciar el yo de estos Complejos y Arquetipos, por lo tanto el yo ha de relacionarse objetivamente con ellos, evitando identificarse. El proceso va conduciendo a una transformación paulatina de la personalidad y a estadios de mayor realización interior.

La finalidad última del tratamiento es cambiar las estructuras de la personalidad provocando a la larga el nacimiento de “una nueva personalidad”. De la confrontación continuada con el Inconsciente emerge “un tercero” de naturaleza irracional (12) que está simbolizado por el Arquetipo del Niño. Es una síntesis de los elementos conscientes e inconscientes de la Personalidad y por eso es un Símbolo que une los Opuestos, un mediador, un Salvador, un “constructor” de la Totalidad (13). Esta nueva figura es una Totalidad en formación y supera en completitud a la conciencia que está desgarrada por los opuestos, siendo superior a ésta en integridad. Lo que está emergiendo es una “nueva personalidad” guiada por el Sí-Mismo (el Arquetipo de la Totalidad) que supone un cambio profundo en las estructuras de la Psique, supone la creación de un Centro interior que no podrá ser destruido por las circunstancias externas dando un sentimiento de seguridad interior inalterable y un nuevo sentido personal a la vida.

---

## Bibliografía

- (1) L. Greene, (1987) *Relaciones humanas*, págs. 33-36
  - (2) C.G. Jung (2002) *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, pág. 176
  - (3) J.E.Shorr (1981). *Psycho-Imagination Therapy in R.J. Corsini: Handbook of innovative psychotherapies*, pág. 697
  - (4) S. Nichols (1991) *Jung y el Tarot*, pág. 24
  - (5) C.A. Velasco Suarez (1974) *La actividad imaginativa en psicoterapia*, pág. 66
  - (6) M. L. von Franz (1984) *Sobre los sueños y la muerte*, pág. 181
  - (7) (4) R. A. Johnson (1998) *Aceptar la Sombra de tu Inconsciente*, págs. 12 y 14
  - (8) Ibid. págs. 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, nº 14, pág.7
  - (10) J. A. Portela, (2000) *El poder de los Tattwas*, pág. 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*, pág. 113
  - (13) Ibid. pág. 109
-





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.