



**UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE CIENCIAS  
SOCIALES ESCUELA DE  
POSTGRADO**

**LA EXPERIENCIA DE ELABORACIÓN SIMBÓLICA DESDE LA MIRADA  
DEL CONSULTANTE: CAMBIO TERAPÉUTICO EN PSICOTERAPIA  
JUNGUIANA**

**Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica de Adultos**

**MISURY ALEJANDRA VARGAS MORA**

**Profesor Guía:** Pablo Herrera Salinas

**Informante:** Michele Dufey Domínguez

**Informante:** Madeleine Porre Ibacache



**LA EXPERIENCIA DE ELABORACIÓN SIMBÓLICA DESDE LA MIRADA  
DEL CONSULTANTE: CAMBIO TERAPÉUTICO EN PSICOTERAPIA  
JUNGUIANA**

## **RESUMEN**

La presente investigación cualitativa tiene por objetivo principal explorar la experiencia de elaboración simbólica ligada al cambio terapéutico en psicoterapia junguiana desde la perspectiva de pacientes desde una mirada fenomenológica. La muestra se compone de 7 mujeres de edades entre 26 y 54 años, quienes, por medio de entrevistas, narraron sus experiencias en relación al cambio terapéutico ligado al trabajo de elaboración simbólica. Se indaga respecto al cómo es esta experiencia, los afectos ligados a ella y la percepción de cuál es el rol del símbolo en el cambio y cómo este impacta en sus vidas. Posteriormente, se realiza un análisis narrativo temático de las entrevistas, por medio del cual se llega a 5 temas finales que son ilustrados mediante fragmentos de lo narrado por las participantes. Se aprecia que para todas ellas la experiencia es descrita como significativa, siendo el símbolo una vía de conexión con temáticas relevantes y con alta carga afectiva, posibilitando un trabajo y comprensión de aspectos personales mediante la elaboración simbólica, abarcando diversas dimensiones de la experiencia. Por medio de los resultados se obtiene que el trabajo con los símbolos para ellas es importante en sus procesos de cambio y que éstos tienen un impacto considerable en sus vidas.

## **PALABRAS CLAVE**

Símbolo, elaboración simbólica, cambio terapéutico

## AGRADECIMIENTOS

*A las participantes de esta investigación por confiar y abrirse a compartir parte de sus vivencias y su mundo interno, ya que sus narraciones son el alma de esta tesis. A Carolina M., María Isabel, María Paz, Carolina N., Nella y Diego, por colaborar con la búsqueda de las participantes, por su generosidad e interés por favorecer esta investigación. A las y los colegas que contribuyeron con bibliografía y buenos deseos para este proyecto. A Madeleine e Ignacio por sus importantes aportes en el proceso de análisis y por el apoyo tan valioso durante todo el camino de realización de esta tesis y en todo el proceso de magister, por aportar siempre desde una mirada constructiva y afectuosa. A Karina y Francisca por ser parte de esta aventura desde el comienzo, por su apoyo sincero y sus aportes desde una amistad que nació aquí y se proyecta para el futuro. A Ignacio por ser un compañero que ha potenciado mis sueños y ha caminado junto a mí más allá de este proceso de crecimiento y aprendizaje. Finalmente, a mis padres, hermano y familia por ser soporte y darme una buena base para enfrentar cada desafío.*

“Quien quiera que niegue la existencia del inconsciente, supone, de hecho, que nuestro conocimiento actual de la psique es completo. Y esta creencia es, claramente, tan falsa como la suposición de que sabemos todo lo que hay que saber acerca del universo. Nuestra psique es parte de la naturaleza y su enigma es ilimitado. Por tanto, no podemos definir ni la psique ni la naturaleza. Solo podemos afirmar qué creemos que son y describir, lo mejor que podamos, cómo funcionan” (Jung, 1995, p.23)

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Marco Metodológico:
  - a. Preguntas de investigación
  - b. Objetivos de investigación
  - c. Características metodológicas de la investigación
  - d. Muestra, consideraciones éticas y procedimiento
3. Marco teórico
  - a. Cambio en psicoterapia
    - i. Cambio en psicoterapia desde múltiples perspectivas
    - ii. Cambio en psicoterapia Humanista
    - iii. Cambio en psicoterapia junguiana
  - b. Símbolo y elaboración simbólica en psicología analítica
    - i. Consciente e inconsciente
    - ii. Arquetipo y complejo
    - iii. Símbolo
    - iv. Función trascendente y elaboración simbólica
    - v. Elaboración simbólica: análisis de sueños, Imaginación Activa, Movimiento Auténtico y Terapia Sandplay.
4. Resultados
  - 4.1 El símbolo permite que temáticas con alta carga emocional sean visualizadas y favorece que éstas permanezcan en la consciencia
  - 4.2 El trabajo con el símbolo da paso a comprensión profunda y cambios en diversos ámbitos
  - 4.3 Psicoterapia como experiencia transformadora y de conexión personal
  - 4.4. Símbolos como luz de alerta y guías que permiten ir más allá de lo racional, abarcando diversas dimensiones de la experiencia
  - 4.5 Aspectos que ayudan a mirar con mayor claridad un símbolo
5. Conclusiones y discusiones

6. Referencias Bibliográficas

7. Anexos

7.1 Tabla 1: Temas Finales por participante

7.2 Tabla 2: Temas Finales

## 1. Introducción

El cambio terapéutico ha sido ampliamente estudiado en el campo de la investigación en psicoterapia, concibiéndose en términos generales, como el proceso mediante el cual ocurren modificaciones en el paciente durante la psicoterapia (Elliot, 2010). Jung, por su parte, da cuenta del cambio terapéutico como un proceso de integración, refiriendo que “el trabajo que el paciente realiza conduce mediante la asimilación progresiva de los contenidos del inconsciente a la integración final de su personalidad y, por tanto, a la supresión de la disociación neurótica” (Jung, 1951, p.24). Así, para la psicología analítica, es crucial el rol de lo inconsciente y la necesidad de favorecer la incorporación de parte de dichos aspectos durante la psicoterapia, promoviendo el proceso de individuación, que corresponde al desarrollo mediante el cual la personalidad va madurando y se va ampliando (Jung, 1995). De este modo, en términos concretos, el paciente adquiere una nueva forma de posicionarse frente a la realidad, un problema, o una nueva forma de percibirse, enriqueciendo su experiencia.

Los símbolos son considerados el lenguaje del inconsciente, por lo cual, constituyen un elemento significativo para el cambio terapéutico. Jung (1978) concibe el símbolo como la formulación más cercana que puede hacerse, por el momento, de una cosa relativamente desconocida y misteriosa. Posee relevancia como portador de contenido inconsciente en la consciencia, posibilitando ampliar la experiencia: “cuando la mente explora el símbolo, se ve llevada a ideas que yacen más allá del alcance de la razón” (Jung, 1995, p.20).

De este modo, los símbolos no son elaboraciones de la consciencia, ya que emergen del inconsciente, cargando información de contenidos tanto personales como colectivos. Bajo esta misma lógica, un símbolo posee múltiples significados, siendo un elemento cuya profundidad viviente puede ser solo parcialmente percibida por la consciencia (Jung, 1916). Sus significados son imposibles de ser revelados completamente y de forma sencilla, y solo pueden ser interpretados a la luz de su misterio y profundidad.

El cambio terapéutico, desde esta mirada, es facilitado por la función trascendente, que emerge de la posibilidad de sostener la tensión de los opuestos, en el contexto de un vínculo terapéutico que favorezca el encuentro entre lo consciente y lo inconsciente, permitiendo la creación de una nueva actitud lo que favorece el equilibrio energético de la psique, generándose el cambio.

En cuanto a las investigaciones existentes sobre cambio en psicoterapia, se ha generado una amplia gama de estudios desde hace algunas décadas, surgiendo diversas estrategias de acercamiento a este fenómeno (Krause, de la Parra, Arístegui, Dagnino, Tomicic, Valdez, Vilches, Echávarri, Ben-Dov, Reyes Altimir y Ramirez, 2006; Elliott, 2010), no obstante, el estudio del cambio en psicoterapia es un campo que aún se encuentra en desarrollo, ya que, si bien se han hallado puntos de acuerdo, como por ejemplo, la existencia de factores comunes a las psicoterapias que favorecen el cambio (alianza terapéutica y estructura de la situación terapéutica, entre otros) (Krause et al., 2006), aún es un desafío profundizar en los mecanismos que generan el cambio. Cada línea terapéutica también ha generado sus propios desarrollos investigativos, existiendo una variedad de estudios desde la psicoterapia humanista que apuntan hacia su efectividad (Angus, Watson, Elliott, Shneider & Timulake, 2014). Y, finalmente, con respecto a la psicología analítica, Roesler (2013) mediante una revisión de diversas investigaciones empíricas, da cuenta de efectos positivos en una amplia variedad de aspectos (reducción de síntomas, disminución de problemas interpersonales y cambios en la vida cotidiana, entre otros), además, se hace alusión a modificaciones en aspectos estables en la personalidad, evidenciándose, además, mantenimiento de los cambios en el tiempo por hasta 6 años después de la psicoterapia.

En cuanto a la relevancia del símbolo en el cambio terapéutico, existen investigaciones asociadas a estudios de caso, que ilustran su importancia, tales como las realizadas por Colman (2010), quien describe cómo los símbolos favorecen la elaboración de un proceso de duelo no resuelto, permitiendo una nueva actitud de la consciencia en la que la muerte podía ser reconocida y afrontada por la paciente. Además, el mismo autor (Colman, 2011), publica una investigación

dando cuenta de experiencias de pacientes en las cuales el símbolo se presentó como un objeto concreto, por ejemplo, una piedra, la que aportó en el proceso de la paciente, favoreciendo incorporar simbólicamente aspectos de la relación terapéutica que tuvieron impacto en sus cambios. Retamales (2016), por su parte, realiza una revisión de un proceso de cambio mediante una secuencia de imágenes que emergieron del uso de la técnica junguiana denominada Imaginación Activa, dando cuenta de una evolución y complejización de la personalidad que se aprecia por medio de dibujos de las imágenes percibidas. Así estas investigaciones permiten visualizar que el símbolo trae consigo la integración de aspectos disociados o no visualizados por el paciente, favoreciendo el cambio.

Desde el punto de vista teórico y de las investigaciones mencionadas, el símbolo es un elemento significativo en la psicoterapia junguiana que cuenta con una íntima relación con el cambio terapéutico, por ello, resulta significativo ampliar la investigación al respecto. Este estudio, en particular, pretende explorar el proceso de elaboración simbólica para el consultante, esto, específicamente en contexto de cambio en psicoterapia junguiana. Para esto, además de buscar conocer contenidos y afectos relativos a la vivencia de dichos procesos, se buscará acceder a aspectos tales como el rol del símbolo en el cambio (cómo este aporta al cambio), y el sentido que le otorgan los consultantes al símbolo en su propia experiencia personal de cambio, es decir, cómo éste impacta en sus vidas.

La relevancia teórica de esta investigación radica en que puede ser un aporte a las teorías de cambio que evalúan modificaciones profundas, es decir, que implican una integración mayor de la personalidad y que traen consigo cambios que transforman la experiencia y la forma de posicionarse en el mundo. Además, puede generar una contribución desde la investigación en psicoterapia junguiana, ya que, al ser el símbolo un elemento característico de la teoría, los resultados podrían sumar a la evidencia que apunta hacia la validación del modelo como significativo para el cambio terapéutico. Del mismo modo, el presente estudio permite explorar la real importancia que le otorgan las pacientes al trabajo con los símbolos, favoreciendo la posibilidad de contrastar experiencias particulares con la teoría.

En cuanto a la relevancia clínica, se estima que el presente estudio podría favorecer que terapeutas consideren los hallazgos como una muestra de los alcances que puede llegar a tener una intervención en base al trabajo con los símbolos en ciertos pacientes, haciendo visible que dicho abordaje abarca diversas dimensiones del funcionamiento psíquico, permitiendo ir más allá de lo cognitivo. Además, al ser el símbolo un concepto abstracto, esta investigación podría facilitar la comprensión del mismo para visualizarlo de un modo más concreto, siendo posible acceder a ejemplos de símbolos, y percibir cómo éstos han sido vivenciados por cada participante del estudio. Al mismo tiempo, el estudio podría aportar haciendo visibles algunas herramientas clínicas específicas que facilitan a ciertos pacientes el trabajo con el material simbólico desde su propia experiencia. Considerando lo anterior, la presente investigación podría aportar al desarrollo de estrategias de intervención asociadas al trabajo con símbolos.

Finalmente, desde el ámbito metodológico, su relevancia radica en que se hará uso de un diseño narrativo, el cual no es común en la investigación en psicología analítica, permitiendo visualizar a los investigadores que esta metodología podría ser útil para estudiar conceptos propios de la práctica junguiana, como es cambio terapéutico favorecido por el símbolo.

## **2. Marco Metodológico**

### **a. Preguntas de investigación**

- ¿Cómo es la experiencia de elaboración simbólica ligada a cambio terapéutico en psicoterapia junguiana visualizada desde la perspectiva del consultante?
- ¿Cuál es el rol del símbolo en el proceso de cambio terapéutico para el consultante en psicoterapia junguiana?
- ¿Cuál es el sentido que le otorga el consultante a estos símbolos en su propia experiencia personal? (de qué modo impactan en su vida)

### **b. Objetivos de investigación**

#### **b.1 Objetivo principal:**

Explorar la experiencia de elaboración simbólica ligada al cambio terapéutico en psicoterapia junguiana desde el propio consultante.

#### **b.2 Objetivos específicos:**

- Indagar en el contenido relacionado con la experiencia de elaboración simbólica en el proceso de cambio terapéutico en contexto de psicoterapia junguiana.
- Explorar los afectos asociados a la experiencia de elaboración simbólica en el contexto de cambio terapéutico en psicoterapia junguiana.
- Conocer cuál es el rol del símbolo para el consultante en su proceso de cambio terapéutico en el contexto de psicoterapia junguiana.
- Explorar el sentido de los símbolos en la vida personal del consultante en el contexto de psicoterapia junguiana (cómo estos impactan en su experiencia personal).

### **c. Características metodológicas de la investigación**

La presente investigación es de carácter cualitativo, dado que buscó acceder a la experiencia de los participantes desde su propia subjetividad, acercándose al fenómeno a modo de explorar y describir, valorando la complejidad de la experiencia particular. Además de ser una investigación cualitativa, posee un alcance Exploratorio y Descriptivo; es exploratorio en tanto, existe escasa investigación respecto al tema específico a indagar, y descriptivo debido a que busca dar cuenta de características y otros aspectos que permitan describir el fenómeno (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). El estudio se encuentra enmarcado en el paradigma Fenomenológico, ya que se busca acceder al fenómeno en estudio desde el propio participante, pretendiendo explorar la vivencia del trabajo de elaboración simbólica en el proceso de cambio terapéutico, considerando la subjetividad como una fuente valiosa de información por la cual se puede acceder a una realidad particular, rescatando su complejidad. Dentro del paradigma fenomenológico, se utilizará una perspectiva hermenéutica, la cual, en base a lo señalado por Castillo (2000), busca comprender los fenómenos tal como se presentan, considerando que no es posible tener un conocimiento objetivo ya que éste es generado por personas que son y están en el mundo. Por ello, es necesario tener presentes las preconcepciones sobre el fenómeno, a modo de integrarlos en un modo consciente.

Teniendo en cuenta este paradigma, en la presente investigación el fenómeno en estudio es la experiencia de cambio terapéutico por medio del trabajo con los símbolos en psicoterapia junguiana, buscando explorar cómo es esto para las personas, así como cuál es el rol y sentido de los símbolos en el proceso de cambio. Además, en esta investigación se empleó un diseño de investigación Narrativo, dado que se busca acceder a experiencias particulares relatadas por los sujetos, siendo de interés el individuo, su entorno y otras personas (Hernández et al., 2010), indagando en ello por medio de narraciones. Domínguez y Herrera (2013), al describir las características de la investigación narrativa, hacen alusión a la relevancia que se le otorga a la temporalidad, señalando que “ofrece la posibilidad

de comprender no solo la manera en que se vive en el tiempo, sino la manera en que se vive el tiempo” (p.634), incorporando esta dimensión como parte de la experiencia, lo cual es significativo especialmente al querer visualizar un fenómeno en el contexto de un proceso, tal como lo es el cambio en psicoterapia.

#### **d. Muestra, consideraciones éticas y procedimiento**

En cuanto a la muestra, en base a la clasificación presentada por Hernández et al. (2010), es de tipo Teórica, en tanto, se buscaron personas que compartían un atributo, el cual es el hecho estar siendo partícipe de un proceso de psicoterapia desde hace al menos 1 año, a modo de acceder a personas que ya hayan realizado trabajos de elaboración simbólica en sus procesos. Además, la muestra contó con otros criterios de inclusión: las participantes son mayores de 25 años, no se encontraban cursando un cuadro psicopatológico activo, y en el momento de la entrevista no estaban pasando por alguna crisis psicológica importante. Las entrevistadas fueron invitadas por medio de sus terapeutas, a quienes se les informó previamente de las implicancias y contenidos de la entrevista, firmando una carta de participación. Esto se realizó como una manera de tener resguardo de posibles impactos negativos de la entrevista, a modo de que sean los propios terapeutas quienes eventualmente pudieran abordar aspectos movilizadores. Se toma esta medida considerando que el trabajo simbólico explorado también ha formado parte de dichos procesos, siendo los y las terapeutas los más idóneos para generar un apoyo en ese ámbito.

En virtud de las consideraciones anteriores, se logró acceder a una muestra de 7 participantes, todas mujeres de edades entre 26 y 54 años, incluyendo diferentes ocupaciones tales como psicóloga clínica, psicóloga forense, diferentes ámbitos de las artes, administrativas, entre otras.

Cabe señalar que, mediante consentimiento informado y carta de participación, se dio a conocer a las participantes y sus terapeutas las implicancias y condiciones de

formar parte de la investigación, explicitándose la confidencialidad de los datos personales de las participantes, los que han sido modificados. Se dio a conocer que la entrevista sería grabada y que el material de audio generado sería eliminado una vez que proceso de investigación hubiera concluido. También se indicó que las entrevistas serían transcritas y que estas serían protegidas y utilizadas solo para fines investigativos (el material se eliminará como máximo luego de 5 años), incorporándose solo fragmentos de las narrativas en el documento final. Además, algunas de las participantes facilitaron imágenes y apuntes relativos al trabajo con los símbolos escogidos, los que sirvieron para favorecer la rememoración de contenidos y afectos asociados a sus procesos, buscando traerlos al presente desde una mirada retrospectiva, a modo de ayudar a evocar memorias y enriquecer las narraciones, autorizando el uso de dicho material como medio ilustrativo para esta investigación.

Para el procedimiento, se realizó una entrevista semiestructurada de alrededor de una hora a cada una de las participantes, abordando los siguientes tópicos: dos símbolos relevantes que surgieron en la psicoterapia y la experiencia de trabajar con aquello, los afectos que emergieron en el proceso de cambio, el rol del símbolo en ese proceso y el sentido que le otorgan en sus vidas. Las entrevistas se iniciaron con la siguiente pregunta abierta a modo de favorecer la narración espontánea de las participantes:

“La idea es que me puedas contar la historia de ese símbolo (sueño/imagen/escena), es decir que me relates desde que aparece en tu vida, como percibiste que era relevante para ti y como es que se fue abordando en terapia, así como el modo en que fue influyendo en ti y en tu vida (si lo hizo)”.

y posteriormente se precisó con preguntas enfocadas en profundizar o incluir aspectos relevantes para la investigación.

Posteriormente, las entrevistas, ya grabadas en audio fueron transcritas, llevándose a cabo un análisis narrativo. Para Capella (2013) el análisis narrativo resulta de utilidad para la investigación en psicología clínica, evidenciándolo mediante el

desarrollo de una investigación enfocada en la identidad, refiriendo que este tipo de investigación favorece el análisis de la subjetividad individual en profundidad, lo que es propio de la práctica clínica. Además, Bernasconi (2011), refiere que “los estudios narrativos son especialmente útiles para el análisis sistemático de los procesos a través de los cuales personas, grupos y organizaciones otorgan significado a sus experiencias” (p.29).

En el presente estudio se utilizó específicamente el análisis temático propuesto por Riessman (2008), el cual se encuentra centrado en el contenido del relato, atendiendo a qué se narra, con el propósito de generar categorías analíticas, aunque, a diferencia de la teoría fundada, busca preservar la secuencia completa del relato, así como sus referencias temporales y espaciales. El autor describe este tipo de análisis detallando los pasos para su realización, siendo éstos utilizados en la presente investigación: en primer lugar, se realiza una limpieza del texto, eliminando las reiteraciones de sílabas o palabras, quiebres del tema y las interacciones con la entrevistadora con el fin de extraer aquello que no aporta al contenido de lo que quiere expresar el narrador (tema), ya que este tipo de análisis se centra en lo dicho, más que en el cómo se dice. Posteriormente, se trabaja con una narración a la vez, ordenando y aislando episodios relevantes en una organización cronológica, considerando la narración como un todo. Luego, una vez que se realiza el procedimiento para todas las narrativas, se profundiza en identificar los supuestos subyacentes en cada una, comparando y nombrando, visualizando patrones generales y casos particulares. Finalmente se seleccionan extractos de segmentos para ser incluidos en la exposición del análisis. Por ello, la presentación de los resultados es en base a los temas que se identifican, presentándolos por medio de citas textuales de las narraciones de las participantes.

Cabe señalar que, para el procedimiento de análisis narrativo las entrevistas fueron analizadas por más de un investigador de manera independiente a modo de comparar el levantamiento de los temas, buscando favorecer la Dependencia de la investigación (Hernández, et al, 2010). Para ello, se conformó un equipo de tres personas, incluyendo la investigadora principal, la profesora guía y un psicólogo

ajeno al proceso investigativo previo al análisis, a modo de disminuir los sesgos de esta etapa a través la triangulación de los datos. Cada investigador leyó varias veces cada entrevista, ordenándola cronológicamente mediante temas, de lo que emergieron tres versiones diferentes de cada narración. Luego, la investigadora principal hace una lectura reiterada de las tres versiones de cada narración, observando similitudes y diferencias en los temas emergentes, organizándolos nuevamente en una nueva versión que consideraba la mirada de los tres investigadores. Finalmente se realiza una comparación de las narraciones de las 7 participantes, organizándolas mediante temas finales.

### **3. Marco Teórico**

#### **a. Cambio en psicoterapia**

##### **a.1 Cambio en psicoterapia desde múltiples perspectivas**

Si bien, desde la psicoterapia existe una gran diversidad de perspectivas y formas de concebir el cambio, todas coinciden en el interés de favorecer alguna modificación en el estado inicial del paciente (Gómez, Juan, Manubens y Roussos, 2017), por lo que investigar el cambio en psicoterapia es un campo de utilidad independiente de la perspectiva teórica desde donde se posicione el investigador.

Por ello, el cambio en psicoterapia ha sido estudiado ampliamente a través de las últimas décadas y desde diversas perspectivas. A partir de lo referido por Krause y otros (2006), la investigación en psicoterapia comienza en los años 50 a modo de generar evidencia sobre su efectividad, lo que da origen a tres líneas de investigación: los estudios de proceso, que están centrados en la interacción terapéutica en relación al fenómeno estudiado; el estudio de factores de cambio inespecíficos, que se ocupa de visualizar aquellos aspectos de la terapia o extra-terapéuticos que influyen en las modificaciones del paciente, y los estudios que buscan establecer relaciones entre tipo de tratamiento y tipo de problema, por ejemplo, depresión, fobias, entre otros.

Por otra parte, Elliott (2010), también propone una clasificación respecto a diversas formas que han empleado los investigadores para acercarse al fenómeno del cambio en psicoterapia, describiendo cuatro estrategias: en primer lugar, señala aquella que estudia el proceso y resultado, que enfatiza en lo que ocurre entre sesiones y al final de las sesiones de un modo cualitativo (se acerca a conceptos como alianza terapéutica, transferencia, entre otras). Una segunda estrategia distingue el proceso secuencial, es decir, aquellos estudios que investigan la influencia inmediata de ciertas intervenciones en los y las pacientes. Una tercera

manera de acercarse al estudio de cambio es enfocarse en los eventos significativos tales como el empoderamiento, el insight etc., combinando estrategias cuantitativas y cualitativas. Finalmente, una cuarta forma de acercamiento es mediante los factores de ayuda, lo que implica la consulta a los y las pacientes respecto de qué elementos han favorecido el cambio, siendo la presente investigación más acorde con este último modo de acercamiento.

Teniendo en consideración estas clasificaciones que se han realizado respecto a la investigación de cambio en psicoterapia, es relevante hacer una breve ejemplificación de algunos estudios. Krause y otros (2006), hacen alusión a factores comunes o inespecíficos que son relevantes independiente de la perspectiva, entre los que figuran: la alianza terapéutica; la estructura de la situación terapéutica; la función del terapeuta; la forma de interacción; y la forma en que se organizan y se transmiten los contenidos terapéuticos, y mediante una investigación cualitativa que analiza procesos psicoterapéuticos divergentes, se encuentran indicadores de cambio asociados a factores comunes, entregando ejemplos de momentos de cambio.

Moncada (2007), por su parte, realiza una investigación en la que explora las teorías subjetivas de cambio desde la perspectiva de los y las terapeutas, hallando que existen tópicos que se reiteran, tales como: el rol del terapeuta y del paciente, las metas terapéuticas, el tipo de intervenciones que se realizan, las reacciones de los y las pacientes a las acciones terapéuticas y aquellos elementos del encuadre y alianza que ellos destacan, como así mismo, factores extraterapéuticos que influyen paralelamente al proceso terapéutico.

Fernández, Herrera, Krause, Pérez, Valdés Vilches y Tomicic (2012), realizan un estudio de las interacciones verbales entre paciente y terapeuta comparando episodios de cambio y estancamiento, hallando las siguientes diferencias significativas: en el caso de los episodios de cambio se aprecia un mayor involucramiento entre las partes, predominando un mayor uso de aseveraciones y negaciones, siendo el/la terapeuta más propositivo/a, por otra parte, en los episodios de estancamiento, el/la terapeuta asiente y niega más y asevera menos,

siguiendo mayormente el discurso de su paciente. Es decir, la mayor diferencia entre episodios de cambio y estancamiento es que en el cambio predomina en mayor medida la construcción de nuevos significados, mientras que, en el estancamiento, los y las pacientes mantienen su narrativa.

Silberschatz (2017) por su parte, refiere que, si bien está estudiada la efectividad de la psicoterapia, aún existen dudas respecto a los mecanismos que generan esos efectos y mediante su investigación dan cuenta de la relevancia de evitar la homogenización de la psicoterapia, mostrando el impacto que tienen las intervenciones personalizadas caso a caso. En su investigación, se analiza el proceso y resultado en psicoterapias personalizadas con 39 pacientes de edades diversas (entre 19 y 89 años) los que fueron intervenidos por terapeutas con al menos tres años de experiencia, que en este caso realizaban psicoterapia desde el enfoque psicodinámico breve. El procedimiento consistió en una evaluación previa del paciente por parte de un psicólogo clínico independiente para asegurar la posibilidad de que un proceso de psicoterapia breve fuera acorde para el paciente, y aquellos que calzaron en este criterio fueron asignados aleatoriamente a 16 terapeutas, quienes realizaron sesiones semanales, las que fueron grabadas en audio y transcritas. Luego, jueces previamente capacitados revisan las transcripciones y visualizan la compatibilidad del plan de intervención con la evaluación del paciente mediante una escala de Likert. La hipótesis de la investigación constaba en que los puntajes de compatibilidad serían predictores de mejoras más significativas en los y las pacientes, es decir, los planes de intervención más compatibles tendrían mejores resultados. El estudio finalmente confirma la hipótesis, hallándose una correlación estadísticamente significativa y encontrándose, además, presencia de mayores sentimientos positivos del paciente con su proceso de terapia en estos casos.

De esta forma, podemos observar la gran variedad de estrategias de acercamiento a la investigación del cambio terapéutico, siendo un campo que aun presenta desafíos relevantes. Por su parte otros autores (Olivera, Braun, Gómez y Roussos, 2013, cit. en Gómez et al., 2017), refieren que en los últimos años existe una

revalorización del estudio del cambio mediante un acercamiento fenomenológico y mediante la investigación cualitativa

## **a.2 Cambio en psicoterapia humanista**

En cuanto a la psicoterapia humanista, existe una revisión de 25 años de estudios realizada por Angus y otros (2014), en donde se hace una descripción de diversos hallazgos significativos respecto a la investigación en psicoterapia, tanto desde un acercamiento cuantitativo como cualitativo. Dentro de las primeras, se obtiene que la psicoterapia humanista cuenta con una significativa evidencia de cambio, los cuales tienden a mantenerse en el tiempo, existiendo beneficios significativos en comparación con personas que no reciben psicoterapia. Además, la psicoterapia humanista es clínica y estadísticamente equivalente a otras terapias, aunque tiende a ser más efectiva para problemas relacionales. Sumado a lo anterior, se visualiza que existen diversos estudios relativos a su impacto en la depresión, exhibiendo hallazgos sobre su efectividad. En cuanto al acercamiento desde lo cualitativo, existen diversas investigaciones, que incluyen el acercamiento de la experiencia del paciente en psicoterapia humanista, estudios de eventos que favorecen y obstaculizan la psicoterapia, estudios de caso, y revisiones de otras investigaciones, destacando una metasíntesis de 8 investigaciones (Timulak y Creaner, 2010, cit en Angus et al., 2014), en donde los clientes reportan cambios significativos tras participar en procesos de psicoterapia humanista, incluyendo experiencias emocionales más sanas, posibilidad de apreciar la vulnerabilidad, experiencias de auto-compasión, resiliencia, empoderamiento, mayor manejo de síntomas, adaptación a los cambios circunstanciales de la vida, sensación de sentirse apoyado, disfrute de encuentros interpersonales, un aumento del autoconocimiento o autoconciencia y percepción de que otros también notan el cambio. Estos hallazgos dan cuenta de que, tanto desde la investigación cuantitativa como cualitativa, la psicoterapia humanista posee respaldo de su impacto en el cambio. McAleavey & Castonguay (2015), por su parte, refieren que el cambio que ocurre

en psicoterapia es extremadamente complejo y por ello, requiere tener la consideración de no perder de vista la variedad de factores que se encuentran en juego en dicho proceso. Existe evidencia disponible que avala la presencia de elementos comunes en diferentes tipos de terapia que son beneficiosas para el cambio, así como hay respaldo de que algunos tratamientos difieren relevantemente de otros y que ciertos elementos pueden considerarse contribuciones propias de determinada forma de intervenir en psicoterapia, siendo relevante tener en consideración ambas fuentes de influencia para el cambio. Por ello, en la presente investigación se buscará identificar el impacto de una contribución propia de la psicoterapia junguiana, que corresponde al trabajo de elaboración simbólica.

### **a.3 Cambio en psicoterapia junguiana**

El cambio en psicología analítica es comprendido como un proceso de integración, siendo relevante la constante incorporación de material inconsciente hacia la consciencia. Jung refiere que entre la consciencia y el inconsciente existe una relación compensatoria, en donde el inconsciente busca completar lo consciente a modo de prevenir pérdidas de equilibrio. La psique produce símbolos compensatorios que reemplazan a los puentes perdidos, requiriendo de ayuda de la consciencia, ya que para ser integrados deben ser comprendidos (Jung, 1951). Por ello, para Jung es indispensable la exploración de los símbolos a modo de ampliar la personalidad mediante la comprensión del mundo inconsciente: “Quien quiera investigar el alma no debe confundirla con su consciencia; de lo contrario, oculta el objeto de su investigación a su propia mirada. Por el contrario, para conocer el alma hay que descubrir que tan diferente es de la consciencia” (1951, p.55)

Jung, para generar cambio, defiende que cada proceso de psicoterapia es particular y debe tener un carácter personalizado: “La psicoterapia y los análisis son tan distintos como los mismos individuos. Yo trato a cada paciente lo más individualmente posible, pues la solución del problema es siempre personal” (Jung,

1986, p.161), lo que implica que el cambio no cuenta con un proceso mecanizado, sino más bien con una exploración que tendrá un curso único por ser cada individuo diferente.

En cuanto a las investigaciones realizadas en psicología analítica, Roesler (2013) realiza una revisión de diferentes estudios realizados en los últimos años, donde se incluyen seguimientos con y sin grupo de control, estudios retrospectivos, y estudios de caso, visualizando que en todos ellos existe evidencia significativa de cambio por medio de la psicoterapia. Entre los hallazgos encontrados figura: reducción de síntomas, sensación de bienestar, cambios en los problemas interpersonales, cambios en la estructura de personalidad, reducción de la utilización de la atención médica y cambios en la conducta de la vida cotidiana. Todos estos efectos son estables en los seguimientos hasta seis años después de la terapia. Dentro de las investigaciones destaca una realizada por la Universidad de Heidelberg, Alemania, en el que participó un grupo de investigadores del instituto Jung de Zurich. En este estudio, pacientes y terapeutas fueron monitoreados desde el comienzo del proceso de psicoterapia, contando con 37 casos escogidos como representantes de la psicoterapia junguiana. 57% de los y las pacientes contaba con trastorno depresivo y 47% con trastornos de la personalidad, siendo una muestra de alta complejidad. La duración de los tratamientos tuvo una media de 90 sesiones que se extendieron por alrededor de 35 meses. Se utilizaron diferentes instrumentos de medición tales como SCL-90 (entre otros), hallándose resultados positivos que incluyen no solamente la reducción de sintomatología y mejora en las relaciones interpersonales, sino también una reestructuración de la personalidad que mejora la capacidad para enfrentar problemas en su vida. Los y las pacientes presentaron una alta satisfacción con la psicoterapia. Entre las discusiones realizadas por Roesler (2013), se destaca que en las investigaciones que en las que se realizó seguimiento, se halló mejoras posteriores a la terapia, lo que desde su perspectiva apuntaría a cambios a nivel profundo que involucran la estructura de personalidad. Pese a esto, se visualizó que entre el 10% y 20% de los y las pacientes no obtienen beneficios de este tipo de psicoterapia, lo que ocurre también en otros tipos de

psicoterapia.

Existen otras investigaciones que si bien, no abordan el cambio terapéutico directamente, sí hacen alusión a herramientas que lo facilitan, por ejemplo, Foo, Ancok y Milfayetty (2017), realizaron una investigación sobre la efectividad de la Terapia de Sandplay desde la perspectiva junguiana en reducir la ansiedad en mujeres de indonesia diagnosticadas con trastorno de ansiedad generalizada. Participaron 22 mujeres entre 35 y 50 años, siendo incorporada la mitad del total en un grupo experimental y la otra mitad en un grupo de control. Se utilizó la escala de ansiedad de Hamilton (HAM-A) y la escala Big Five (BFI) antes y después de una intervención de 10 sesiones de tratamiento, demostrando efectos significativos en el grupo experimental como una baja considerable de los síntomas ansiosos, mientras que en el grupo de control estos síntomas empeoraron. Otra investigación sobre Terapia de Sandplay, es realizada por Razzi, Altschul & Freedly (2015), en la que se visualiza el rol de la misma en una intervención en consumo problemático de sustancias y trauma. Es un estudio cuasi experimental de carácter mixto, donde los participantes fueron 22 jóvenes entre 14 y 24 años. Estos jóvenes tuvieron un tratamiento de 16 semanas, y se utilizaron encuestas y grupos focales a ellos, sus padres y al equipo de intervención. Previo al inicio del tratamiento de aplicaron múltiples instrumentos (UCLA, PTSD-RI, ACE y SASSI-3 o SASSI-A2). Otros instrumentos fueron aplicados antes, luego de dos meses de tratamiento y al final. El proceso de intervención incluyó: arte terapia 1 o 2 veces por semana, grupo de resolución de problemas 2 veces al mes, terapia de Sandplay desde el enfoque junguiano, cada una o dos semanas, completando alrededor de 9 sesiones, actividades al aire libre y servicios de apoyo en su recuperación. Los resultados demuestran una mejora considerable en su funcionamiento diario en diferentes contextos y se redujo la severidad del consumo problemático de sustancias o el malestar asociado a traumas. En los grupos focales los jóvenes reconocieron a la Terapia de Sandplay como la más significativa, destacando el uso de su imaginación para crear mundos propios, y la calma y entretenimiento que les proporcionaba. Los padres y el equipo de trabajo también señalaron esta parte de la intervención como

significativa. Por tanto, el estudio concluye que, en esta investigación, el uso de la terapia de Sandplay fue una parte crucial en los resultados positivos obtenidos tras la intervención.

Por otra parte, existen estudios respecto al análisis de sueños, Roesler (2018) describe el Análisis Estructural de Sueños (SDA) con la finalidad de dar a conocer una herramienta para el estudio de series de sueños. Este tipo de análisis busca identificar la estructura interna de significados por medio de diversos pasos basados en herramientas de análisis narrativo. El autor ilustra la aplicación de ese método con un ejemplo de una serie de sueños, describiendo los siguientes pasos: segmentación, modelos episódicos, destino del protagonista- análisis de la posición del ego en la narrativa, análisis funcional, interpretación de un símbolo mayor, interpretación de la integración del símbolo en la estructura del sueño, integración de una descripción general de la serie de sueños. Finalmente se considera que el análisis que se obtiene es coherente con los antecedentes del paciente y su proceso de terapia, dando cuenta de un proceso de cambio de modo progresivo. Roesler (2018) refiere que este método está siendo utilizado en Suiza, Alemania, Japón y Estados Unidos, siendo una herramienta favorable para el desarrollo de la investigación en series de sueños en contextos de psicoterapia y fuera de ellos, señalando que este tipo de análisis también podría ser útil para otras corrientes teóricas. Otra investigación en análisis de sueños, es la de Kron y Avny (2003), quienes estudiaron los sueños de terapeutas sobre sus pacientes desde la psicología analítica y desde el psicoanálisis relacional. En esta investigación participaron 22 terapeutas, 17 mujeres y 5 hombres entre 25 y 60 años, siendo recolectados 31 sueños. Para esto, se utilizó un cuestionario de autorreporte que, incluía los datos personales, reporte del sueño y sus asociaciones, y preguntas sobre la temporalidad del sueño, entre otros. Se realizó un análisis narrativo de los datos hallándose una gran cantidad de información, siendo significativo que en todos los sueños aparece paciente y terapeuta en relación, ya sea esta positiva o negativa, siendo representada la relación terapéutica mediante la interacción entre ambas partes, además, los resultados permiten a los autores de la investigación dar

cuenta de que el terapeuta se ve profundamente movilizado en la relación terapéutica a nivel inconsciente, destacando la relevancia de hacer conscientes los intercambios que se realizan en ese nivel, los que podrían ser de utilidad tanto para el proceso del paciente como para el propio terapeuta, siendo un tema relevante, ya que para favorecer el cambio terapéutico la relación paciente/terapeuta es crucial desde esta teoría y desde la investigación en psicoterapia.

Una tercera investigación respecto a sueños, es la de Alfaro (2016) donde se exploraron los aportes que pueden entregar las series de sueños en dos varones con consumo problemático de sustancias, los que se encontraban en tratamiento residencial de adicciones en el Complejo Hospitalario San José de Maipo. Se utilizó un modelo fenomenológico, y entrevistas para analizar los sueños que pacientes registraban, generando un análisis interpretativo de los sueños desde un modelo junguiano. Los resultados del estudio apuntan a que los sueños entregan valioso material, específicamente en el caso de los participantes, sobre temáticas como la identidad, el autocuidado, la soledad, las contradicciones y la incertidumbre, permitiendo vislumbrar aspectos de su proceso de individuación, el que se bloquea frente al consumo problemático de sustancias, siendo los sueños una apertura hacia la posibilidad de reencontrarse con aspectos propios, y volver a poner en marcha el camino de desarrollo.

Martínez (2010), por su parte, presenta una revisión teórica sobre la relación entre psique y cuerpo y el trabajo con imágenes en cuadros psicósomáticos. Por medio del concepto de Unus Mundus, la autora argumenta que el cuerpo y la mente forman parte de la misma realidad. En el artículo se realiza un análisis de caso, siendo analizada una parte del proceso de psicoterapia de una niña de 10 años de edad. Se muestra la elaboración simbólica de un sueño con una batalla y el personaje de Juana de Arco y se establece una relación entre los símbolos y el padecer psicósomático de la niña. Tras el trabajo señalado se visualiza una mejora considerable de su sintomatología psicológica y física que se sostuvo por al menos 6 meses después.

Finalmente, es relevante tener presente que el cambio en la psicoterapia junguiana

apunta a modificaciones en un nivel profundo, que implica la integración de contenidos inconscientes a la consciencia y, por ende, una forma diferente de significar los eventos internos y externos, enriqueciendo la personalidad, por tanto, no solo se apunta a la reducción de síntomas o cambios a nivel relacional, si no, también a aspectos estructurales que permiten una permanencia del cambio en el tiempo.

## **b. Símbolo y elaboración simbólica en psicología analítica**

### **b.1 Consciente e inconsciente**

Desde la teoría de Jung (1978) la psique es comprendida como “el conjunto de todos los procesos psíquicos así conscientes como inconscientes” (p.484). Según Jacobi (1976), la psique consistiría de dos esferas que son opuestas que corresponden a consciente e inconsciente. No obstante, es posible hacer el alcance de que ésta sería una forma pedagógica que tiene la autora de graficar el aparato psíquico, ya que el inconsciente es mucho más amplio e inabordable, siendo la consciencia capaz de acceder a ciertos aspectos, por ello se considera que la línea que divide consciente e inconsciente se encuentra en movimiento, siendo posible para la consciencia ir ampliando su acceso, siendo la psique dinámica y un organismo en constante actividad. Entre estas esferas se encuentra el yo, que tiene participación en ambas. Dichas esferas se completan entre sí, lo que implica una complementariedad y una actividad compensatoria.

Para Jung (1978), la consciencia es definida como la función o actividad que mantiene la relación de los contenidos psíquicos con el yo, es decir aquello que cada ser humano logra percibir por medio su yo o ego. Jung (1959, cit. en Downing, 2001) refiere que el ego es un factor consciente que parece surgir de la colisión entre lo somático y el entorno y, aunque es central en el ámbito de la consciencia, no constituye el centro de la personalidad, que es un fenómeno global que no coincide con el ego, es más, debe ser distinguida del ego. Pese a esto, el yo es una

parte fundamental de la estructura psíquica, ya que corresponde a la instancia que nos permite tener acceso a aquello que nos compone y nos rodea. Jacobi (1976) refiere que “toda nuestra experiencia del mundo interno y externo ha de pasar por nuestro yo para poder ser percibida” (p.35). Además, el yo parece contar con un alto grado de continuidad e identidad consigo mismo y es diferenciado del sí mismo, ya que éste último conforma la totalidad de la psique, en tanto, es una magnitud que incluye al yo dentro de ella. Samuels (2015), se refiere al sí mismo como el centro de la personalidad o como arquetipo central y como la totalidad de la personalidad, mientras el yo es el centro y totalidad de la consciencia. Agrega que el yo emerge y funciona al servicio del sí mismo, como lo movido y su motor. Además, señala que el yo surge del sí mismo para diferenciarse de él posteriormente.

El yo posee una porción de él llamado persona o máscara, que corresponde a aquella parte que permite una adaptación al mundo externo y que implica un compromiso entre las características internas del individuo y las exigencias del mundo que lo rodea (Jacobi, 1976). Se espera que a medida que acontece el desarrollo, habrá una diferenciación entre el ego y la persona, lo que en algunas ocasiones no acontece. Whitmont (1969, cit. en Downing, 2001) refiere: “si esta diferenciación fracasa, se forma un pseudoego; el modelo de personalidad se basa en la imitación estereotipada o en una mera representación obediente del papel que colectivamente se nos ha asignado en la vida” (p.25).

Por otro lado, el inconsciente se divide en dos niveles, el inconsciente personal y el colectivo. El primero, es concebido como todos aquellos contenidos que han sido postergados, dado que la consciencia solo puede abarcar una cantidad limitada de información, encontrándose allí también todo aquello que ha sido disociado, reprimido o aún no reconocido. Para Jung (1978) lo inconsciente es un concepto que marca un límite, que incorpora todos esos contenidos o procesos psíquicos que no se encuentran en relación con el yo de forma perceptible. Desde su experiencia refiere que ciertos contenidos conscientes pueden tornarse inconscientes por falta de energía, originándose un olvido, siendo algunos de ellos, factibles de ser devueltos a la consciencia bajo ciertas circunstancias. Otros contenidos pueden ser

deliberadamente olvidados, descendiendo del umbral de la consciencia pese a su carga energética, lo que Freud llamaba represión. También existen experiencias sensoriales que no logran llegar a la consciencia, aunque son apercibidas por el inconsciente, lo que se conoce como percepciones subliminales. Además, así como la consciencia posee una actividad y productos de la misma, el inconsciente también posee movimiento, del que emergen productos como sueños y fantasías.

Jung (1936), concibe que el inconsciente personal es un estrato de cierta forma superficial que descansa sobre otro más profundo: el inconsciente colectivo, que consta de contenidos y modos de comportamiento universales, siendo posibilidades heredadas de funcionar psicológicamente, las cuales forman la base para la psique individual. Jacobi (1976) señala que el inconsciente colectivo es una herencia universal como seres humanos y que incluso podría llegar a provenir del mundo animal, siendo una base de toda psique individual. Por tanto, en el inconsciente colectivo se encuentran elementos que trascienden al plano particular y que son compartidos, tal como señala Jung (1978), “son las relaciones mitológicas, los motivos e imágenes que pueden aparecer en cualquier momento y lugar sin motivo o necesidad de haber sido transmitidos por la tradición histórica o por migraciones” (p.507). Cabe referir que, como colectivo, Jung no solo considera elementos de carácter intelectual tales como concepciones o ideas, sino también el carácter emocional de los mismos.

## **b.2 Arquetipo y Complejo**

Jung comprende al arquetipo como una posibilidad innata, heredada y propia del ser humano y, si bien, existe un acercamiento al mismo, no es posible conocerlo por completo, ya que el arquetipo carece de una definición exacta y al pertenecer al inconsciente colectivo excede los límites de nuestra comprensión consciente, por ello, es solo posible acercarse a éste por vías indirectas y manteniendo la consideración de que porta con aspectos enigmáticos (Jacobi, 1983).

En cuanto al carácter heredado de los arquetipos, Samuels (2015) manifiesta:

[...] ciertas influencias fundamentales se producen y se repiten a lo largo de millones de años. Dichas experiencias, junto con sus afectos y emociones concomitantes, forman un residuo psíquico estructural [...] La relación entre arquetipo y experiencia es un sistema de retroalimentación.

Con esto el autor quiere dar cuenta de que la reiteración de ciertas experiencias va dejando huellas estructurales, y, al mismo tiempo, la estructura tiene sus implicancias en las experiencias; de este modo se irían configurando los arquetipos. Por ello, un arquetipo es una entidad que se transforma lentamente y se va enriqueciendo con el transcurso histórico.

Para Jung (1936) los arquetipos, pese a ser parte del inconsciente colectivo determinan la manera en que se configura el inconsciente personal, aportan a él con la forma, más no con el contenido: “El arquetipo es un elemento vacío en sí mismo, un elemento que no es más que una *facultas praeformandi*, una posibilidad *a priori* de la forma de representación” (p.78). Con esto, Jung intenta distinguir el arquetipo de una “representación inconsciente”, comparándolo con el sistema de coordenadas de un cristal, el cual determina cómo será dicho cristal, aunque las coordenadas no son tangibles materialmente, de este modo, el arquetipo tampoco sería una entidad palpable, aunque posee un carácter esencial en la estructura psíquica.

Otro aspecto relevante, es que los arquetipos tienen un carácter bipolar, lo que quiere decir que contienen aspectos positivos y negativos, por ejemplo, el arquetipo de la madre puede ser rellenado con características tales como acogedora, afectuosa y contenedora o con aspectos como avasalladora o devoradora. Para Samuels (2015) “los opuestos son necesarios para para definir cualquier entidad o proceso- el extremo de un espectro ayuda a definir el otro, a proporcionarnos una concepción de él” (p.110). Por tanto, el arquetipo en sí mismo permite diversas posibilidades en el marco de la polaridad y será rellenado en base a las experiencias personales en dinamismo con aspectos inconscientes, lo que quiere decir que no es solo la experiencia concreta con el mundo lo que va generando contenido. A modo de ejemplo, Jung (1983) refiere:

No solo es la madre personal quien produce en la psique infantil todos esos efectos que describe la literatura, sino que es el arquetipo proyectado en la madre lo que le da a ésta el trasfondo mitológico, prestándole así autoridad, numinosidad (Jung, 1936, p.80).

En cuanto a la cantidad de arquetipos existentes, Jacobi (1983) refiere que “quedan reducidos a las posibilidades de vivencias básicas o típicas o, quien sabe, quizás tan solo a la unidad de dos contrarios fundamentales, tales como claro-oscuro, cielo-tierra, sobre los cuales se basa la creación misma” (p.57), no obstante, Jacobi (1976) refiere:

La suma de los arquetipos significa, por tanto, para Jung la suma de todas las posibilidades latentes de la psique humana; un material enorme, inagotable, de conocimientos antiquísimos sobre las relaciones más profundas entre Dios, el hombre y el cosmos (p.86).

Dado lo anterior, la cantidad exacta es indeterminable, no obstante, la autora explica que el arquetipo tiene una infinita capacidad de desarrollo y diferenciación, no obstante, mientras más profundos se encuentren en el inconsciente, tendrá una base más delimitada, aunque una mayor ramificación de posibilidades. Bajo esta idea, distingue arquetipos primarios, de los cuales se desprenden arquetipos secundarios, y de éstos, a su vez, terciarios. Samuels (2015), por su parte, describe diferentes formas de jerarquizar los arquetipos, entre los cuales menciona, como modo tradicional, el de comenzar desde lo más externo a lo más interno, nombrando los siguientes: la máscara o persona, la sombra, anima-animus y el sí mismo. Otros ejemplos de arquetipos serían el de la madre, del padre, de la familia, el anciano sabio o anciana sabia, etc.

Si bien, por su carácter inconsciente los arquetipos no son accesibles a la consciencia, sí podemos acceder a sus manifestaciones, las imágenes arquetípicas, que emergen de la mezcla entre la posibilidad colectiva y la experiencia individual. Este es un sistema en movimiento y dinámico que se va configurando en complejidad, así, “las imágenes arquetípicas no son restos de pensamiento arcaico

ni un depósito muerto, sino parte de un sistema viviente de interacciones entre la psique humana y el mundo exterior”. (Downing, 2001, p.8)

Según lo referido por Jung (1978), la imagen primigenia, a diferencia de la imagen personal, siempre es colectiva y puede ser común a naciones y épocas. De este modo, la imagen arquetípica lleva consigo motivos que se reiteran independiente de la cultura, lo que se evidencia, por ejemplo, en la mitología, la que mediante historias da cuenta de aspectos propios de procesos vitales de la psique “la imagen primigenia es, así, una expresión sintetizadora del proceso viviente” (Jung, 1978, p.439).

Por otra parte, trasladándonos al inconsciente personal, Jung (1916) ha descubierto la existencia de los complejos mediante un experimento de asociación, en donde observaba las cualidades y velocidades de reacción frente a ciertas palabras, denominándolos inicialmente complejos sentimentalmente acentuados, realizando la siguiente definición:

¿Qué es, en términos científicos, un complejo sentimentalmente acentuado? Es la imagen de una situación psíquica determinada, intensamente acentuada desde el punto de vista emocional y que, además, se revela como incompatible con la habitual situación consciente. Esta imagen es de una gran homogeneidad interna, tiene su propia totalidad, y, al mismo tiempo, dispone de un grado de autonomía relativamente elevado, lo que significa que apenas está sometida a las disposiciones de la consciencia y, por lo tanto, se comporta como un *corpus alienum* vivo dentro del espacio de la consciencia. (p.101)

Para Jung (1916), los complejos forman parte de la psique del ser humano y son unidades vivientes del inconsciente; psiques parciales escindidas relacionadas con contenidos tanto personales como colectivos. Samuels (2015) refiere que “el concepto de complejo es el modo en que Jung conecta lo personal con lo colectivo. Las experiencias exteriores en la infancia y a lo largo de la vida se agrupan en torno a un núcleo arquetípico” (p.60). De este modo, los intercambios con el mundo van generando experiencias que interactúan dinámicamente con aspectos estructurales generándose una agrupación de diversos elementos, por ello, un complejo es “una

colección de imagos, imágenes e ideas agrupadas alrededor de un centro derivado de uno o más arquetipos que comparten un halo emocional” (Samuels, 2016, p.262). De este modo, los complejos se configuran en base a las posibilidades dadas en la forma por el arquetipo, siendo el contenido relleno por experiencias personales en interacción dinámica con elementos inconscientes. Por tanto, el complejo es un entramado, cargado afectivamente, de elementos conscientes e inconscientes, personales y colectivos (Jung, 1936).

Jacobi (1983), señala que los complejos cuentan con un elemento nuclear, un portador de significado y, por otra parte, incluye una serie de asociaciones unidas a él. Por tanto, los complejos son conjunciones de contenidos altamente cargados afectivamente y que producen efectos en la consciencia.

Para referirse a la activación de los complejos, Jung (1916) utiliza la palabra constelación, “bajo este concepto se expresa que la situación exterior provoca un proceso psíquico consistente en la recopilación y provisión de ciertos contenidos” (p.99). Un complejo posee energía propia, por tanto, al constelarse (o activarse), genera efectos de forma automática, teniendo un impacto emocional significativo más allá del control consciente, llegando, incluso, a generar alteraciones en la memoria. Cuando un complejo se encuentra constelado, se generan respuestas afectivas y conductuales que se revelan como algo incompatible con el contexto o con la actitud consciente habitual (Jung, 1916).

Los complejos, desde lo señalado por Jacobi (1983), cuentan con diferentes grados de autonomía, pasando algunos de ellos desapercibidos, mientras que otros tienen un efecto perturbador. Incluso si se tiene consciencia de su existencia, no es posible evitar sus efectos, siendo necesaria la descarga de la energía del mismo hasta lograr una elaboración, ya que “tan solo la vivencia emocionalmente experimentada de su contenido, así como su entendimiento e integración, llegan a resolverlo” (p.24)

### **b.3. Símbolo**

Toda manifestación de lo inconsciente, ya sea personal (complejos, sombra, etc.) o colectivo (arquetipos) accede a la consciencia a través de los símbolos, que son el lenguaje fundamental de lo inconsciente. A partir de lo referido por Jung (1978), el símbolo es la expresión de algo que no es factible de ser expresado de ninguna otra manera, siendo la mejor forma posible de dar cuenta de un contenido inabarcable por el lenguaje u otras manifestaciones. El autor distingue que los símbolos, al encontrarse cargados de significado, se encuentran vivos, y, una vez que dichos contenidos salen a la luz, el símbolo muere, aunque permanece como parte de un significado histórico. Jacobi (1976) refiere: “un símbolo auténtico jamás puede ser interpretado íntegramente. Su parte racional podemos inferirla de la consciencia; su parte irracional, tan solo ‘representárnosla’” (p.150).

Para aclarar la conceptualización de símbolo, Jung (1978) realiza una distinción entre signo y símbolo, siendo el signo una analogía o una designación abreviada de otra cosa, o una expresión que reemplaza a otra conocida, mientras que el símbolo es un producto sumamente complejo y no es de naturaleza racional ni irracional, ya que posee una parte que es accesible a la razón y otra parte que no lo es. El símbolo posee un contenido que en su mayor parte trasciende a la consciencia y “afecta a la totalidad, a nuestras cuatro funciones psíquicas simultáneamente, haciéndolas vibrar al unísono” (Jacobi, 1983, p.84). Respecto de dicha distinción Jung (1916) ejemplifica señalando:

La máquina psicológica que transforma la energía es el símbolo. Me refiero al símbolo verdadero, no al signo. Así, el agujero en la tierra de los watchandi no es un signo de los genitales femeninos, sino un símbolo que representa la idea de la hembra tierra que ha de ser fertilizada. Una confusión con una hembra humana daría lugar a una interpretación semiótica del símbolo, lo que alteraría fatalmente el valor de la ceremonia. [...]. Con una interpretación semiótica se destruiría la máquina, exactamente igual que si destruyéramos la tubería forzada de una turbina por tratarse solo de un salto de agua muy poco natural creado a base de suplantar las condiciones naturales. (p.47)

También, es relevante considerar que, para la psicología analítica, un símbolo emerge naturalmente del funcionamiento psíquico, no puede ser creado ni forzado de forma antojadiza, en tanto, “los símbolos nunca fueron conscientemente ideados, sino producidos por lo inconsciente mediante la denominada revelación o intuición” (Jung, 1916, p. 50). Cabe señalar que un símbolo no posee una forma de expresión definida, pudiendo aparecer mediante el lenguaje, a partir sueños, imágenes internas o producciones artísticas desde esculturas, hasta música, etc.

El símbolo posee una estrecha relación con el arquetipo, ya que, según Jacobi (1983), todo símbolo, a su vez, refiere a un arquetipo, aunque ambos no son idénticos. Para la autora, “el arquetipo, en sí, es esencialmente energía psíquica condensada, más el símbolo agrega a ello el modo de aparición gracias al cual se puede comprobar la presencia del primero” (p.74). De este modo, el arquetipo representa un conjunto de posibilidades, mientras que el símbolo corresponde a la materialización en la consciencia de dichas posibilidades, otorgándole al arquetipo una forma determinada.

Samuels (2015), da cuenta de aspectos especiales sobre los símbolos que utilizan los psicólogos analíticos contemporáneos, en ocasiones una imagen puede ser signo y símbolo, por ejemplo, la cruz. Los símbolos trascienden a los opuestos y algunos dan cuenta de la totalidad (símbolos del sí mismo), en este sentido cualquier cosa que se considere una totalidad mayor puede representar el sí mismo, por ejemplo, Cristo o Buda. Lo principal de un símbolo es su sentido, más que su composición, siendo fundamental la actitud simbólica para percibirlos. Además, los símbolos aparecen a modo de ampliar naturalmente la personalidad y para generar autorregulación.

Jung (1978) refiere que la percepción de algo como símbolo depende de la actitud con la que se acerque la consciencia que lo observa, ya que para alguien un símbolo puede ser lo que para otro ser humano no y viceversa, siendo dicha forma de acercarse llamada actitud simbólica, la que parte de una forma determinada de visualizar la realidad, otorgándole significado a acontecimientos, más allá de lo puramente fáctico. El autor, también agrega que existen símbolos que no pasan

desapercibidos, poniendo como ejemplo un ojo dentro de un triángulo como un evento inusual que obliga a la consciencia a percibirla como cargada de significados. No obstante, para otros símbolos de carácter más sutil es necesaria la actitud simbólica, la que implica la capacidad de darle un valor distinto a los sucesos y situaciones del entorno y, de este modo, abrirse a la posibilidad de percibir con mayor sensibilidad los símbolos, que para otras personas pueden ser signos o meros eventos materiales o propios a la experiencia concreta. De este modo, bajo esta actitud de la consciencia, la experiencia se transforma en una constante fuente de oportunidades para el desarrollo de la personalidad. La relación con los símbolos puede resultar potente y transformadora, en tanto, el símbolo logra comunicar contenidos que sobrepasan los límites del lenguaje:

Pero quien por sí mismo, en estado de profunda intranquilidad espiritual ha experimentado alguna vez el efecto liberador de un estado de alma expresado de este modo o de una imagen interior así concebida y fijada, imposible de traducir en palabras, conoce el infinito alivio que puede esto procurar. (Jacobi 1976, p. 153)

#### **b.4 Función trascendente y elaboración simbólica**

Otro aspecto relevante de la presente teoría, es la noción dinámica de la estructura psíquica, lo que implica un constante movimiento energético en ella. La psique, desde esta perspectiva, es concebida como intrínsecamente polar, siendo fundamental el reconocimiento de aspectos en constante oposición, y en este contexto, la energía psíquica (denominada libido) se traslada cuando se genera una desnivelación en un par de contrarios. Por ejemplo, cuando la consciencia se encuentra dirigida hacia una sola dirección, es decir, cuando se encuentra unilateralizada, aspectos inconscientes pueden cargarse con mayor cantidad de energía, intensificando elementos que podrían irrumpir en la consciencia generando alteraciones (Jacobi, 1976). Jung (1917/1943) da cuenta de que el exceso de carga de energía en el inconsciente, podría llegar a ser peligrosa, incluso pudiendo dar origen a una reacción explosiva como una psicosis o suicidio, refiriendo: “En cierto

modo, uno empieza a cavar buscando un pozo artesiano y se arriesga a tropezar con un volcán” (p.131), advirtiendo que el análisis del inconsciente debe asumirse con responsabilidad, no obstante, esto solo ocurre cuando hay un exceso de energía acumulado:

Lo inconsciente no es un monstruo demoniaco, sino un ser natural indiferente desde los puntos de vista moral, estético o intelectual, que solo se vuelve peligroso cuando nuestra actitud consciente hacia él es irremediabilmente incorrecta. En la medida en que reprimimos crece la peligrosidad de lo inconsciente. (Jung, 1934, p.151)

Dada la importancia de la noción dinámica de la libido, el símbolo emerge con una función de autorregulación para el aparato psíquico, como un transformador de energía, en tanto, es producido por el inconsciente para actuar con una función compensatoria que eventualmente favorece una distribución saludable de la energía psíquica. La función compensatoria implica traer a la consciencia elementos que no están incorporados o favorece actitudes nuevas que la consciencia está adquiriendo al ir integrando nuevo material:

En tanto que sistema regulador, el alma está equilibrada, igual que la vida del cuerpo. Para todos los procesos excesivos se producen en seguida y forzosamente compensaciones, sin las cuales no habría ni un metabolismo normal ni una psique normal. En este sentido, se puede ver en la compensación una regla fundamental del comportamiento psíquico. (Jung, 1934, p.151).

Este papel compensatorio queda claramente ejemplificado en los sueños, cuyo contenido va favoreciendo este movimiento energético:

La función general de los sueños es intentar reestablecer nuestro equilibrio psicológico produciendo material onírico que reestablezca, de forma sutil, el total equilibrio psíquico. Eso es lo que yo llamo papel complementario (o compensador) de los sueños en nuestra organización psíquica. (Jung, 1995, p.50)

Este proceso ocurre cuando el símbolo emerge en la consciencia con una forma

determinada, permitiendo al yo vislumbrar una pequeña parte del contenido portado por el símbolo, siempre y cuando este sea visualizado e integrado en la medida de lo posible: “los símbolos producidos por lo inconsciente tienen que ser comprendidos, es decir, asimilados e integrados por la consciencia. Un sueño incomprendido es un mero acontecimiento, pero la comprensión lo convierte en una vivencia” (Jung, 2006, p.124). Esto enfatiza en que la comprensión abarca mucho más que el aspecto cognitivo, involucrando una resonancia afectiva y corporal significativa.

De esta forma, el símbolo, al ser portador de diversos contenidos inconscientes, se encuentra cargado de energía compensatoria, y de contenidos que, bajo ciertas circunstancias, podrían generar un cambio significativo, dando origen, eventualmente, a una nueva actitud de la consciencia, es decir, a una nueva forma de posicionarse frente a algún aspecto de la vida. Por las características complejas del símbolo que ya han sido mencionadas previamente, los y las psicoterapeutas cumplen un rol significativo, dado que en el contexto de un vínculo terapéutico contenedor y estable, es posible facilitar la capacidad de sostener la tensión entre aspectos opuestos: lo traído por el símbolo como portador de lo inconsciente y lo presente en la consciencia. Este proceso de encuentro es denominado función trascendente, respecto a la que Jung (1916) refiere: “La contraposición de las posiciones supone una tensión cargada de energía que engendra algo vivo, una tercera cosa (...), un nacimiento vivo que da lugar a una nueva etapa del ser, a una nueva situación” (p. 93). Es así como el símbolo, puede surgir como una contraparte a aspectos presentes en la consciencia, lo cual, al ser sostenido en oposición, puede conformar el cambio terapéutico, generándose una nueva actitud que permite establecer un cause común a la fuerza de los opuestos, quedando anulada la paralización y comenzando a fluir con fuerzas y metas nuevas (Jung, 1978). Para Jung “ocuparse de los temas del inconsciente forma al hombre y provoca sus cambios” (Jung, 1986, p.263). Este cambio implica la integración y un enriquecimiento del yo por medio del acceso a la sabiduría del inconsciente:

Cuando se consigue crear esa función que llamo trascendente, la desunión toca su fin y uno puede complacerse en la dimensión propia del inconsciente. Entonces, en efecto, brinda lo inconsciente todos esos favores y ayudas que en desbordante plenitud puede conceder al ser humano una naturaleza bondadosa. Lo inconsciente dispone al fin y al cabo de posibilidades que están vedadas a la consciencia, pues puede recurrir a todos los contenidos psíquicos subliminales, a todo lo olvidado y pasado por alto, y a toda la sabiduría que, atesorada en miles de años de experiencia, ha ido depositándose en sus estructuras arquetípicas. (Jung, 1917/1943, p.133).

En base a lo anterior, es posible visualizar que el símbolo posee relevancia en la concepción de cambio desde esta perspectiva, si bien no es el único elemento necesario para desencadenarlo, representa una parte esencial de la teoría junguiana, que permite vislumbrar aspectos dinámicos y complejos del funcionamiento psíquico y que nos entrega luces respecto de fronteras inabarcables de nuestro propio funcionamiento, orientándonos en el proceso de individuación y siendo un material valioso en psicoterapia.

#### **b.5 Elaboración simbólica: análisis de sueños, Imaginación Activa, Movimiento Auténtico y Terapia de Sandplay.**

La elaboración simbólica, desde la presente investigación, se comprende como el proceso mediante el cual se trabajan y se van integrando los contenidos dados por los símbolos. Para esto, se han desarrollado diversas aproximaciones, siendo la más conocida el análisis de sueños, lo que ha sido ampliamente descrito por Jung a lo largo de su obra, hallando una gran riqueza en el mundo onírico y siendo una fuente de trabajo significativa para la psicoterapia. Jung (1995) refiere que “cuando se desea investigar la facultad del hombre para crear símbolos, los sueños resultan el material más básico y accesible para ese fin” (p.32), señalando como principios fundamentales que los sueños deben asumirse como un hecho sobre el que no se deben realizar suposiciones, y deben considerarse como una expresión específica del inconsciente.

Desde lo señalado por Jung (1916) la mayoría de los sueños tiene una estructura,

dividiendo ésta en fases: la primera de ella es la exposición, en la cual se presenta el lugar, los participantes, la acción, y el contexto. Una segunda fase es denominada intriga, en la que la situación va tornándose cada vez más compleja. La tercera fase es la peripecia o culminación, en donde ocurre algo significativo o un cambio crucial. Finalmente distingue la fase de lysis, desenlace o resultado, que permite la finalización del sueño, la cual no siempre se encuentra presente.

El autor (Jung, 1934) también da cuenta de la relevancia de que el análisis de los sueños debe ser realizado mediante una reflexión entre paciente y terapeuta, es decir, mediante un trabajo bilateral, ya que, cuando el terapeuta establece un significado a priori o en base a una teoría, es posible paralizar el desarrollo del paciente o generar un efecto por sugestión. Por el contrario, cuando se permite que el paciente alcance su verdad, se logra un efecto significativo que incorpora una resonancia afectiva profunda. Además, Jung en el mismo texto refiere que los sueños, especialmente aquellos más difíciles de descifrar, deberían ser comprendidos como algo nuevo y desconocido, ya que las posibilidades son muy amplias, señalando: “los sueños pueden ser verdades implacables, sentencias filosóficas, ilusiones, fantasías desenfrenadas, recuerdos, planes, anticipaciones, visiones telepáticas, experiencias irracionales y Dios sabe cuántas cosas más” (p.146), esto es aplicable al trabajo con los símbolos en general.

En este sentido, Jung (1916), realiza una diferenciación en la concepción desde la cual se puede analizar un símbolo. Una primera posibilidad es visualizarlo de forma causal, lo que implica que un determinado símbolo tienda al mismo significado, lo que se asemeja a la forma freudiana de análisis del sueño en donde el contenido manifestado dice relación con lo reprimido. En cambio, la concepción finalista implica que el símbolo nunca tiene significados fijos, contando con un valor propio, siendo esta última la utilizada por Jung.

Por otra parte, Jacobi (1983) da cuenta de sueños cargados de contenido individual y otros que incorporan material del inconsciente colectivo, apareciendo símbolos que son factibles de ser visualizados mediante los saberes populares. Para estos sueños, la autora da cuenta del proceso de amplificación, el que consiste en otorgar

material análogo o similar de la psique humana, independiente del tiempo o cultura, a modo de “enriquecer” el símbolo. Distingue la amplificación subjetiva, en donde el soñante aporta sus propias asociaciones provenientes de su experiencia particular, y la amplificación objetiva, que implica añadir asociaciones de diversas culturas o épocas.

Una segunda forma de relacionarse con los contenidos del inconsciente es la imaginación activa, que es una herramienta para acceder a contenidos de éste y favorecer el contacto con los mismos desde un plano diferente al de los sueños. Hannah (1981), refiere que para llevar a cabo esta técnica, en primer lugar, es necesario encontrarse en la mayor tranquilidad posible para luego concentrarse en ver o escuchar lo que emerja desde el inconsciente. Luego, se debe intentar retener aquello que emerge, poniendo atención a la primera imagen, a modo de seguir su huella e ir permitiendo que ésta se manifieste, lo que se puede favorecer mediante el uso del dibujo, movimiento, e incluso dialogo con los contenidos que aparecen:

La técnica consiste en que solo en permitir que nuestro interlocutor invisible tome la palabra, en poner en cierto modo momentáneamente a su disposición un mecanismo con el que expresarse, sin a la vez dejarnos vencer por la repugnancia que, de modo natural, puede causarnos un jueguito de esta naturaleza, o por las dudas que sobre la “autenticidad” de la voz que de este modo sale a nuestro encuentro podrían suscitarse (Jung, 1928, p.225)

Hannah (1981) señala que la imaginación activa “nos da la oportunidad de abrir negociaciones y de establecer, con el tiempo, una buena relación con estas fuerzas o figuras del inconsciente” (p.24), dando a conocer a partir del mismo texto diversos casos en donde se ilustra la técnica, explicitando su variedad y riqueza. De este modo, la imaginación activa otorga la oportunidad de dar cabida a la emergencia de símbolos, favoreciendo la posibilidad de sostenerlos a partir de medios expresivos, a fin de conectar consciente e inconsciente y fomentar la elaboración simbólica.

Una tercera forma de establecer una relación con los contenidos del inconsciente es por medio del Movimiento Auténtico, un tipo de danza terapia basada en la psicología junguiana. A partir de lo señalado por Silva (2016), fue desarrollado por

Mary Whitehouse, exponiéndose inicialmente como movimiento profundo y luego, con el aporte de Janet Adler obtuvo su actual nombre, siendo una aproximación busca favorecer un dialogo entre consciente e inconsciente por medio del cuerpo donde el participante realiza movimientos espontáneos asistido por un observador que es llamado testigo. El movimiento auténtico no es simplemente una danza, sino, es una experiencia en donde el cuerpo es un medio de expresión del inconsciente a partir de sus movimientos. En este sentido, Whitehouse (1999) diferencia la experiencia de “yo me muevo” y la de “ser movido”. La primera implica un control consciente de la corporalidad siendo la que utilizan principalmente los bailarines. La segunda, el “ser movido”, permite que los impulsos que emergen de manera espontánea por medio de imágenes y sensaciones asuman el manejo del cuerpo. Whitehouse (1999) lo describe de la siguiente manera: “Es un instante durante el cual, el ego deja de controlar, deja de elegir, de demandar, permitiendo al sí mismo guiar el movimiento del cuerpo físico a su voluntad” (p.13). El Movimiento Auténtico involucra cuatro aspectos centrales: la consciencia kinestésica o del movimiento, el movimiento auténtico o espontáneo, la noción junguiana de opuestos y la relación terapéutica, donde se alterna el dirigir y no dirigir y el sugerir y guardar silencio (Levy, 1998, cit. en Silva, 2016). Para lograr la espontaneidad del movimiento y en conjunto con los aspectos ya mencionados, esta danza implica un proceso de imaginación activa que involucra la corporalidad:

Imaginación activa a través del movimiento ofrece al individuo la oportunidad de desarrollar una profunda autopercepción, una actitud de escucha interior. Desde este estado receptivo, puede emerger un movimiento que no es planeado, que es auténtico. Fuertes imágenes, sentimientos y memorias surgen a menudo a partir de este proceso de movimiento autodirigido y a partir de la relación que lo contiene. Las experiencias de ambos, movedor y observador se entretienen. (Chodorow, 1999)

Por tanto, el movimiento autentico permite que el inconsciente se manifieste por medio del cuerpo, dando cabida al surgimiento de símbolos por medio de la actividad kinestésica, la imagen o la sensación.

Finalmente, una cuarta aproximación es el Sandplay, que se concibe como una forma de terapia, la cual es cada vez más conocida en el trabajo en psicología analítica. En base a la definición de la Sociedad Internacional de Terapia Sandplay (International Society for Sandplay Therapy, s.f.), es un método terapéutico que, desde la perspectiva junguiana ha sido desarrollado por Dora M. Kalff, en Suiza, en el que, por medio del uso de una bandeja con arena, agua y variados objetos en miniatura, se busca facilitar el trabajo terapéutico con imágenes, estableciendo una conexión y diálogo entre consciente e inconsciente. Desde lo referido por Weinrib (2004), tiene la característica de que es no verbal y no racional, permitiendo un trabajo a nivel preverbal que favorece una expresión de los contenidos inconscientes por medios tangibles y tridimensionales. Además, la autora plantea que el Sandplay permite representar aspectos del mundo interno y externo, lo que da la posibilidad de mediar entre ambos mundos y conectarlos. Por tanto, es posible visualizar que los símbolos emergen y son representados por medio de los elementos de la bandeja de arena, lo que promueve la posibilidad de sostenerlos en la consciencia a modo de permitir su elaboración.

Los objetos en miniatura que se utilizan son bastante variados, Hegeman (1991), sugiere incluir las categorías naturaleza y seres humanos. La primera incluye plantas, animales domésticos, de fantasía y prehistóricos, montañas, volcanes, etc. La segunda categoría incorpora humanos comunes, oficios, profesiones, personajes de fantasía como brujas, seres futuristas, o personajes animados, personas de diferentes culturas, construcciones, estructuras como puentes, rejas o torres, muebles y objetos variados. Por tanto, las miniaturas buscan abordar la mayor cantidad de posibilidades simbólicas para la expresión del consultante.

En Sandplay, no se dan instrucciones al paciente, permitiéndole crear lo que guste, la/el terapeuta por su parte observa y registra mediante un bosquejo los elementos utilizados. Los/las pacientes pueden hablar o mantenerse en silencio, siendo común que algo de la representación lo anime a dar cuenta de algún recuerdo, preocupación, pensamiento o historia, así como alguna explicación de lo que está realizando, aunque la estructuración de la representación en sí misma tendría

efectos positivos. Una vez que la representación se encuentra realizada, el/la terapeuta realiza preguntas o solicita que su paciente cuente la historia de la representación y a partir de las asociaciones espontáneas el/la terapeuta va ligándolas con los símbolos y haciendo amplificaciones arquetípicas, aunque no lo expone al paciente, a modo de evitar las discusiones desde el plano mental y teórico, el cual se admite solo en lo espontáneo. Las representaciones no se desarman antes de que el paciente deje la consulta, a modo de que se mantenga la conexión y no se le desvalorice. Transcurrido algún tiempo de terapia y una vez que hay una serie de representaciones ya realizadas y el ego se encuentra en condiciones de integrar adecuadamente el trabajo, se le muestran fotografías de las representaciones realizadas a lo largo de diferentes sesiones, momento en el cual es posible hacer preguntas, asociaciones y amplificaciones (Weinrib, 2004).

#### 4. Resultados

Los resultados se obtuvieron a partir de una muestra de 7 participantes, todas ellas mujeres entre 26 y 54 años de edad y con diferentes ocupaciones. Se les leyó y entregó un consentimiento informado con los aspectos relevantes a considerar sobre la investigación. Las participantes fueron contactadas por medio de sus terapeutas, quienes recibieron información sobre las implicancias y aspectos relevantes de la investigación y la participación de sus pacientes mediante un documento escrito, además, los y las profesionales se mostraron dispuestos a abordar en psicoterapia aspectos de la entrevista que pudieran ser movilizados para sus pacientes a modo de establecer resguardos éticos.

Previo a la entrevista se realizó una reunión con cada participante para explicarles de qué se trataba la investigación y resolver dudas sobre el consentimiento informado. Una vez que aceptaban participar, se les leyó la siguiente definición de símbolo:

Un símbolo puede ser cualquier elemento con que hayas trabajado en terapia y que haya sido revelador para ti en el sentido en que cargaba con cierto misterio y que fue entregándote información sobre ti misma. Por ejemplo, aspectos de algún sueño, un personaje de una película, una persona de tu vida que haya despertado algo en ti, una imagen, una canción, una situación, etc. Los símbolos son portadores de información que desconocemos hasta ese momento y por eso son difíciles de descifrar rápidamente. Requieren de cierto trabajo para poder ir incorporándolos, pero luego, al ir mirándolos nos ayudan a hacer parte nuestra, nueva información sobre nosotros y la relación con el mundo. ¿Esto te hace pensar en algo que hayas trabajado a lo largo de tus sesiones?

Las participantes asociaron rápidamente esta definición con símbolos propios y algunas de ellas refirieron tener bastantes. En esta instancia se les pide que seleccionen dos y se les sugiere que busquen alguna imagen o material del trabajo con ese símbolo para poder recordar con mayor claridad. Algunas participantes compartieron sus imágenes y autorizaron su publicación.

La entrevista en todos los casos tuvo alrededor de una hora de duración, y fue presencial con dos participantes y mediante videollamada en cinco casos debido a la emergencia por Coronavirus, siendo necesario realizar las entrevistas de forma remota para mantener los resguardos sanitarios correspondientes.

Las participantes compartieron sus experiencias del trabajo con los símbolos, los cuales fueron bastante variados, incluyendo sueños, imágenes y Sandplay. Cada símbolo con contenidos y complejidades particulares. Del análisis narrativo de cada entrevista surgió un promedio de 6 temas por participante, luego esta narrativa individual fue comparada con las otras narrativas, emergiendo de este segundo análisis 5 temas finales, cada uno con aspectos comunes e individuales, siendo descritos a continuación:

#### **4.1 El símbolo permite que temáticas con alta carga emocional sean visualizadas y favorece que éstas permanezcan en la consciencia**

Todas las participantes narran cómo lograron visualizar o tomar mayor consciencia de conflictos internos o temáticas significativas en sus vidas a través del trabajo con los símbolos, presentándose dos o más temas relevantes para cada una de ellas.

En el caso de Fabiola, diversos sueños sobre repetir una prueba y volver al colegio o universidad, favorece la consciencia de su propia autoexigencia, de su proceso de autoconocimiento y aspectos no resueltos:

Lo trabajamos a partir de esto, de sentir que había algo que no había terminado y como tener que volver a algo, como el no pasar la prueba y desde ahí lo abordamos desde el tema de la autoexigencia, que es como bastante recurrente en mí, que ha sido súper transversal el tema de la autoexigencia. Es como que por qué estaba en el colegio y no en otro contexto, esto de sentir que los otros estaban preparados y yo no, y ahí fuimos viendo qué temáticas no puedo abordar bien, en que cosas estoy atrasada. Era más que nada temas más emocionales, resolver ciertas cosas, el tema de las parejas, como vincularse con una pareja, que es un tema que siento que voy atrasada, en el autoconocimiento. No es algo académico y eso es lo que me llamaba la atención, porque yo siempre he trabajado mucho a nivel racional, por eso sentía que no tenía una deuda en ese sentido, al contrario, como que esas

cosas se me dan bien. Pudiese ser que, claro, tenía cosas no resueltas de mi familia, pero más conmigo misma, la seguridad, sentir que no estoy preparada para ciertas cosas a nivel más individual.

Además, la misma participante mediante sueños sobre sentirse perdida en el metro u otros medios de transporte, da cuenta de desorientación a nivel laboral y emocional, siendo este último punto descrito en el siguiente fragmento:

Yo creo que le doy un sentido más a nivel emocional, me cuestan las emociones, me cuestan y muchas veces me pasa eso, como que siento que avanzo, pero no sé comprender de donde vienen las sensaciones, como que pasa algo y como que me desorganiza y no sé si va a eso, todavía no poder encajar bien mis emociones, que generalmente son las emociones malas, las que a uno más le cuestan manejar. No sé, a veces me siento triste y no sé por qué, estoy enojada y no sé, tengo ganas de llorar y tampoco entiendo mucho por qué. Siento que va por ese lado, que siento que le he puesto mucho pino a esto y todavía no se resuelve por completo. pero es un sueño que está todavía como en proceso.

En el caso de Andrea, mediante el trabajo con Sandplay en psicoterapia, ella construye una escena de un enfrentamiento western, en donde posiciona dos figuritas, una frente a la otra (imagen 1) y respecto al trabajo con aquello refiere:

Él [terapeuta] también me preguntó si yo creía que tenía como un duelo o algo pendiente, y siento que era más un enfrentamiento que un duelo y después de eso como que empezó a surgir el cómo me relacionaba con las personas, como que conversamos de los contextos, de que cuando empecé la terapia me importaba demasiado lo que los demás opinaban, que era como en torno a lo que pasaba, que me costaba mucho decir que no y que lo enfrentaba con muchas excusas y no asumía ciertas cosas, entonces iba llenando esos espacios, más a través del hacer, o con otras cosas que enfrentar que era algo que me estaba haciendo mal.



Imagen1

En cuanto a Valeria, un sueño con un demonio y un exorcismo favorece la toma de consciencia sobre la depresión en relación a diferentes etapas de su vida:

Desperté cansada primero, como muy cansada, como que había hecho mucha actividad, y de alguna forma sentí como que estaba trabajando la depresión, como este ente gris que te absorbe la energía. Así lo estábamos tratando, como algo que me quitaba la energía, era como un ente parasitario en el fondo, así lo vimos en ese momento, y bueno, estábamos hablando también de lo bien que me habían hecho los medicamentos, como que bloqueaban a esta enfermedad y me hacían ver ya no desde el punto de vista de la depresión las cosas, sino desde el punto de vista fuera de la depresión. Y claro, cuando soñé esto, en el fondo me hizo sentir que estaba luchando con mi demonio, con esta sombra, con este ente gris que en el fondo no hace bien.

Para Romina, a partir de sueños con animales salvajes que intentaban entrar a su casa conecta con una necesidad de expresar y dar lugar a algo interno que no estaba muy definido hasta ese momento:

Antes de analizarlo [el sueño] yo pensaba que tenía que ver con algo que yo tenía adentro y que era muy fuerte, y que necesitaba sacarlo y no podía, [...] yo sentía en ese tiempo que yo no era yo, que yo necesitaba un espacio para poder funcionar como yo misma sin ser juzgada, y no lo tenía, porque sentía que había ojos sobre mi todo el día, juicios sobre mi todo el día, entonces yo sentía que había algo salvaje, algo muy fuerte que quería salir.

Con respecto a Karla, el símbolo se presenta como una manzana que tiene un lado saludable y el otro lado podrido (imagen 2), lo cual le permite observar su propia dualidad (perfección/imperfección) y permite mantener la atención en esos dos aspectos que eran claramente opuestos de su funcionamiento, generando dolor y alivio:

La manzana no estaba podrida entera, no era la imagen que yo presento, sino que es una manzana que es muy roja y que está muy bien lustrada por delante, tiene que ver con la máscara, con esta máscara de ser maravillosa, de ser excepcional, de ser hiperfuncional, de ser perfecta, de mostrarme siempre perfecta. Entonces soy aplicada y cuido lo que como y voy al gimnasio todos los días y me equivoco muy poco o nunca me equivoco, o eso era lo que yo en ese momento sostenía, esa era la imagen que yo quería sostener de mí y que yo un poco entregaba, y en este esfuerzo de ocultar mis defectos que estaban súper negados, también bien reprimidos, no reconocidos, con muy poca consciencia de mis defectos. Y cuando los empiezo a reconocer y los empiezo a mirar aparece esta dualidad de que la parte de adelante de la manzana es maravillosa, pero, luego, atrás queda relegado lo sucio, lo feo, lo imperfecto, tenía que ver con un anhelo de perfección y esto estaba muy conectado con el síndrome de ser insuficiente, de que yo no era suficiente. Esto venía de mi infancia y tenía que ver con mi mamá.

[...] Entonces cuando aparece esa manzana por una parte está el alivio de poder describir con una imagen tan concreta lo que yo siento, y por otra parte mucho dolor, mucho dolor porque eso fue el principio de lo que después iba a ser una integración, que es poder mirar la dualidad, la dicotomía, la polarización, pero ver como el continuo y los polos, efectivamente decir: “yo paso constantemente de aquí a aquí y a aquí”.



Imagen 2

Karla también da cuenta de un sueño en el que danza con un hombre, quien le debe subir el cierre de un vestido rojo que llevaba puesto, lo que la conecta con la temática de lo masculino, favoreciendo la reflexión sobre este aspecto en su vida:

Esto es un tema súper importante porque yo he tenido que trabajar mucho mi rechazo a lo masculino, esto tiene que ver con la ausencia del padre; el primer hombre de mi vida me abandonó, porque se murió, y el segundo hombre que fue mi hermano y que tenía que protegerme me dañó y era violento, me pegó hasta los 18 años, entonces yo crecí con esas experiencias más el rechazo de mi madre a los hombres, entonces mi energía masculina estaba súper no desarrollada y negada, tal vez, y tal vez lo que aparecía era el lado más oscuro, más destructivo, como más la autocrítica, como con este tema de no ser suficiente, la obsesión por la delgadez, la obsesión por lo estético, por cómo algo se ve.

Por otra parte, para Sofía emerge el tema del futuro como un aspecto a visualizar y a trabajar en la consciencia, siendo el sueño con unos perros que entran al patio de su casa el símbolo que gatilla que esto sea planteado en su psicoterapia:

Lo vimos en sesión, entonces mi terapeuta me decía: “bueno este es un sueño como, porque cumplo 55, de los próximos 10 años, es como un sueño prospectivo que está mostrando todo un camino hacia adelante”, entonces, fue súper importante que me dijera eso. Me empezó a preguntar “bueno y

cuáles son tus planes para la próxima década, los próximos 10 años, hasta los 65” y al hacerme esa pregunta, claro, yo estaba en un estancamiento, con toda esta cuestión de estar encerrados y viviendo el presente, viviendo el día a día, cada día es un día más, a mí se me olvidó el futuro, no tenía futuro, yo estaba acá viviendo todos los días y es como borrar ciertos planes que sí son importantes y entonces empecé a hacer planes.

Para todas las participantes el símbolo viene cargado de emocionalidad, para Claudia, éste aparece como el sueño de un búho que ingresa a una habitación donde ella se encontraba (imagen 3), vivenciándolo con temor y sensación de invasión y que ella relaciona con aspectos personales y colectivos:

Y sentir... sentí miedo, sentí miedo e incomodidad ante la presencia del búho. Es como invasión, como si invadía algo de mí, entonces en el cuerpo yo lo expresaba con ganas de expulsarlo, de que no estuviera. En el sueño yo sentí que era algo que yo no conocía en absoluto, este personaje, este animal, su mirada generaba mucha profundidad. Como que él sabía algo que yo no, y yo diciendo: "porque estás aquí" y yo no entendiendo. Él estaba decidido a entrar, el búho estaba súper decidido a entrar y entró.

Te voy a decir que creo, desde el pensamiento, es que efectivamente ha muerto una etapa de mi vida que se llevó muchas cosas. Yo no había vuelto a mi país en seis años y volví hace un mes, antes de empezar el nuevo trabajo, entonces hay mucho de lo que era antes que se transformó o que murió y que renace como desde el recuerdo de infancia-juvenil, ahora a la adultez mirar y mirar distinto, entonces yo creo que hay muchas muertes de ideales, de pensamientos, de recuerdos antiguos que aparecen hoy en mi vida y también como en este espacio que nos ha tocado vivir también socialmente, con el coronavirus como todos en sus casas, también hay un cambio de pensamiento colectivo, como también de transformación a través de la muerte de algo y el nacimiento de quién sabe qué nos va a tocar.



Imagen 3

En el caso de Andrea, el sueño con un gigante que le lanzaba humo permite hacer consciente una serie de emociones que se encontraban acumuladas y que le permiten dar espacio a temáticas ligadas a la relación con sus padres:

Entonces como que en algún momento ese sueño significó mucho como haber avanzado en ese proceso terapéutico. Al menos entender que este gigante también era como una acumulación de emociones, que venía como hacia mí y me estaba haciendo mal, que era como simbólico, fue una representación del cigarro, como de haberlo dejado y haber empezado este proceso psicoterapéutico, de haber sanado más la relación con mis papás, sobre todo con mi mamá. Siento que es un sueño muy muy simbólico para mí. Tenía mucha carga emocional, cuando desperté, desperté transpirando, angustiada, mal, como “ay, ¿qué onda el sueño?”

Sofía por su parte, da cuenta de su experiencia en Movimiento Auténtico y cómo la mirada del testigo es símbolo para ella, logrando tomar consciencia de aspectos dolorosos, describiendo emociones intensas y la posibilidad de instalar una temática relevante en su vida:

El punto es que, al tercer día, segundo o tercer día de la práctica estábamos conversando con varias compañeras de Movimiento Auténtico, que en los recreos uno conversa, entonces una comenta, una de ellas dice que era súper potente cuando uno abría los ojos y se topaba con la mirada de la testigo y entonces yo escuché eso y para mí fue súper fuerte, porque cuando yo abría los ojos y me topaba con su mirada mi tendencia era esconderme.

Era una mirada amenazante. Pude ver ahí esa mirada que es mía, porque no es el testigo, era yo, había una proyección ahí, y entonces, fue como tomar contacto con esa mirada. Aquí está, lo registré [La entrevistada lee las anotaciones de un cuaderno]: “cuando abres los ojos y te encuentras con la mirada del testigo: ‘y me viste abriendo los ojos y avergonzada, o temerosa ante la mirada del testigo y me encontré con esa niña que aparece y que no es mirada amorosamente y le gusta que la miren, pero teme que la miren, qué miedo y desconfianza profunda, que miedo e ira ante esa mirada odiosa de mi madre, es como que tuve que desarrollar un mundo entero fuera de su mirada, en su mirada estaba en peligro y eso después en mi despertó una ira visceral, necesito atravesar ese espacio de ira’ ”. Entonces el descubrir esa mirada crítica y que si tú me preguntas cómo la veo, cómo la veo en mi vida, es una mirada hacia mí misma, una voz interior, porque esto lo pongo como desde mi madre, pero en el fondo es mi mirada interior la que me interesa a mi mirar y trabajar.

#### **4.2 El trabajo con el símbolo da paso a comprensión profunda y cambios en diversos ámbitos**

En el caso de todas las participantes se hace alusión a cambios relevantes facilitados por el trabajo con sus símbolos, lo que les permite una mayor consciencia del conflicto y una transformación en aspectos ligados a ello, en diferentes niveles, incluyendo la dimensión cognitiva, corporal y afectiva.

En el caso de Valeria, su sueño con un demonio y un exorcismo y el trabajo con la temática de la depresión le permitió visualizar aspectos frágiles de sí misma que pudo relacionar con el desarrollo de su malestar, permitiendo generar cambios en la manera de percibirse:

Lo trabajamos por partes, dos o tres, y la primera parte era como de esta niña que estaba en el orfanato y que no tenía a nadie y como que representaba, en parte, mi infancia, mi niña interior que como que estaba descuidada, o yo tenía esa percepción de que había sido descuidada, o abandonada o qué sé yo. Entonces trabajamos en torno a esa parte primero. Después, la segunda parte fue más como de mi situación como de adolescente, esa situación como externa y como angustiante, una etapa donde también hubo algo que me marcó y que permitió que entrara también en parte la depresión. Y ya mi yo adulta que estaba enfrentando esta situación como que ya la estaba enfrentando en esta pelea que tengo con este demonio, en el fondo era yo

haciéndole cara a este ente gris o parásito o lo que sea, así lo fuimos viendo, como por etapas.

Cuando lo fuimos trabajando con la terapeuta, me di cuenta de las debilidades emocionales o mentales que tenía en esos momentos, y por las cuales entró esta enfermedad, por como yo me comportaba tanto en la infancia, como en la adolescencia, como ahora adulta. Las cosas que he vivido como normales con diferentes personas, pero que han socavado un poco mis defensas, y la depresión como que se había aprovechado un poco de estas entradas para posicionarse, y en el fondo para corregir un poco esa visión de mí, que era como estricta y negativa o muy juzgadora de ciertos aspectos, y claro, cuando vimos todas esas cosas se empezó a producir un cambio y podía mirar a la depresión, por decirlo así, desde afuera y ya no afectándome a mí.

En este sentido, Valeria logró mirar su depresión desde una perspectiva diferente, siendo el apoyo farmacológico significativo en este aspecto:

Pude comprender cómo se fue dando la depresión y, además, me hizo darme cuenta que podía mirarla sin que me afectará, por esa barrera que ponían los remedios, todas esas cosas que estaba tomando, y bueno, que sigo tomando. Como que podía tener esta lucha con el demonio que era la lucha que estaba dando yo con la depresión.

Por otra parte, la participante también da cuenta de otro tema abordado en su psicoterapia, siendo el sueño de un terremoto relevante para percibir el cambio en la relación con su madre dado por su proceso de independización:

Y me acuerdo que, en el fondo, la luna tenía que ver en el sueño con el aspecto materno y que este movimiento telúrico significaba que la relación estaba pasando de una relación que se había quedado en la adolescencia y niñez con mi mamá, a una relación de yo más adulta con mi mamá, ya una relación donde yo salgo del lugar, donde me tengo que despegar. Esos eran los cimientos que se estaban moviendo, eso era lo que se estaba quebrando, pero para yo crecer.

El sueño me ayudó a entender el proceso en el que estaba en ese momento, o sea, de que estaba como cambiando la forma de relacionarme con las personas, pero para bien. Estaba cambiando mi interacción con mi mamá hacia una perspectiva más de grande, como más adulta, como independiente, como: "estoy aquí, pero no me olvido de ella" como eso. Y cuando lo hice consciente, cuando lo trabajamos con mi terapeuta, ahí me hice consciente de que la terapia me estaba ayudando para establecer bien

los lazos y la comunicación, y hacerlo desde otra forma, no como lo estaba haciendo antes.

En el caso de Karla, el sueño de un baile con un hombre que verifica si el cierre de su vestido está cerrado, da cuenta de un cambio en la relación con su aspecto masculino interior, el que previamente había sido bastante negativo:

El sueño muestra la evolución de mi energía masculina y la integración, porque es un acto muy amoroso bailar, entonces esto de que yo, como mujer, y mi energía femenina estuviera danzando con mi energía masculina, mirando de donde veníamos, era como un progreso enorme, enorme, enorme, enorme. Tiene que ver con que yo confío en esa energía ahora, ha sido desarrollada y ha sido integrada, ha sido integrada de una manera armoniosa, y esa escena sin embargo, también mostraba que algo faltaba, ¿no cierto? porque no es una escena donde el me invita a bailar y nosotros bailamos y ya, si no que la escena del cierre también era muy importante, en el fondo me estaba mostrando que había una tarea pendiente y que esa tarea pendiente yo la iba a conseguir con mi energía masculina, por eso tenía que ser él el que revisaba si el cierre estuviera cerrado, así que fue como emotivo este sueño al entender la evolución de mi energía masculina.

Para Andrea, el trabajo con la escena del enfrentamiento western en Sandplay, favoreció una comprensión nueva de su conflicto:

Como que el trabajo con esa caja de arena me sirvió para ver que el ritmo de los demás no es tu ritmo, tratar de buscarle el sentido a todo bajo una cierta forma o una cierta estructura no lo va a solucionar, como que conlleva a la parte emocional de las cosas. Empecé a entenderlo más como un proceso: “ya esto es lo que me pasa, esto es lo que siento, como que tengo que dejar de buscarlo”, pero tampoco voy a presionarme como en el momento en que lo hice. Al principio me presioné mucho y después sentí como que tenía una gran carga, entonces como que me ayudó a bajar esa carga.

A pesar de que igual entiendo que mi conflicto era vocacional, siento que me dejó esa gran lección de no darle un excesivo sentido a las cosas, como que sentía que igual no disfrutaba lo que estaba haciendo. Entonces sentí que lo que tengo que hacer igual tengo que ir a disfrutarlo. De repente no tratar de entenderlo todo.

Además, para la participante, el poder abordar la temática conflictiva planteada por

su símbolo, favorece una sensación de desahogo:

Y después, cuando empezamos a desarrollar la idea cómo fue como: " ohh si, esto era lo que me pasaba " y de repente siento que entraba mucho en conflicto como conmigo misma, por no saber decir ciertas cosas, por no haber hecho las cosas que yo quería y hablamos mucho de lo que quiero y lo que no quiero, qué es lo que me gusta y lo que no me gusta. Y después, como que en ese momento empecé a sentir como desahogo, porque igual era como cansador sostener todo eso, como sostener que no era lo que quiero y no saber cómo decirle al mundo que no, o más bien cómo decírmelo a mí misma, porque era como yo también la que me quería convencer mucho de eso, entonces en algún momento como que empecé a pensar en todo eso y me sentí como desahogada.

Romina, por su parte, logra visualizar que los animales salvajes de sus sueños representan un aspecto interno y, mediante las intervenciones de la terapeuta, logra ser consciente de que aquello debe ser integrado y canalizado y no eliminado, generando la posibilidad de una nueva relación con su conflicto:

Finalmente pasó que una de las metáforas que me dijo la terapeuta sobre mis problemas de ira, tenía que ver con animales: "es como un animal muy salvaje al que hay que acercarse con cuidado, porque no sabemos cómo va a reaccionar, probablemente ese animal muerde, hierde, por lo tanto, hay que acercarse de a poquito", esas fueron como palabras de ella y yo como que ahí lo conecté con que ese animal no es externo, si no interno y era como todavía lo que estaba por conocer de mi inconsciente. Como te contaba, había muchos problemas de ira, mucho daño que le ocasioné a otras personas, entonces todo eso yo lo empecé asociar con este animal que está herido y como está herido, en vez de reaccionar con miedo, reaccionaba con ira, con agresividad, porque alguien trataba de acercarse a su herida. [...] Me di cuenta de haberla embarrado, de haber hecho daño, y cuando me di cuenta de eso, primero que todo la reacción fue sacarlo de mí y mi terapeuta me explicaba que no era posible, no era conveniente ni posible porque era parte de la estructura, entonces sacarlo o eliminarlo no me iba a hacer bien y quizás no iba a poder hacerlo, entonces tenía que aprender a quererlo, a domarlo, a dominarlo y a canalizarlo, eso es más o menos lo que yo le propuse.

Sofía, por su parte, narra un sueño con perros que entran a su casa, apareciendo su marido como una persona que logra establecer una autoridad con ellos. Para la

participante este símbolo ofrece una posibilidad de relacionarse de forma diferente con un aspecto personal instintivo, logrando poner en práctica aquello en situaciones concretas de su vida cotidiana:

Y esos perros, yo cuando chica le tenía miedo a los perros, le tenía fobia a los perros, como que me iban a morder, me iban a ladrar, siempre les tuve miedo. Ahora ya no, pero cuando chica no, y en especial el perro negro, era como así el símbolo de lo agresivo, como “ooi que miedo, pánico”, y entonces claro era como el ingreso de otras fuerzas vitales, ya cuando está todo construido, armado, entran otras fuerzas vitales que claro que la consciencia mía lo que haría es, o echar a los perros o esconderme hasta que venga alguien a sacarlos si son perros de la calle, desconocidos y todo. Y el inconsciente me da una manera distinta de aceptarlo y que mi yo lo descalifica, que es como lo que hace mi marido, que es como hacen los domadores de animales que es como ir y darles la señal “no te voy a agredir, no me agredas”, como “yo soy el que mando”, como de autoridad, pero una autoridad benévola. Entonces son fuerzas ligadas al instinto, pero no tanto porque son perros, no son lobos o qué se yo, sino que son perros que ya tienen una relación con lo humano y que van a ingresar a esta vida mía y que ingresan y que el modo de tratar con ellos no es sacarlos de la consciencia, como hacía yo con la mirada “ya chao”, y esconderme, quedarme así como “oh que horror que tengo estas cosas” y no ocupar mi espacio vital, sino que ir y domesticarlo desde ese lugar de la presencia, porque lo que era súper importante y súper potente en el sueño que solamente él con su presencia iba haciendo que este perro confiara en él, se diera y eso era bueno para el perro también, para todos los perros.

Todavía lo estoy mirando [el sueño], todavía lo tengo conmigo. Ha sido súper potente lo que pasó en terapia, que fue ponerlo en perspectiva hacia el futuro, como hacia un desarrollo que viene y he estado mirando estos perros, que cómo los veo en la vida es como en esta ansiedad muy fuerte que me viene, entonces esos son los perros y me digo: “a ver como lo hago” y me voy quedando presente como mi marido ahí y, por otro lado, me ha permitido con mi marido mirarlo y no entrar en esa actitud descalificadora de “qué está haciendo éste”, sino que parar y decir: “no, no, él está haciendo algo que es valioso”, entonces también me ha servido para mirarlo a él.

Sofía comparte otra parte de su sueño en donde se encontraba en la casa de una chamana, siendo lo que acontece significativo para ella en términos de la relación con la espiritualidad y la forma de percibir el mundo y a ella misma:

[...] [en esa parte del sueño] había un hombre que tenía el pelo rubio, rubio, rubio así como oro, como brillante, un rubio muy brillante y se cortaba el pelo y me lo daba y ella, la esposa de él me miraba y era como muy amorosa, era como un regalo de los dos para mí, ¿cachai?. Y entonces, después en la tercera parte le preguntaba a la chamana [del sueño] que quienes eran ellos, entonces me decía que era como el jefe de los chamanes de Perú y vino acá a visitarnos para que nos veamos y yo así “ohh” entonces ella empezaba a hacer algo que hacía que era como canalizar mensajes de maestros y entonces le decía algo a alguien al lado mío y después me decía a mí, algo así como: “Tú eres una estrella y tu brillo te llega a ti y le llega a los otros”, algo así y yo quedaba así como “ohhh” entonces cuando despierto y recuerdo eso, lo recuerdo como con esta emoción como de estar nutrida, llenita, pero con mucha vergüenza, así como el perro, “qué vergüenza” jaja, y la mirada cachai, como que se junta todo. Entonces cuando yo desperté lo que más quedó fue esa sensación como de vergüenza con lo que me habían dicho. Y después pasó que estuve en una meditación que hago con Claudio Naranjo que sale los domingos, y él cuenta que un gurú le dice algo así como: “santifica todo lo que ves porque no todo es santo, tienes que santificarlo” y él se quedó pensando y dice “claro, yo siempre he sido anhelante de Dios, de espíritu”, entonces cuando el gurú le dice eso él dice “claro, yo siempre ando pidiendo que me den, que me den y en realidad lo que él me dice es que yo tengo que hacer el esfuerzo y poner espíritu en las cosas”. Y eso, me hizo con lo de la estrella, eso me tranquilizó, y claro, no es que yo tenga que recibir luz en este caso, sino que ponerla en cuando miro algo, cuando miro algo decir “esto es sagrado”, déjame mirar lo sagrado que hay allí, como hacer el esfuerzo de ponerlo afuera, entonces más bien estuve en esa parte del sueño y después bueno, con mi terapeuta vimos entero y la importancia de esa primera parte, era súper potente.

Algunas de las participantes también describen una transformación del símbolo que marca el cambio que perciben en ellas mismas, en palabras de Karla:

Mi terapeuta me dijo que a veces la manzana podrida necesita podrirse entera y que sólo así se transforma, pero que yo no tenga miedo porque la manzana no va a morir, porque la manzana tiene semilla y entonces en realidad se transforma. [...] Y así fue digamos, yo siento que eso fue lo que viví, que esa manzana que estaba por una parte sana, jugosa, rojita, y por otra parte con hongos, se pudrió entera y esa manzana como tal muere y después nació otra.

En ese momento yo sentía que era algo que como que no se podía solucionar, por eso me trajo tanta esperanza esta explicación de que había que permitir que la manzana se pudriera entera, para que naciera algo nuevo y lo de la semilla, fue muy esperanzador.

Para Karla ese proceso de transformación del símbolo es descrito como doloroso, aunque destaca la relevancia de un dolor con una finalidad:

Era un dolor distinto, pero tal vez lo que lo hizo menos doloroso era la no resistencia y el propósito, pocas veces sentimos dolor entendiendo el propósito y en esa oportunidad yo entendía el propósito de mi dolor, entonces, en ese sentido fue descenso. [...] Lo que tiene el descenso es que es menos agotador físicamente en términos de respiración, tu respiración nunca se agita en el descenso, pero es muy estresante si es que hay piedrecitas sueltas que se puedan resbalar y ahí el porrazo es fuerte y te puedes deslizar, puedes rodar literalmente cuesta abajo, entonces que sea descenso no significa que haya sido fácil, eso es lo que quiero decir, solo que era un movimiento distinto que el ascenso, e... fue doloroso igual, sí, fue doloroso igual.

Entonces sí, esta imagen, la manzana, yo creo que tiene en su interior, también incluye todo el vínculo con mi madre con mi hermano y el trabajo posterior que yo hago con ellos. Yo siento que trabajé hartó a mi madre con esa manzana y a mi hermano también, hicimos varias sesiones después.

Romina visualiza un cambio en sus sueños repetitivos con el mar, en los cuales no lograba tener contacto con el agua, relacionando esto con cambios concretos en ella misma:

Y sabes que hace no mucho soñé que por fin me podía meter al mar. Fue como muy bonito, como que desperté y dije "lo logré", porque me pude bañar en el mar en el sueño. Uff... era maravilloso, porque como te digo a mí me encanta el agua, me encanta el mar y era el más brillante, azul, muy claro, calmo y era perfecto. Entonces era eso, se sentía como un logro y después no me había dado cuenta que lo había hecho después de tanto tiempo. Mira, ahora que lo pienso, no es sólo una sensación de un sueño, yo siento que desde que entré a hacer terapia he logrado concretar ciertas cosas que no podía, he logrado sacar bloqueos que tenía, por ejemplo, con el tema del arte. Me puse a pintar, por fin después de tantos años comprando materiales y haciendo absolutamente nada, porque desde chica quería ser artista, logré seguir trabajando mis cosas cotidianas, no es que viva de eso, pero logré al fin dedicarme de forma seria al arte, independiente de que no es mi fuente de ingresos y eso me ha tenido demasiado contenta, es mi sensación de logro máximo en la vida. Entonces hay una relación entre el momento uno en que llegue a la terapia con este tipo de sueños muy oscuros, muy frustrantes donde por lo general algo partía muy bien y se terminaba saboteando, a una etapa en que estoy como muy tranquila y tengo logros concretos. No sólo

esto de meterme al mar y bañarme, concretamente se refleja con la pintura, con lograr pintar, y con lograr echar un poco hacia atrás las opiniones de mi madre, los juicios. Concretar algo que yo he querido desde que, no sé, tenía 5 años y ya tenía mucho interés por el arte. Recuerdo haber tratado de hacer cosas, pero con muchas prohibiciones, como que me las saqué de encima y empecé a hacer algo sola, no necesité la opinión de nadie, ni el apoyo de nadie. Eso es lo concreto.

En cuanto a Sofía, para ella hay un cambio en la cualidad de su símbolo (mirada del testigo en Movimiento Auténtico), logrando esto mediante lo que ella describe como un diálogo interno de sensaciones:

Cuando aparecía la voz crítica dentro de mí, después, yo podía hacer como una centración y saber que esa voz crítica, es esa mirada que está asustada no soy yo, como hacer una diferencia entre esas dos cosas y entonces podía mirarla y entender que detrás de esa mirada hay miedo. Como en un diálogo interior, no con palabras, con sensaciones, yo voy sintiendo lo que ella siente y le muestro lo que siento, porque como es interior, es como poder compartir sensaciones, como un diálogo de sensaciones. Esa sería la palabra, entonces puedo entender, puedo relajarme con eso y el testigo se va relajando y en otras prácticas de Movimiento Auténtico vuelve a aparecer, vuelvo a dibujar y vuelvo a mirar esto que te digo de la evolución del testigo. Me doy cuenta a través de las prácticas y de cómo con los dibujos, lo que va apareciendo después, está transformado. Después de varias prácticas yo vuelvo a ver el símbolo y está transformado, y está transformado por este diálogo con la consciencia que soy yo ¿cachai?, soy yo. Entonces me entiendo, me entiende. Entonces en la siguiente práctica, cuando vuelve a aparecer, aparece distinto, más saludable, en el fondo, por decirlo de alguna manera, más completo, menos pegado sólo en la herida.

Con respecto a Fabiola, sus sueños con una prueba que se repite dan paso a un sueño con una titulación, percibiendo esto como reflejo de haber alcanzado mayor confianza:

Trabajar ese sueño fue súper importante porque después de un tiempo tuve un sueño que fue muy significativo [...], que era también muy extraño porque soñé con una titulación, soñé que me titulaba del colegio. Era la misma sensación de estar preparándome para la titulación del colegio y yo “pero por qué estoy acá si ya me titulé”, pero era como que había pasado la prueba po, ¿cachai?. [...] Yo creo que la prueba era la confianza, el sentirme segura. De plantarme frente a cualquier situación que fuera imprevista, porque ese era

otro elemento importante, que era imprevista. El tema de la seguridad en mí misma es algo que hemos trabajado harto en terapia. Que sentir que no importa si yo no lo había planeado, igual tengo herramientas para plantarme y por último entregar una hoja en blanco y no sentir vergüenza, no sentir culpa. Por eso es lo simbólico del último sueño porque ya terminó, terminó la etapa del cuestionamiento. Más que nada fue eso, aunque no es que después de eso me siento preparada para enfrentar todo en la vida, no, pero había un granito más de confianza y seguridad en las cosas que yo podía hacer.

Para Karla la imagen de la manzana con un lado saludable y el otro con hongos, le permite conectarse con el tema de la perfección como tópico familiar, percibiéndolo como un símbolo ligado a otras generaciones, que incluye aspectos heredados frente a los cuales ella asume una actitud activa:

Yo creo que me ayudó a... no sé si me ayudó a definirme o a redefinirme, una vez que reconozco que yo soy esta que funciona así, gano el poder de cambiarlo que es lo que yo elijo en el fondo, yo quería cambiar eso. Yo creo que la importancia de este símbolo es que también es un símbolo transgeneracional, esto viene de mi abuela materna y es la herencia que tuvo mi madre y es la herencia que tuve yo y yo me desmarco de eso. [...] Entonces esa manzana es importante porque me permitió incluso trabajar mis orígenes, de mi familia nuclear y mirar, cuidar las heridas o las huellas que me dejaron en mi identidad haber crecido con esta madre y con este hermano, un hermano narciso, una madre bien narcisa.

En el caso de Claudia, particularmente, emerge una conexión con lo colectivo, siendo para ella los sueños con el mar desbordándose (Imagen 4) una señal de transformaciones internas y externas, haciendo la relación con fenómenos sociales significativos y cambios en sus condiciones laborales:

Esta información que viene desde el mar es justamente lo que iba a ocurrir en mi vida, que venía un cambio estructural casi de base, en mi vida laboral, y también en Chile que se presenta también todo este cambio social, y que, efectivamente si lo miramos desde ese lugar donde yo estaba mirando todo, el entorno estaba cambiando. [...] A partir de ese sueño hubo un montón de cambios externos, claro lo que te contaba, me desvincularon, este, vino el tema social, externos como que la empresa empezó con un decaimiento bien fuerte y me llevó también ese espacio a cuestionarme realmente que quería para mi vida y reestructurar ciertos pilares.



Imagen 4

### **4.3 Psicoterapia como experiencia transformadora y de conexión personal**

Todas las participantes también dan cuenta de que la psicoterapia ha dado paso a cambios positivos en ellas, contribuyendo en sus vidas desde un mayor autoconocimiento y permitiendo un mayor contacto consigo mismas.

Andrea señala como algo importante la disminución de sus síntomas y una mayor claridad respecto de lo que siente y quiere, entre otros aspectos, siendo relevante el rol del terapeuta:

Creo que he tenido muchísimos cambios con la psicoterapia, principalmente lo de las crisis de pánico, tener mucho menos crisis de pánico, [...] siento que la terapia es algo que si uno tiene la situación como para hacerlo hay que hacerlo, porque uno siempre se da cuenta de cosas nuevas, va descubriendo cosas, y es muy distinto cuando un profesional da dirección a esas cosas, va direccionando esa información, como esos pensamientos. No es lo mismo que contárselo a un familiar, a un amigo, porque como que la terapia te entrega un enfoque y se van como moviendo muchas cosas dentro de uno. Entonces desde ahí uno siente que tiene más herramientas también como para, por ejemplo, estar hoy en día enfrentando esta crisis mundial más tranquila [...]

Siento que me ayudado mucho a entender lo que me pasa, a estar más como

conectada con eso, como más presente. Creo que ha sido una experiencia súper enriquecedora y de hacer caso, de decir: "sabes que me está pasando algo" y que pedir ayuda es válido [...]. Ayuda, ayuda mucho y es como, lo que más ayuda que uno se da cuenta de que puede cambiar ciertas cosas, que hay cosas que son dolorosas y que es normal sentir eso, creo que hoy en día me siento bastante bien.

Por otra parte, Claudia valora la posibilidad de sentir que tiene un espacio propio en la psicoterapia, lo que ha permitido una mayor integración de su femineidad y aceptación de sí misma, contando con una sensación de gratitud hacia su terapeuta:

Yo creo que uno de los grandes valores que ha tenido esto es que es un espacio realmente mío. Un espacio donde he podido dilucidar qué quiero, o sea realmente qué cosas de mí realmente valoro, qué cosas de mí quiero transformar. [...] Entonces eso ha sido como algo muy lindo y muy importante del trabajo, la femineidad también, o sea, había un espacio de mí dónde no había reconocido, o había negado ciertos aspectos femeninos por temores no sé cuáles, todavía no he desarrollado tan profundo eso, pero lo que sí me doy cuenta es que definitivamente me he aceptado más como mujer, en cuanto a los ciclos, en cuanto a los ritmos, en cuanto a lo que soy capaz de dar emocionalmente en un momento de mi vida y cuando no he respetado más.

Ahora me siento contenta, me siento agradecida, siento como que en retrospectiva de verdad estoy agradecida por la experiencia hasta el momento en el trabajo con mi terapeuta, que justamente trabaja símbolos, la llegada de él a mi vida ha sido un buen regalo, así lo veo, como parte de los regalos que me doy, así que contenta.

Romina reconoce que la psicoterapia le ha permitido tener un plan de vida asociado a aquello que la apasiona y a comprender sus comportamientos ligados al manejo de la ira:

Gracias a la terapia ya tengo un plan trazado y ya sé qué quiero, entonces me ayudó a descubrir eso, qué quiero hacer con mi vida y a grandes rasgos, porque tampoco hay un plan estructurado, pero ya sé que es lo que quiero, eso. Es el arte, la pintura, ya no puedo seguir tapando esta pasión que siempre tuve desde que era muy muy chica y aunque todos me digan que no, ya no me importa, ya no puedo no hacerle caso a algo que yo siempre quise. Esa es una de las cosas importantes, me encontré a mí misma, supe

qué quería hacer. También entendí los comportamientos tóxicos que estaba teniendo, no los entendía, no sabía de dónde venían, era un poco inconsciente de eso. No te voy a decir que los cambié 100% porque es mentira, pero logro entender por qué pasan, de dónde vienen y también cómo controlarlos, a veces no puedo, pero muchas veces puedo y eso para mí ya es un progreso.

Ahora me siento muy tranquila, me siento muy contenta de saber que el trabajo está funcionando, me siento, como te decía, con una dirección, y aunque todo se termine mañana, por lo menos tengo esa sensación de que sé lo que quiero, sé para dónde voy y que en verdad tenía un plan y quería hacer algo y que lo paso súper, súper bien haciendo lo que quería, eso es súper importante.

Por su parte, Valeria destaca sus cambios en las relaciones con su familia, amigos y pareja, reconociendo que ha aprendido a expresarse y pedir ayuda:

En general con la psicoterapia veo cambios en cómo veo mis relaciones interpersonales, por ejemplo, cómo veo la relación con mi familia, con mis papás, con mis amigos, con mi pareja en su momento, que ya no está, fue como que me ha servido mucho para establecer como mecanismos sanos para vivir ciertas situaciones, porque por ejemplo antes yo me guardaba todo. Tenía un problema y me guardaba eso, Ahora si necesito ayuda digo que necesito ayuda, por ejemplo, si necesito ayuda de una amiga en la universidad pido ayuda, si necesito que alguien me escuche, hablé con alguien, a eso me refiero. Hago esas cosas que antes no hacía y que también me llevaron a tener depresión.

Mi experiencia en psicoterapia ha sido un camino largo, pero he ido mejorado mucho respecto a cómo empecé, y haciendo la revisión hacia atrás, ya no es tan difícil hablar de mis cosas, obviamente por mi naturaleza yo soy una persona reservada, pero antes ni siquiera porque me dolía algo hablaba, entonces ahora me he abierto más a cosas que son sanas, o sea, miro hacia atrás y me acuerdo que estaba muy mal en el momento en que consulte con la psicóloga, y ahora no, ahora no es tanto. Igual tuve como un shock a mitad de año, falleció mi pareja, entonces fue como un gran bache en el camino de la psicoterapia, pero también, o sea, si yo no hubiera estado en terapia no hubiera enfrentado eso de la forma en que lo enfrenté, o no habría podido o habría hecho quizás qué cosa, no sé, lo desconozco, pero sí, me ayudado mucho en el fondo, eso siento, como: "qué largo el camino que me ha tocado recorrer".

Para Sofía, la psicoterapia aporta favoreciendo diversos cambios, entre los cuales se encuentra la relación con su madre, su seguridad personal, la relación consigo misma y generar una mayor comprensión de otros:

Y en otras áreas de mi vida influyó, por un lado, me pasó con mi madre, que dejé de estar enojada con ella y la pude entender. Pude entender que ella también venía desde un testigo así (mirada amenazante) y ya no estoy enojada con ella, entonces cambia mi relación con mi mamá. Por otro lado, me siento más contenta, más contenta, más viva, más como en un camino, como con los pies en la tierra, como aterrizada.

En todo el proceso terapéutico, noto muchos cambios, me faltaría espacio para poder decir, pero es como pasar de ser mucho más insegura, mucho más rígida, mucho más enojada con el mundo, con la vida, con todo, a una sensación de estar más plena, contenta, no sé cómo decirlo, cuando miro las cosas suelo ser más tolerante, menos juzgadora, puedo entender mejor a los otros y por cierto que a mí, más tranquila con mi propia sombra, con mis cosas incompletas, con mis cosas que no están bien, tranquila con eso, es lo que soy, como más tranquila con lo que soy y agradecida con la vida que tengo, con lo que he podido ir construyendo y también con la llegada, el regalo de la vida, como sentirme igual privilegiada, con deseos, tengo hartos deseos de algo más y es como atreverme a tener ese deseo, no sé bien, pero tiene que ver con la creatividad.

Por su parte, Fabiola reconoce un crecimiento con la terapia, dado a que ha sido un proceso de varios años, reconociéndose como una persona muy diferente en el presente, acercándose más a lo que espera de sí misma:

He notado muchos cambios en mí, es que como te decía es una terapia larga y claramente he crecido dentro de la misma terapia, o sea yo empecé en el año 2011, estaba estudiando, me sentía mucho más chica, cognitivamente muy pequeña si lo comparo a como soy ahora, tenía muchos temas, o sea los temas que llevé en ese momento son totalmente opuestos a los temas que yo trabajo ahora en la terapia y han sido años muy trabajosos, o sea, yo partí con temas de inseguridades, problemas con mis papas, síntomas muy depresivos, de la línea como evitativa, eso me hacía estar muy insegura en el ámbito de la u, me había cambiado de carrera, como que no había sido grato estar en la otra carrera. Y han sido muchos temas, yo, mi familia, mi mamá, el hecho después de entrar a trabajar, de irme a vivir sola, del trabajo, las parejas todo.

Es cuático porque si tú me hubieras visto al principio de la terapia soy una

persona totalmente distinta, yo antes tenía una imagen de como yo quería ser o de lo que yo veía de mí misma, pero sentía que había mucha discrepancia entre lo que yo era y lo que quería ser, este ideal de yo, y siento que a partir de la terapia eso se ha ido acercando.

Sumado a lo anterior, la participante también reconoce una sensación de cansancio al percibir que el proceso de comprensión de ella misma en psicoterapia no acaba y un cuestionamiento sobre si el trabajo de autoconocimiento finaliza en algún momento:

O sea yo estoy súper contenta con mi proceso terapéutico, a ratos digo “ya estoy chata”, a veces me da vergüenza como decir “llevo tantos años de terapia”, pero después digo “no po, ha sido un trabajo, no es que vaya a hacer nada”, o sea hacerse cargo de las cosas que a uno le pasan, saber por qué uno reacciona ante las cosas de cierta forma, creo que ahora de verdad aún me falta po, aun me faltan cosas por entender a una misma, no sé si es un trabajo que nunca acaba, no sé, a veces tengo esa sensación.

En el caso de Karla, la psicoterapia implica un cambio de perspectiva respecto de sí misma y un camino de regreso:

Entonces el proceso de psicoterapia fue como hacer este camino como de vuelta, de poder entender un poco lo que sinticé en estos minutos, que fueron años de trabajo, y que finalmente llegar a un lugar donde, obviamente yo ya no me siento como la manzana que es hermosa y maravillosa y perfecta por un lado, por la cara frontal y luego por la cara posterior con hongos o podrida, no, muchos años que no me siento así, muchos años, recuerdo sí que era como yo me sentía, hoy día tengo una tolerancia aprendida a la imperfección, una simpatía a lo imperfecto, eso.

#### **4.4 Símbolos como luz de alerta y guías que permiten ir más allá de lo racional, abarcando diversas dimensiones de la experiencia**

Para las participantes un aspecto común es percibir los símbolos como señales internas, requiriendo de apoyo de sus terapeutas para relacionarlos con aspectos y personales y comprenderlos.

Para Romina la relación con el mundo de los sueños fue algo que siempre estuvo presente a lo largo de su vida, influenciando incluso el estado anímico del día y visualizando aspectos futuros:

Antes de llevar el sueño a terapia sentía y pensaba varias cosas, porque la conexión con mis sueños es súper grande, al punto en que hay sueños que después pasan en la vida real, las personas no me creen cuando yo les digo que yo tengo sueños premonitorios, entonces ya eso me llamaba mucho la atención, no era algo que pudiera dejar pasar. Entonces a todo esto de los sueños yo le ponía mucha atención, y determinaban mi estado de ánimo en el día y también sentía que me estaba tratando de decir algo, eran como especies de mensajes de cosas que en el día yo no les ponía atención, o estaban rodeándome y que, en la noche, cuando dormía y soñaba estaban como presentes. Antes de la terapia, incluso antes de pensar ir a un psicólogo tuve sueños muy importantes y yo los escribía, los conversaba con mi amigo y siempre los estábamos conversando y tratábamos interpretarlos como si fueran un libro. Siempre fueron como parte de mí, cómo que poca gente les pone atención, pero siento que para mí el arte, el mundo de los colores y todo eso, desde chica fue parte de mí y los sueños fueron parte de mí, no era algo que pasara desapercibido.

Así, Romina necesitaba de una terapeuta que pudiera acompañarla en un camino que integrara esta dimensión de su experiencia, percibiendo los sueños como un reflejo de sí misma e incluso como posicionándolos en un lugar significativo en su proceso de recuperación:

Y llegué donde mi terapeuta porque necesitaba alguien que sí le pusiera atención a estas cosas como más del inconsciente, más de la intuición que razones, entonces sí, los símbolos, o los sueños con símbolos son fundamentales para esta mejoría. Aportan en que te permiten entrar a partes más desconocidas, a partes que no están como contaminadas por las excusas, la razón, el echarle la culpa a, defenderse, son como más puros siento yo, están como ahí y te traen una verdad como que te golpea y te dejan esta sensación extraña como de “qué fue eso”, “por qué soñé eso”, “por qué estaba pasando esto”, ehm entonces siento que están ahí como de forma mucho más pura y más honesta que, no sé, leer un libro de autoayuda y tratar de entender qué me pasa, yo creo que son más gruesos y más crudos incluso. He tenido sueños súper feos que también yo creo que me han dicho muchas cosas importantes, entonces hasta a las pesadillas les pongo atención, no creo que sean aleatorias, al menos en mi caso.

Y bien globalmente yo creo que es como lo que te decía, los símbolos me han empujado a mirarlos, a tratar de entenderlos, han sido también como un reflejo de lo que yo soy, de lo que me estaba pasando, entonces globalmente me han servido de medicamento, me han sanado de una locura, me han sanado de problemas mentales que no eran menores. También estuve con psiquiatra y todavía tomo algunos medicamentos, entonces digamos que no era como una cuestión sencilla, banal, como trató de hacerla ver mucho tiempo mi familia, bajarle el perfil, como que “no, es tu personalidad, es tu carácter”, yo era una persona muy violenta, entonces los símbolos me hicieron como reconocermé a mí misma, hicieron una especie de reflejo y me ayudaron a poner atención en quién era y en qué es lo que pasaba a mi alrededor, por mi forma de ser a quién dañaba, qué es lo que hacía. Básicamente eran como una guía o una forma de llamar mi atención y decir “hey, está pasando esto”.

Por su parte, Valeria considera que los sueños aportan mucha información personal, incluyendo aspectos de la situación actual y aquello que se debería considerar en el proceso presente, entre otras cosas:

Desde que empezamos la terapia, ahora estoy mucho más pendiente de mis sueños, si tengo un sueño así, se lo mencionó mi terapeuta. Me está aportando información que tiene que ver conmigo, con algún miedo, por ejemplo, como para estar alerta frente a ciertas cosas.

Una de las cosas en las que incide es que te hace ser consciente de ciertos elementos que está trabajando y que tienen que ver con tu familia o contigo, o con aspectos relacionales, no sé si lo estoy hablando bien, pero de relaciones con otras personas. También sirven mucho porque los símbolos aportan no solamente esa información de lo que está sucediendo ahora, sino información personal, que uno no sabe que está contenida en ese símbolo. Por ejemplo, en el primer sueño, que lo que relata es cómo se fue dando esta depresión, y como estoy ahora enfrentándome a ese demonio, hablando del sueño específicamente, en ese momento. O sea, es información sobre tu estado actual, es información tuya, sobre tus concepciones desde antes, no sé, tienen mucha información que es importante para saber por qué se ha presentado, para solucionar un aspecto específico, o solucionar una cadena de cosas que me llevaron a la depresión, por ejemplo. Información de con qué cosas tengo que tener cuidado o con qué cosas no, por ejemplo, dónde poner alerta y dónde tranquilizarme, detectar problemas también, eso.

Con respecto a Claudia el símbolo le parece atractivo, y representa una posibilidad de conectar con lo visceral y lo intuitivo:

El trabajo de símbolos en mi vida me ha ayudado a tener estas alertas, a conocer un poco mi cajita de herramientas personal, por así decirlo, y entonces, cuando algo está empezando a aparecer a través del sueño, por ejemplo, ya más o menos puedo identificar qué me está diciendo mi propia psique, y eso es increíble. Yo creo que el símbolo es atractivo en sí mismo, por captar lo místico, por la forma de manifestarse tan sin prejuicios, es como bien real, que es un objeto, una cosa, un sueño, lo que sea, alrededor de eso existe demasiada energía, demasiada posibilidad de trabajar cosas. [...] El símbolo en sí mismo como que me atrae desde ese lugar como de todas las posibilidades que existen en él, lo bueno, lo malo. Para mí eso me atrae de una forma más emocional, porque es como el misterio, o sea, no te puedo negar que me interesa saber qué significa y hasta dónde podemos llegar con esta información, totalmente, yo creo que ese es el motor que más me llama, pero definitivamente otro motor es el espacio de la sensación una de las cosas más interiores, que es como lo que tiene que ver con lo intuitivo, lo visceral. Esto está aquí, esto para mí significa algo antes de ponerle pensamiento.

La participante también describe los símbolos como vibraciones intentando dar cuenta de que cada uno tiene una cualidad diferente, esto ligado al mundo de las sensaciones:

El trabajo con los símbolos tiene un sentido, impacta positivamente en mi vida, y lejos del raciocinio, me permite vincularme más con lo que se siente qué son como vibraciones en las sociedades, en las personas, en nuestras mismas psiques, que existen y muchas veces no nos hemos detenido a mirar y me encanta tener este espacio. No sé cómo explicar, es como cuando escuchas una música: cada música, cada canción tiene su propia intención a través de la vibración que te manda, por ejemplo, la música tecno es como mucho más punche, mucho más elevada, la música romántica te vincula con un espacio más sutil. Para mí los símbolos tienen su propia vibración; este búho, por ejemplo, tiene una vibración un poco más atemorizante y un poco más como invasiva [...]. Como que siento que cada elemento tiene su propia vibración, su propia forma de representar un ritmo, una experiencia, una sensación.

Para Sofía, los símbolos son una forma de comprender la vida, un potencial creativo humano de inteligencia y particularidad, destacando la cualidad de guías:

Los símbolos han influido completamente en esto, yo, por mi manera de ser, por mi tipología y todo no podría entender la vida y hacer ningún tipo de cambio ni nada si no fuera a través de los símbolos. El trabajo con los símbolos genera, primero, el saber que es que dentro de uno que se producen los símbolos y aparecen, entonces es como la conexión con la creatividad de los humanos. Todos los humanos somos creativos y esa creatividad no es solo que uno crea algo bonito, sino que crea vida, crea posibilidades, crea potencias de cosas, los símbolos hacen eso todo el rato, si hay algo nuevo que crear viene primero en forma de símbolo y, por otro lado, cuando uno trabaja con los símbolos uno llega a algo tan personal y profundo, tan propio, o cuando trabajo con los símbolos de los pacientes, tan del paciente, les pertenecen tanto, es como encontrar la esencia en uno mismo. Y la cantidad de posibilidades que tienen y, en fin, que siempre están presentes, que siempre están vivos ahí, entonces es como la conexión con ese otro aspecto de la psique que es uno que va más allá que uno y que es misterioso y que está presente siempre.

Son como guías, como luces que van apareciendo y guiando y llenando y conteniendo y entregando cosas, entregando vida y energía y sentido, y hacia dónde y comprensión profunda y muy particularizada. Justo lo que yo necesito ver es lo que el símbolo me muestra, muy muy muy particular, muy específica, muy inteligente, los símbolos son de una inteligencia increíble.

Sofía relata que siempre tuvo una conexión con los símbolos a lo largo de su vida, no obstante, el acercamiento junguiano le permitió comprenderlos desde otro lugar:

Siempre me fascinaron, siempre tuve fascinación por los símbolos, siempre fui muy lectora y me gustaban los libros que tenían que ver con los cuentos de los hermanos Grimm o con leyendas míticas o con mitos, siempre fue así. La diferencia con el trabajo junguiano es que empecé a trabajar, como profundizar en la comprensión de los símbolos, porque antes eran como fascinantes, pero casi como mágicos, en cambio con lo junguiano es como penetrar en que los símbolos son, una producción humana, no es algo como extrahumano, es humano, totalmente humano y que no los tomo literalmente, sino que hay que hacer como todo un trabajo para ir desglosando lo que quiere decir, y un símbolo puede ser eterno, puede durar mucho tiempo.

Para Karla las imágenes facilitan explicaciones respecto a sus afectos, siendo una facilidad que tiene que ver con su funcionamiento más allá de la psicoterapia y que facilita su relación con lo simbólico:

Yo creo que tiene que ver un poco con mi lenguaje, yo soy muy de imágenes,

siempre he sido así, no es algo de ahora, no es por la psicoterapia, por eso es muy fácil para mí explicar mi sentir con algo visual. Cuando la manzana apareció no hubo un estímulo, no hubo un gatillante cercano.

En el caso de Fabiola, los símbolos son un terreno difícil, describiendo en sí misma una naturaleza mayormente racional, aunque destaca que con apoyo de su terapeuta logra otorgarles un sentido, percibiéndolos como alarmas para abordar temas difíciles en terapia:

El trabajo con los sueños a mí me ha costado porque soy muy racional, de hecho cuando recién empezamos la terapia mi terapeuta trataba de hacer muchas técnicas conmigo, y yo me sentía incomoda, de hecho se lo explicité, y después siento que ella se acomodó mucho a mí y después yo me fui abriendo a muchas cosas, desde las flores de bach, al tarot, el trabajar los sueños, que me costó mucho, de hecho todavía me cuesta, ella ha sido insistente en que anote los sueños y yo soy muy insistente en que no, se me olvida, siento que no le he sacado todo el provecho.

A mí en general me cuesta analizarlos, soy muy literal para los sueños, entonces con mi terapeuta hemos hecho un proceso más de elaboración y desde ahí claro que me hacen mucho sentido. [...] Yo siento que tengo muchas barreras, o sea hay cosas que me cuesta llevar a la terapia porque no son gratas, no son cosas que quiero abordar y les hago el quite, y a través de los sueños aparecen y tengo que hacerme cargo, es como la luz de alerta, como que claro no lo hablas, pero está igual.

Para Karla los símbolos permiten ir a lugares más allá de lo conocido, haciendo la siguiente comparación:

Yo diría que el trabajo con los símbolos es como las líneas del metro, tu transitas siempre por la línea 1 o la 4, pero trabajar con símbolos es como pasar por la línea 6, la 3, entonces es como ir por partes nuevas, como pasar por otros lugares por donde no pasas siempre.

En el caso de Andrea, los símbolos le permiten mirar con mayor claridad lo que ocurre internamente, mostrando aspectos cargados emocionalmente que no serían fácilmente perceptibles de otra forma:

Yo creo que los símbolos aportan totalmente, como que uno va trabajando cosas muy dolorosas, porque uno no entiende y obviamente uno las va a

evitar, así como que: "esto es lo que me pasa, prefiero llorar, siento rabia, me siento deprimida, o ansiosa". Siento como que hubiera algo moviendo cosas, y diciéndote: "mira eso es lo que te pasa", lo que no quieres decir, lo que no quieres como asumir porque igual es duro mirar, como que igual es duro decir: "ya esto me pasa por esto", [...] entonces estos símbolos como que te van diciendo "oye estás en conflicto" [...], como que al principio es caótico, porque cuesta entender que a través de un símbolo haya tanto, como cargas emocionales y cosas que están muy en tu interior, cómo que están en un bloqueo en tu interior, como que uno la saca a la luz y de repente son cosas como muy "ohh".

Además, la participante destaca que los símbolos abarcan aspectos más allá de lo concreto:

Como que a veces es importante ver esas cosas que no son tan concretas, porque también es parte, como que hay algo que, no sé cómo decirlo, como el inconsciente, que está adentro tuyo que es mucho más abstracto y que muchas personas pueden necesitarlo porque de repente hay cosas que uno no se puede explicar cómo "esto me pasó por esto" o "esto lo siento por esto" [...] uno necesita un empujón, como esas cosas que uno va revelando.

#### **4.5 Aspectos que ayudan a mirar con mayor claridad un símbolo**

Algunas de las participantes hicieron alusión a aspectos que les permitieron percibir y darle relevancia a un símbolo, siendo la carga emocional un aspecto relevante, sumado a lo repetitivo de algunos símbolos. Una de las participantes destaca que la estructura de algunos sueños le parece significativa.

Para Claudia, Fabiola y Romina la reiteración de los sueños es un elemento que influye en que decidan llevar el sueño a terapia, percibiéndolo como una señal de relevancia. Respecto a esto, Claudia señala:

Antes de elaborarlo mi pensamiento no iba más allá de repetir: "esto es importante, esto se repite, voy a llevarlo a terapia y el mar me ha acompañado bastante". Lo lleve porque se repetía, era una repetición y sobre todo porque había pasado tiempo sin recordar los sueños.

Para Claudia el símbolo no solo es repetitivo en sueños, si no en su vida, apareciendo reiteradamente bajo diferentes formas:

Yo nací en un espacio donde abría la ventana y estaba el mar, entonces para mí es un elemento súper importante de vida, me acompañaba todas las mañanas de mi vida por muchos años, entonces el elemento del agua es súper importante en mi vida y en los sueños.

El símbolo del agua ha aparecido de diferentes formas en mi vida, muchas veces, desde chiquitita. Y sí, creo que está muy vinculado a transformaciones o cambios, que aparecen en mi vida. Se presenta de distintas formas, esta forma era cómo te contaba, el agua ya invadiendo un espacio. Como que recuerdo un sueño de muy bebé, no sé qué edad tendría. Yo estaba en el departamento donde nací, también en la misma ciudad y a través de una ventana era como si fuera una pecera, o sea podría ser así como como que yo estaba dentro del agua, jaja, y a través de la ventana yo veía una ballena gigante, un pececito, o sea, mi casa estaba cerrada por las ventanas y yo estaba dentro de una gran pecera

Fabiola también da cuenta de las sensaciones intensas asociadas a los sueños repetitivos, además, el poder recordarlos con claridad resulta para ella otra señal:

Me llamaba la atención que fuera repetitivo porque cuando ya empezó a ser repetitivo, una vez que despertaba me quedaba como una sensación de frustración como que despertaba con algo, no despertaba tranquila. Yo si sueño hartito, pero me cuesta recordar lo que sueño, a veces tengo que concentrarme o me demoro uno o dos días en acordarme cuando son significativos, pero ese tipo de sueños para mí era muy palpable. Y por eso también lo llevé a la terapia porque sentí que algo a nivel psíquico estaba pasando, porque ya tantas veces, era casi como un patrón.

Y después de eso apareció este otro sueño repetitivo y por eso también me llama la atención y por eso también te lo pongo, porque claro, he tenido otro tipo de sueños, pero estos en general como son repetitivos y yo, de alguna forma, soy consciente de que “esto ya me paso”, “esta sensación yo ya la he tenido antes”, eso es lo que me llama la atención y si son repetitivos por algo será, algo me quieren mostrar, porque es como que algo está circulando en mí que está ahí haciendo ruido.

Para Romina tanto la repetición como la percepción de que su terapeuta se mostraría interesada en sus sueños resulta significativo:

Entonces lo que me hizo pensar en el símbolo del mar era la repetición de sueños, cómo pensar que ella [la terapeuta] me iba a prestar atención, que me podía guiar o que me podría decir algo al respecto, que no le iba a parecer

algo sin importancia, entonces por eso lo saque en la terapia. Además, este sueño se repitió siempre, muy seguido desde que yo era adolescente o quizás antes.

Tanto Romina como Valeria realizan una distinción entre sueños “normales” o “cotidianos” y sueños que tienen mayor relevancia:

Para Romina resulta relevante llevar un registro de algunos de sus sueños, seleccionando aquellos que considera que tienen más símbolos, que son repetitivos o intensos desde la sensación corporal:

Yo creo que esos sueños los escribo por la sensación que me dejan, como de misterio, como de análisis, como de "chuta esto me llamó la atención", y la verdad es que no sabría decirte por qué, pero coinciden en que tienen bastantes símbolos cuando me llaman la atención, no son sueños cotidianos por ejemplo, como de que me desperté y fui a trabajar, son sueños que tienen algo o repetitivo, que ya había soñado antes, o que yo siento que es potente por el símbolo, o la verdad es como una sensación como de la guata. Como no sé, una corazonada, algo difícil de describir, pero sí, son como esas opciones.

En el caso de Valeria, para ella resulta significativa la composición del sueño:

Me llamó la atención cómo estaba compuesto el sueño, yo sentía que tenía como un mensaje detrás, no sabía exactamente qué mensaje, pero sí había algo que tenía que ver conmigo. Por eso también me preocupe como de recordarlo y llevarlo a la sesión.

Los símbolos tienen sentido, porque me han aportado información sobre mí, sobre mis problemas, sobre mis relaciones o el estado actual de mis cosas. La complejidad para entenderlos depende del símbolo, porque hay símbolos que son como bien claros, que traen una información, o sea, no sé qué información es, pero sí sé cuándo tengo que mencionarlo en la psicoterapia y cuando no, o sea, cuando es un sueño, así como normal o como que no tiene mucha información al respecto. Cuando es un sueño normal es de cosas puntuales, no hay una narrativa, porque, por lo general, cuando tengo estos sueños significativos, hay una narrativa detrás bien fuerte, cuentan una historia de principio a fin y con los sueños normales no me pasa eso, son como bien aleatorios, entonces por eso me acuerdo mucho y con mucho detalle de esos sueños. Entonces cuando despierto es como "algo pasó aquí". Antes, quizás no era tan claro, pero desde que empecé la terapia me he hecho más consciente de que hay información detrás de los símbolos de ciertos sueños.

Para la participante la psicoterapia le permite percibir los mensajes detrás de los sueños que considera relevantes:

Igual desde antes de la terapia que soñaba mucho, no sabía qué significaban, no sabía cómo ir buscando o desmenuzando la información como lo hemos hecho en la psicoterapia, pero sí, antes había tenido sueños que yo sentía que eran como: "oh la historia cuántica", y la percepción de que había como símbolos, mensajes detrás, sí, pero no sabía cómo desmenuzarlos obviamente.

Por otro lado, para Sofía fue relevante la emoción intensa que le produjo el comentario de una amiga en el contexto de Movimiento Auténtico, siendo esto lo que gatilló la identificación de la mirada del testigo como un símbolo:

Lo que me hizo pensar que era relevante fue cuando esta amiga dice eso, yo me había fijado que cuando yo abría los ojos y la testigo me miraba yo me perturbaba, pero lo había dejado pasar. Entonces cuando la amiga dice eso fue como que pude pescar eso, es como algo que si no, se escapa, lo pude agarrar, porque fue como que ella dice y yo recuerdo mi perturbación y fue como uf, entonces ¿qué me pasa a mí que yo me perturbo de esa manera cuando veo su mirada?, es una mezcla, eso y con una sensación, una emoción muy intensa al respecto, con dolor, con angustia, con agobio, como empezar a explorar ese gesto en mí que a la vez es como una emoción y que a la vez hay un complejo grande.

En el caso de Karla, resulta relevante la instrucción de su terapeuta sobre registrar sus sueños, incorporándolo como parte de su vida cotidiana: "Como llevo 5 años, pero desde el principio en realidad, como ella me pedía los sueños, yo fui bien aplicada, y yo no cuestiono si el sueño es relevante o no, yo registro".

En relación a ello la participante refiere que el uso de un cuaderno de notas donde pega imágenes y escribe reflexiones es un aspecto que ha contribuido, autorizando compartir la siguiente imagen con texto (Imagen 5):

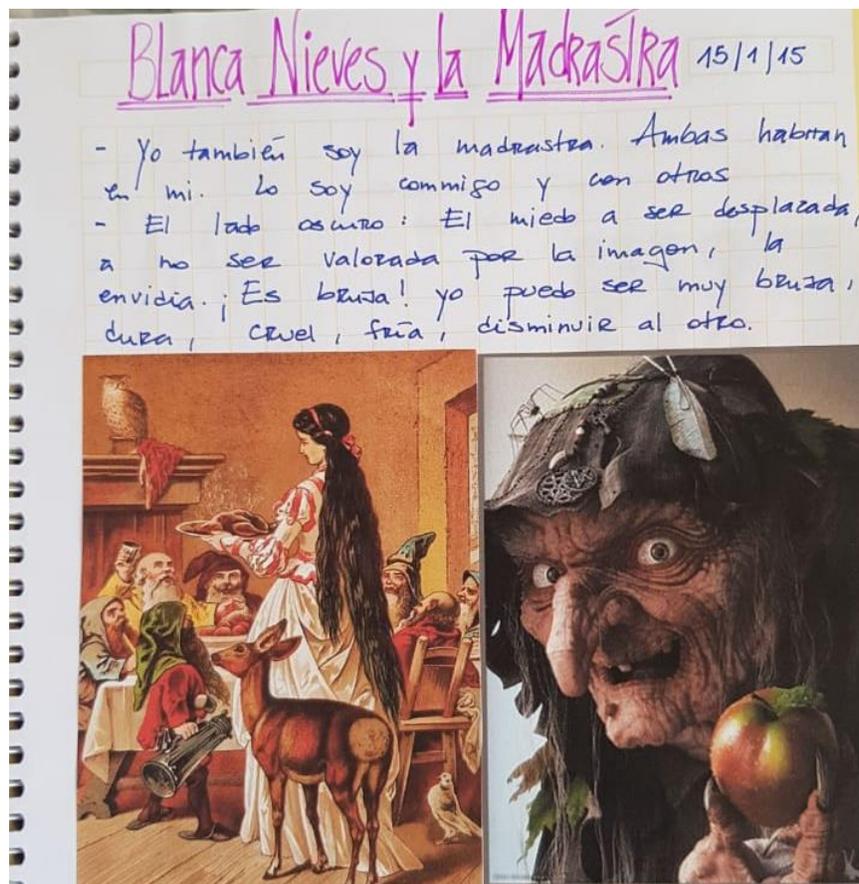


Imagen 5

Con respecto a Claudia, para ella resulta significativo el trabajo expresivo en el abordaje de los símbolos y en la psicoterapia en general:

Hablo mucho, entonces como que con he notado que muchas veces mi terapeuta me invita a trabajar desde el cuerpo, tomar ciertos roles en el sueño o a través de la caja de arena para trabajar ciertas emociones o nada en particular, sino de lo que sale. También hemos revisado personas a través de mi vida, pero a través del dibujo, entonces, él trata mucho de que yo expresé la forma más artística, o más del cuerpo que de conversación porque yo, como te digo, hago todos los cuentos y le buscó explicación a todo, entonces busca a ver qué ocurre en mí, desde mis sensaciones, lo más inferior que yo tengo, la emoción, la expresión de la emoción

Para ella, además, la comodidad que siente con su terapeuta resulta algo relevante:

De verdad que ha sido para mí maravilloso este trabajo terapéutico con

él, valoro mucho su forma de trabajar, nunca me había sentido tan cómoda con ningún otro terapeuta y para mí ha sido súper importante, ese camino, de verdad ha sido súper transformador.

En el caso de Romina, destaca la capacidad de su terapeuta de explicar de forma simple temáticas complejas:

Una de las cosas que más me gusta de ella como terapeuta es que usa palabras muy sencillas para explicar cosas muy difíciles de entender. Difíciles de entender porque pueden ser dichas como muy lógico o intelectual. Mi otro psicólogo era muy muy intelectual, me recomendaba lecturas y cosas así. Mi terapeuta de ahora dice cosas simples, pero como lo dice a mí me removía.

En el caso de Sofía, destaca la capacidad de su terapeuta de visualizar como símbolo algo que podría pasarse por alto, sumado a que ella favorece la práctica de relacionarse con lo simbólico en la psicoterapia:

En la terapia lo que hacemos con mi psicóloga es que cuando aparece algo, ella lo toma y lo ve como un símbolo, porque si no es muy fácil que yo pueda ver que no es un símbolo y quedarme en la literalidad y peleando con eso, entonces al ver un símbolo es ver que es algo que tiene que ver conmigo, que tiene que ver con el otro, como a través de las preguntas que va haciendo en la terapia me va guiando hacia el diálogo, entonces, en el fondo es una práctica que he ido adquiriendo desde la terapia, desde el análisis. Sin que ella me diga “haz esto, esto, esto”, no, no, no, no es algo guiado, si no, desde la práctica misma uno va adquiriendo como el oficio de conversar con los símbolos, a través de que ella me pregunte qué quiere decir eso, entonces uno va adquiriéndolo así.

Sofía, además, da cuenta de que el Movimiento Auténtico favorece la relación con lo simbólico y suma aspectos expresivos, siendo algunos elementos puntuales llevados a terapia:

Y con el movimiento auténtico claro, es una inmersión en el inconsciente, cuando uno está en el movimiento, es todo movimiento, sonido, palabras, gestos, pero cuando va terminando, uno sale de allí y la instrucción es, entonces ahora que el movimiento se exprese a través de dibujos, palabras, que siga este movimiento. No es como relatar lo que fue, si no, que siga este movimiento ahora sumando otras formas, a través de dibujos y palabras y

esto queda registrado, entonces voy, lo veo con la terapeuta y lo vamos trabajando: "mira este símbolo". El Movimiento Auténtico es tan global, que con la terapeuta lo que hacemos es mirarlos y quizás tomar algunas cosas, pero en general se deja tranquilo porque es muy total lo que aparece y bueno, uno lo puede ir relacionando con cosas de acá, de allá, es como mantenerlo vivo.

## 5. Conclusiones y discusiones

La presente investigación ha consistido en el análisis narrativo temático de diversas experiencias de elaboración simbólica ligadas al cambio terapéutico de siete mujeres, lo que nos ha permitido ser testigos de la forma en que dicho trabajo es descrito por las participantes, quedando de manifiesto en las entrevistas los aspectos que se movilizan con esto, cómo ellas visualizan que el símbolo aporta al cambio y de qué forma éste impacta en sus vidas.

A partir de los resultados es posible dar respuesta a los objetivos de investigación, siendo el primero indagar en el contenido relacionado con la experiencia de elaboración simbólica en el proceso de cambio terapéutico en contexto de psicoterapia junguiana, la cual es descrita por las entrevistadas como una vivencia significativa y valiosa, sobre todo, como parte de un proceso que les ha permitido una adquisición de mayor autoconocimiento y herramientas para su vida. Todas las participantes dan cuenta de que el símbolo permite que surjan temáticas relevantes en la terapia, las cuales favorecen el proceso de individuación de cada una, siendo, los símbolos, canales para acceder a aspectos con una alta carga afectiva. Desde las narraciones se puede visualizar que los contenidos que puede traer un símbolo a la consciencia en el contexto de psicoterapia son muy personales y diversos, no obstante, un aspecto común es que el trabajo con los símbolos ha sido percibido como un aspecto gatillante de cambios favorables para sus vidas, facilitando una mayor consciencia.

Considerando lo descrito por las participantes, el símbolo primero aparece como un sueño, una imagen o una situación que emerge inicialmente sin un significado claro, aunque sí con una resonancia emocional intensa que los hace notorios para ellas, lo que les permite percibirlos como algo relevante pese a desconocer en primera instancia la relación con temáticas personales. El símbolo se presenta cargado de misterio, lo que despierta preguntas sobre sus posibles significados, siendo por lo general las primeras asociaciones de carácter literal. Las interpretaciones de los símbolos se van logrando durante el análisis con apoyo de sus terapeutas, quienes

mediante diversas intervenciones favorecen que se vayan estableciendo relaciones entre el sueño, la imagen o situación y la vida personal. Estas intervenciones incluyen preguntas, metáforas y en algunos casos técnicas expresivas como el dibujo o la escritura.

Para el trabajo con los símbolos, salir de la literalidad aparece como un aspecto relevante para llegar a una interpretación que tenga sentido para ellas, lo que permite que nuevos significados emerjan. Para esto, los y las terapeutas tomaron el símbolo y favorecieron que éste se aborde, promoviendo que las pacientes puedan visualizarlos como algo relevante que contiene significados más allá de lo aparente, lo que desde la teoría se comprende como promover la actitud simbólica (Jung, 1978). Por ello, los y las terapeutas favorecieron que las pacientes fueran capaces de percibir los símbolos como tales, permitiendo explorar sus contenidos a modo de sostenerlos en la consciencia y elaborarlos. Cada símbolo resultó ser ventana a un mayor conocimiento personal y los y las terapeutas tuvieron el rol de señalarlas y mantenerlas visibles para que sus pacientes pudieran vislumbrar lo que hay más allá, relacionando el contenido emergente con sus vidas personales.

Por otra parte, respecto al objetivo que busca explorar los afectos asociados a la experiencia de elaboración simbólica en el contexto de cambio terapéutico en psicoterapia junguiana, se considera que las participantes describen una intensa emocionalidad asociada a los símbolos, primero, cuando éstos emergen y luego en el proceso de elaboración. En primera instancia identifican una emoción o sensación que llama su atención y que va ligada al símbolo, por tanto, la emoción intensa actúa como una señal o una alerta de que aquello puede ser significativo para la paciente.

Luego, al abrir la temática asociada con la vida de la participante en las sesiones, estas emociones van relacionándose con otros aspectos de sí mismas. Por medio de los relatos de las participantes es posible visualizar emociones como frustración, vergüenza, preocupación, miedo, tristeza, y luego de la elaboración, sensaciones como alivio, mayor seguridad, claridad, entre otras, por lo cual, se visualiza que el trabajo simbólico puede implicar una regulación y transformación emocional en

torno a una temática significativa. Desde la teoría, las temáticas descritas por las participantes se comprenden como asociadas a complejos, Jung (1916), incorpora en la definición de complejo una acentuación emocional relevante y una autonomía de ellos, por tanto, el símbolo viene ligado a aspectos personales, y estos aspectos personales, a su vez, se encuentran en relación a componentes colectivos, los arquetipos, siendo un fenómeno que no es controlable por la consciencia y que es percibido por ella mediante el movimiento afectivo que se visualiza en los relatos de las participantes. De este modo, el símbolo favorece el contacto con los complejos y su elaboración y por ello, con aspectos arquetípicos ligados al proceso de individuación, estando todo el proceso marcado por una intensa emocionalidad.

Con respecto al tercer objetivo, que busca conocer cuál es el rol del símbolo para el consultante en su proceso de cambio terapéutico en el contexto de psicoterapia junguiana, se visualiza que las participantes coinciden en que permite el acceso a aspectos más allá de lo racional. Las narraciones dan cuenta de que sus vivencias de elaboración simbólica abarcan diferentes dimensiones de la experiencia, incluyendo aspectos corporales, intuitivos, afectivos y racionales. A menudo las entrevistadas manifestaban no tener palabras para describir el por qué les llamaba la atención un símbolo o en qué nivel aportan al cambio, lo que se podría asociar con la noción de que los símbolos corresponden a un registro que va más allá de las palabras, lo que se sustenta en su definición misma: “una concepción que explique la expresión simbólica como la mejor formulación posible, y por tanto, como la formulación más clara y característica que por el momento puede hacerse de una cosa relativamente desconocida es una concepción simbólica” (Jung, 1978, p.554). Por tanto, el símbolo, al tener una cualidad no verbal, abarca y resuena más allá de lo comprensible cognitivamente.

Para las participantes, los símbolos han abierto la posibilidad de visualizar una temática particular y de mantenerla presente en la consciencia, sin limitarla a racionalizaciones o intelectualizaciones que no permiten profundizar más allá. En términos ilustrativos se puede decir que las participantes describen que al llevar el sueño, imagen o situación, sus terapeutas le dan cabida a aquello en las sesiones,

considerando y revisando este material durante la psicoterapia, lugar en el que comienzan a surgir temas relevantes para la paciente, generándose una tensión entre lo planteado por el símbolo y las actitudes conscientes y presentes de la participante, emergiendo de aquello, una nueva forma de visualizar la situación o una actitud distinta frente a un aspecto personal, lo que podría considerarse un hito de cambio, o una tercera cosa dada por la tensión de los opuestos; esto nos permite considerar que la noción teórica de la función trascendente como mecanismo de cambio, puede ser visualizada por medio de las experiencias de las participantes cuyos relatos concuerdan con el proceso descrito teóricamente. Desde lo señalado por Jung (1916) “esta tendencia se llama trascendente porque posibilita orgánicamente el paso de una actitud a otra, es decir, sin prejuicio de lo inconsciente” (p.77). En el caso de Romina, Sofía y Karla, se describe una transformación del símbolo durante el proceso, el cual ilustra el hito de cambio, por ejemplo, una de ellas relata que pasó de tener sueños repetitivos de rendir un examen en el colegio a soñar con una titulación, marcando un cambio que se visualiza en el propio símbolo y que es coherente con modificaciones en su actitud consciente, reportando una forma diferente de plantearse frente a la temática que se encontraba abordando (mayor seguridad y confianza en sí misma).

Respecto al último objetivo que busca explorar el sentido de los símbolos en la vida personal del consultante en el contexto de psicoterapia junguiana (cómo estos impactan en su experiencia personal), se observa que para algunas de las participantes los símbolos son parte de su forma de percibir el mundo, teniendo una sensibilidad particular ante ellos, como en el caso de Romina y Sofía. Para Romina los sueños son relevantes en su vivencia al punto de determinar el estado anímico del día, en este sentido Jung (1916) refiere:

Probablemente a nadie que dedique un vivo interés al problema de los sueños se le habría escapado que estos también poseen una continuidad hacia adelante, si se me permite la expresión. Pues en ocasiones los sueños repercuten notablemente en la vida mental consciente, Incluso en personas que no tienen por qué ser consideradas supersticiosas ni especialmente

anormales. Estas repercusiones ocasionales consisten casi siempre en alteraciones más o menos claras del estado de ánimo (p.238)

Para otras personas el trabajo con símbolos resulta más complicado, como en el caso de Fabiola que se considera más racional, no obstante, éste no deja de ser relevante para su vida, ya que con apoyo de su terapeuta ha logrado hacer descubrimientos importantes sobre sí misma. Referente a esto, las diferencias en la relación que tiene un ser humano con los símbolos se podría comprender a la luz de la noción de tipología, existiendo, desde la psicología analítica, una descripción de diversas formas de estar en el mundo en donde predomina cierta función, siendo algunas personas más tendientes al pensamiento, otras al sentimiento, a la sensación o a la intuición (Jung, 1978). Estas diferencias individuales permiten comprender que existe una tendencia a conectar más fácilmente con ciertos aspectos de las experiencias. No obstante, independiente de la tipología de cada participante, el trabajo con los símbolos les ha aportado información desde el inconsciente, permitiéndoles acceder a una visión más compleja, más completa y más integral de sus experiencias, desafíos y situaciones vitales: “el símbolo es siempre una creación de naturaleza complejísima, pues está integrado por datos procedentes de todas las funciones psíquicas. Su naturaleza, por tanto, no es ni racional ni irracional” (Jung, 1978, p. 500).

De este modo, para las participantes, el trabajo con el símbolo tiene un impacto significativo en sus vidas y puede favorecer una comprensión profunda de aquello que se encuentran viviendo, permitiendo entender formas de actuar, relaciones con otros, nociones de ellas mismas, procesos de vida e incluso hacer revisiones de aspectos transgeneracionales y colectivos.

En cuanto a otras reflexiones que emergen a partir de los resultados, se considera que, pese a que el concepto de símbolo desde la teoría es bastante abstracto, las participantes no tuvieron dificultades para comprender la definición, logrando evocar con facilidad símbolos propios, lo que podría responder a lo que en la teoría se menciona, respecto a que éstos son parte de la experiencia humana, siendo accesibles para la mayor parte de la población, esto basado en que Jung (1916)

conceptualiza a los símbolos dentro de la dinámica propia del psiquismo. No obstante, debido a las características personales, existen pacientes que tienen mayor facilidad para conectar con ellos y otros/as que requieren mayormente del apoyo de sus terapeutas para mirarlos, no obstante, es una capacidad de todo ser humano e inherente a la psique que permite una mirada en diferentes niveles de complejidad, dejando atrás la concepción lineal y causal de los problemas y abriendo una mirada del funcionamiento psíquico en donde se comprende que el inconsciente tiene un modo diferente de funcionar al de la consciencia, rescatando el misterio del mismo. En este sentido, el trabajo con los símbolos es una oportunidad para visualizar el funcionamiento humano desde una gran complejidad, la cual se hace más abarcable a través del trabajo con los símbolos, ya que éstos permiten mirar y sostener aspectos que se encuentran fuera del rango percibido por el foco de la consciencia, favoreciendo la posibilidad de acceder a una parte de la inmensidad del inconsciente personal y colectivo, integrándolo mediante la elaboración simbólica.

En cuanto a los símbolos mencionados por las participantes, estos emergieron desde distintos ámbitos, entre los cuales se incluye: el trabajo con Sandplay, sueños y, en el caso de Karla y Sofía, la imagen de una manzana y la mirada del testigo en Movimiento Auténtico. En este sentido es posible visualizar que los símbolos pueden aparecer en la vida cotidiana de diversas formas, aunque los sueños fueron más comunes en la presente investigación. Se podría hipotetizar que esto ocurrió debido a que los sueños suelen traer una carga simbólica más evidente, siendo reconocibles para la mayor parte de las personas como vivencias misteriosas y sorprendentes ya que ocurren en un estado donde la consciencia no está presente, apareciendo contenidos variados y en ocasiones sumamente creativos. Respecto a esto Jung refiere:

Las imágenes producidas en sueños son mucho más pintorescas y vivaces que los conceptos y experiencias que son su contrapartida cuando se está despierto. Una de las causas de esto es que, en un sueño, tales conceptos pueden expresar su significado inconsciente. En nuestros pensamientos

conscientes, nos constreñimos a los límites de las expresiones racionales, expresiones que son mucho menos coloreadas porque las hemos despojado de la mayoría de sus asociaciones psíquicas (Jung, 1995, p. 43).

En cuanto a la escena de Sandplay, se estima que también cumple con características similares a un sueño, aunque con mayor participación de la consciencia, siendo la creación de carácter espontánea, dejando fluir aspectos inconscientes. Es importante mencionar que no parece casual que las dos participantes que trabajaron con símbolos en un formato distinto son terapeutas y a la vez pacientes, lo que podría asociarse con una mayor práctica con el mundo de los símbolos, ya que, al parecer, cuando se comienza a desarrollar el trabajo simbólico y generar una relación habitual con los mismos, es posible comenzar a percibir otros que resultan más sutiles. En este sentido, se podría decir que favorecer la puesta en práctica de la actitud simbólica podría permitir una mayor sensibilidad a la percepción de los símbolos y, por tanto, mayores posibilidades de contacto con lo inconsciente, en una actitud de comunicación más fluida con ellos, como se ilustra en la descripción que realiza Sofía respecto al diálogo emocional interno a partir del trabajo con los símbolos.

De los resultados de la investigación también se considera relevante el cómo emergen aspectos de la relación terapéutica de forma espontánea en los relatos de las participantes, siendo éste un ámbito crucial que ha sido considerado un factor común y trans-teórico en el cambio en psicoterapia (Krause et al., 2006). Para algunas de las participantes, el sentirse cómodas y comprendidas por sus terapeutas es relevante, además, en uno de los casos se valora la capacidad de explicar aspectos complejos en palabras simples y en otros se rescata el uso de técnicas que favorecieran una aproximación no verbal (técnicas expresivas). Además, se aprecia que cada paciente describe diversas maneras en que el trabajo simbólico fue llevado a cabo, siendo la intervención con los símbolos adaptada a la realidad individual de cada paciente, lo que es coherente con los principios de la psicoterapia junguiana, como se explicita en la siguiente cita: “no hay técnica terapéutica o doctrina que sea de aplicación general, ya que cada caso que se

presenta para tratamiento es un individuo en unas condiciones específicas” (Jung, 1995, p.64), siendo esto concordante también con la investigación de Silberschatz (2017), quien da cuenta de que las intervenciones personalizadas tiene un mejor impacto en el cambio psicoterapéutico.

Dado a lo anterior, se considera que los y las terapeutas tienen un rol fundamental en el proceso de elaboración simbólica, ya que sin su intervención los símbolos pueden pasar fácilmente desapercibidos o ser interpretados de forma concreta y lineal, perdiendo la posibilidad de establecer contacto con contenidos relevantes. Por ello, el terapeuta junguiano, al tener una formación relacionada con el trabajo simbólico, sumado a una sensibilidad y empatía que permita generar un buen vínculo terapéutico (siendo esto último propio de las psicoterapias humanistas, entre otras), puede favorecer la identificación y la interpretación de los símbolos por parte de sus pacientes, otorgándoles nuevas posibilidades para una mayor relación con contenidos inconscientes. De hecho, para la teoría, estos contenidos pueden ofrecer caminos desde los cuales avanzar en el proceso de psicoterapia:

En la mayor parte de mis casos, los recursos de la conciencia están agotados (en inglés se suele decir “I am stuck”, “Me he quedado atascado”). Este hecho es el más importante de los que me obligan a buscar posibilidades desconocidas [...] “¿Qué me aconseja usted? ¿Qué puedo hacer?”. Yo tampoco lo sé. Yo sólo sé una cosa, que, si mi conciencia ya no ve ante sí ningún camino transitable y se atasca, mi alma inconsciente reaccionará a esta detención insoportable. (Jung, 1929/1950a, p. 46)

Por otra parte, en cuanto a la extensión del proceso psicoterapéutico, las psicoterapias junguianas tienden a ser bastante prolongadas, ya que implican en la mayor parte de las instancias un acompañamiento en diferentes etapas del proceso de individuación, el cual no tiene fin. Se aprecia que en casos como el de Fabiola esto genera cierta incomodidad, abriendo el cuestionamiento sobre cuándo es factible considerar el alta terapéutica en este tipo de abordaje psicoterapéutico y si en procesos prolongados sería recomendable realizar algunas pausas a modo de prevenir el agotamiento en ciertos pacientes. De todas formas, se considera que la

extensión de los procesos junguianos tiene asidero en la noción de cambio dada por la teoría, evitando forzar procesos y respetando los tiempos de cada paciente, ya que la incorporación de material inconsciente en la consciencia implica el desarrollo de habilidades que se van desplegando con su práctica en el tiempo, tal como lo describe Sofía, quien da cuenta de una adquisición natural y progresiva de un diálogo con lo simbólico.

En relación a lo anterior, cabe considerar que las experiencias recopiladas en esta investigación permiten conocer cómo es el trabajo de elaboración simbólica en contextos de psicoterapia particular, abriéndose la pregunta de si es posible incorporar esta herramienta en contextos de salud pública en nuestro país, los cuales cuentan con tiempos de atención limitados y sesiones que, la mayoría de las veces, carecen de la regularidad para un proceso ideal. Al tener presente estas variables se podría decir que la misma profundidad de un proceso particular no sería factible de ser lograda, ya que en ocasiones las personas requieren de años de trabajo para lograr resultados que implican cambios estructurales, por tanto, desde esta perspectiva, los tiempos de atención del sistema público no favorecerían el respeto del tiempo propio de un proceso profundo, siendo las intervenciones breves dirigidas principalmente al manejo de la sintomatología o a objetivos y metas que puedan ser logradas a corto plazo, que, si bien pueden tener un impacto significativo en la vida de las personas, no siempre son suficientes, especialmente teniendo presente la realidad del país respecto a la salud mental de la población.

Pese a lo anterior, si bien no siempre sería factible realizar un proceso de intervención ideal en el sistema público, sí se considera que el trabajo con los símbolos podría llegar a ser un aporte significativo al tomarse algunos aspectos, existiendo experiencias como las mostradas por Alfaro (2016), quien da cuenta de que el trabajo con sueños en contexto de tratamiento residencial en consumo de sustancias puede aportar a los procesos de intervención de forma relevante. También es importante diferenciar la intervención residencial de la atención primaria o secundaria, por ello, se considera relevante tener presente para nuevas investigaciones la aplicabilidad del modelo junguiano o aspectos de éste en

diferentes contextos de atención pública, por ejemplo, explorar si se está aplicando y de qué forma se está haciendo, esto teniendo en consideración los aportes que el modelo puede generar en las personas.

En este sentido, algunas luces que entrega la presente investigación al respecto tienen relación con la importancia de favorecer la actitud simbólica en los y las pacientes. A simple vista, podría parecer que el trabajo con los símbolos requiere de una comprensión abstracta, pero desde la evidencia se percibe que esto no necesariamente es así, y que se puede trabajar a nivel preverbal mediante técnicas expresivas, tal como se ve reflejado en las investigaciones de Retamales (2016), Foo, Ancok y Milfayetty (2017) y Razzi, Altschul & Freedly (2015), donde figura el dibujo y el Sandplay como herramientas significativas en el trabajo terapéutico, además, el Sandplay también es utilizado en terapia infantil y los símbolos también surgen en el trabajo con arte en pacientes psiquiátricos lo que figura en el trabajo realizado por Nise Da Silveira (Frayze-Pereira, J., 2003), sin ser necesario en estos casos una elaboración cognitiva acabada de lo que emerge.

Por otro lado, con respecto a las limitaciones de la presente investigación, se aprecia que la muestra careció de la variedad ideal, siendo todas las participantes mujeres con posibilidad económica de acceder a psicoterapia en contexto privado, por ello no fue posible acceder a las experiencias de personas con otras características tanto de sexo, género y nivel socioeconómico. Respecto a la edad, si bien, se logra abarcar un rango importante (entre 26 y 54 años) se deja afuera a otras etapas del ciclo vital como la adultez mayor, la adolescencia y la infancia. Por otra parte, el número de participantes es limitado, si bien, esta es una decisión que busca que la experiencia individual no se diluya en la cantidad de datos expuestos, sí sería interesante contar con un mayor número de narrativas teniendo además una muestra más diversa.

Además de lo anterior, cabe reflexionar que la muestra se obtuvo mediante terapeutas junguianos que conocían la temática y objetivos de la investigación, por lo que podría haber un sesgo respecto a las personas que fueron contactadas, en el sentido de que fueran aquellas mayormente motivadas en el trabajo con los

símbolos. En este sentido cabe reflexionar que aunque los símbolos son parte del funcionamiento humano y permiten generar un trabajo significativo independiente de la tipología de cada persona, sí debe haber disposición al respecto, por tanto, el trabajo simbólico sólo puede realizarse cuando las personas están dispuestas a explorar este ámbito de ellos mismos, lo que no ocurre en todos los casos, ya que hay personas que prefieren un abordaje más práctico, breve o que responda a una mirada mayormente causal de sus dificultades, por tanto, el trabajo con símbolos se limita solo a las personas que muestran un interés y apertura por aquello.

En cuanto a las proyecciones de esta investigación, resultaría significativo acceder a la experiencia de terapeutas junguianos en el proceso de elaboración simbólica para visualizar el cambio desde otra perspectiva y conocer en mayor medida los aspectos prácticos de ello, lo que podría favorecer el conocimiento de la forma en que la elaboración simbólica se facilita en términos técnicos y humanos, y las implicancias de este tipo de intervención desde la experiencia de los y las terapeutas.

Por otra parte, con respecto al plano metodológico, se considera que el análisis narrativo temático permitió acceder a la experiencia de elaboración simbólica, apreciándose que puede ser un modo de acercarse a fenómenos relevantes para este tipo de teoría, permitiendo rescatar la vivencia del proceso de elaboración simbólica de forma detallada y compatible con una mirada fenomenológica.

Finalmente, en base a los resultados y discusiones, es posible señalar que el trabajo con los símbolos en psicoterapia junguiana tiene un impacto relevante y profundo en las vidas de las participantes de esta investigación, lo que se condice con la teoría:

Aún estamos lejos de entender el inconsciente o los arquetipos -esos núcleos dinámicos de la psique- en todas sus consecuencias. Todo lo que ahora podemos ver es que los arquetipos dejan enorme huella en el individuo, formando sus emociones y su panorama ético y mental, influyendo en sus relaciones con los demás y, de ese modo, afectando a la totalidad de su destino. También podemos ver que la disposición de los símbolos arquetípicos sigue un modelo de completamiento en el individuo, y que una

comprensión adecuada de los símbolos puede tener un efecto curativo (Von Franz, cit. en Jung, 1995, p.304)

De este modo, el trabajo con los símbolos en psicoterapia puede generar una conexión entre diversos niveles de la experiencia en favor de enriquecer la personalidad y promover la salud mental. Así, resulta significativo rescatar la noción de las entrevistadas respecto a la concepción de los símbolos como guías y luces de alerta, siendo cada uno de ellos, oportunidades para ir iluminando el camino de individuación, invitándonos a observar, concientizar e integrar aspectos que favorecen el cambio terapéutico y, por ende, el desarrollo personal.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Angus, L., Watsonb, C., Elliott, R., Schneiderd, K. & Timulake, L. (2014). Humanistic psychotherapy research 1990–2015: From methodological innovation to evidence-supported treatment outcomes and beyond. *Psychotherapy Research*. doi: 10.1080/10503307.2014.989290
- Alfaro, P. (2016). *Aportes del modelo de análisis de sueños de la psicología analítica en pacientes con policonsumo de sustancias. Experiencia en un programa residencial* (Tesis para optar al grado de Magister). Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Bernasconi, O. (2011). Aproximación narrativa al estudio de fenómenos sociales: principales líneas de desarrollo. *Acta Sociológica*, 56, pp. 9-36.
- Capella, C. (2013). Una propuesta para el estudio de la identidad con aportes del análisis narrativo. *Psicoperspectiva*, 12(2), pp. 117-128
- Castillo, E. (2000). La Fenomenología Interpretativa como alternativa apropiada para estudiar los fenómenos humanos. *Investigación y Educación en Enfermería*, 18(1), 27-35.
- Chodorow, J. (1999). Danza / Movimiento y la Experiencia del Cuerpo en Análisis. En P. Pellaró. *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Londres, Inglaterra, Jessica Kingsley.
- Colman, W. (2010). Mourning and the symbolic process, *Journal of Analytical Psychology*, 55, 275–297.
- Colman, W. (2011). Symbolic objects in the analytic frame, *Journal of Analytical Psychology*, 56, 184–202.
- Domínguez, E. y Herrera, J.D (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30 (3), 620-641.
- Downing, C. (Ed.) (2001), *Espejos del yo*, pp. 23-24. Barcelona: Kairós
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20 (2), pp. 123-135.
- Fernández, O., Herrera, P., Krause, M., Pérez, J., Valdés, N., Vilches, O. y Tomicic, A. (2012). Episodios de Cambio y Estancamiento en Psicoterapia:

Características de la comunicación verbal entre pacientes y terapeutas. *Terapia Psicológica*, 30(2), pp. 5-22.

Foo, M., Ancok D. & Milfayetty, S. (2017). The effectiveness of Sandplay Therapy in reducing anxiety in midlife woman with generalized anxiety disorder. *Journal of Sandplay Therapy*, 26(2), pp.137-145.

Frayze-Pereira, J. (2003) Nise Da Silveira: Imagens do Inconsciente entre Psicologia, Arte e Política. *Estudos Avançados*, 17 (49), pp.197-208. doi: 10.1590/S0103-40142003000300012

Gómez, J, Juan, S., Manubens, R., Roussos, A. (2017). El Estudio del Cambio en Psicoterapia: Desafíos Conceptuales y Problemas de Investigación Empírica. *Anuario de Investigaciones*, 24, pp. 15-24.

Hannah, B. (1981). *Encuentros con el alma: imaginación activa. Como C.G. Jung la desarrolló*. México D.F., México: Fata Morgana.

Hegeman, G. (1991). The Sandplay Collection. *Journal of Sandplay Therapy*, 1(2), 101-106. Recuperado de <https://www.sandplay.org/journal/jst-other/twenty-one-points-to-be-considered-in-the-interpretation-of-a-sandplay-2/>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación, Quinta Edición*. Recuperado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf/](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf/)

International Society for Sandplay Therapy. (s.f.). *ISST Society*. <https://www.isst-society.com/>.

Jacobi, J. (1976). *La Psicología de C.G. Jung*. Madrid, España: Espasa-Calpe S.A.

Jacobi, J. (1983). *Complejo, Arquetipo y Símbolo*. México D.F., México: Fondo de Cultura Económica.

Jung, C. G. (1916). En C. G. Jung (2004), *La dinámica de lo inconsciente*, OC 8. Madrid: Trotta.

Jung, C. (1928). Las relaciones entre el yo y lo inconsciente. En C.G. Jung (2007) *Dos Escritos sobre psicología Analítica*, O.C. 7, pp. 141-191. Madrid, España: Trotta.

Jung, C. G. (1917/1943). Acerca de la concepción de lo inconsciente. *Generalidades*

- sobre la terapia. En C.G. Jung (2007) *Dos Escritos sobre psicología Analítica*, O.C. 7, pp. 141-191. Madrid, España: Trotta.
- Jung, C. G. (1936). Sobre los arquetipos del inconsciente colectivo. En C.G. Jung (2008). *Arquetipos e inconsciente colectivo*, O.C. 9/1 pp. 9-56. Barcelona, España: Paidós Ibérica S.A.
- Jung, C. G. (1934) La aplicabilidad práctica del análisis de los sueños. En Jung, C.G. (2006). *La Práctica de la Psicoterapia*, O.C. 16, pp. 139-158. Madrid, España: Trotta.
- Jung, C. G. (1929/1950). Metas de la psicoterapia. En C. G. Jung (2002), *Práctica de la psicoterapia*, O. C.16, pp. 41-56. Barcelona: Trotta.
- Jung, C. G. (1951) Consideraciones de principio acerca de la psicoterapia práctica. En Jung, C.G (2006). *La Práctica de la Psicoterapia*, O.C. 16, pp. 7-24. Madrid, España: Trotta.
- Jung, C. (1959). El ego: el lado consciente de la personalidad. En C. Downing. (Ed.) (2001), *Espejos del yo*, pp. 23-24. Barcelona: Kairós
- Jung, C. (1978) *Tipos Psicológicos*. O.C. 6. Madrid, España: Trotta.
- Jung, C. (1986) *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.
- Jung, C. (1995). *El Hombre y sus Símbolos*. Barcelona, España: Paidós Ibérica S.A.
- Krause, M., de la Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., Vilches O., Echávarri, O, Ben-Dov, P., Reyes, L., Altimir, C., Ramírez, I. (2006) Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (2), Pp. 299-325
- Retamales, R. (2016). Imaginación activa y dibujos de lo inconsciente. En M. Rodríguez (Ed.). *Meditación y Contemplación*, Recuperado de <http://www.sepanalitica.es/wp-content/uploads/2017/02/Texto-imaginacActiva.pdf/>
- McAleavey, A & Castonguay, L. (2015). The Process of Change in Psychotherapy: Common and Unique Factors. En Gelo, O., Pritz, A., Rieken, B. (Eds.), *Psychotherapy Research: A Study of Significant Change Processes* (pp. 293-310). Viena, Austria: Springer-Verlag. doi: 10.1007/978-3-7091-1382-0
- Martínez, C. (2010). La relación psique-cuerpo y el uso terapéutico de las imágenes

- en cuadros psicossomáticos. *Revista Encuentros*, 1, pp. 27-40.
- Moncada Arroyo, L. (2007). Teorías subjetivas del cambio terapéutico desde la perspectiva de los terapeutas. Disponible en <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/122060>
- Kron, T., Avny, N. (2003). Psychotherapists' dreams about their patients. *Journal of Analytical Psychology*, 48, pp. 317-339.
- Razzi, L., Altschul, D & Freedly, A. (2015). The role of Sandplay Therapy in the treatment of adolescent and young adults with co-occurring substance use disorder and trauma. *Journal of Sandplay Therapy*, 24(2), pp.127-145.
- Roesler, C. (2013). Evidence for the Effectiveness of Jungian Psychotherapy: A Review of Empirical Studies. *Behavioral Sciences*, 3, 562–575. doi: 10.3390/bs3040562
- Roesler, C. (2018). Structural Dream Analysis: A narrative research method for investigating the meaning of dream series in analytical psychotherapies. *International Journal of Dream Research*, 11(1), pp.21-29.
- Riessman, C. (2008). Thematic Analysis. En C. Riessman. (Ed.), *Narrative methods for the human sciences* (pp.53-76). California, Estados Unidos: Sage.
- Samuels, A. (2015). *Jung y los Post-Junguianos*. Madrid, España: Manuscritos.
- Samuels, A. (2016). *El padre, Perspectiva Junguianas Contemporáneas*. México: Fata Morgana.
- Silva, M. (2016). La Imaginación Activa junguiana en la Danza de Whitehouse: nociones de cuerpo y movimiento. *Psicología USP*, 27(3), pp.542-552. doi: 10.1590/0103-656420150121
- Silberschatz, G. (2017). Improving the yield of psychotherapy research. *Psychotherapy Research*. 27(1). pp.1-13. doi: 10.1080/10503307.2015.1076202
- Weinrib, E. (2004). *Images of the Self: The Sandplay Therapy Process*. Estados Unidos: Temenos Press.
- Whitehouse, M. (1999). C.G. Jung y Danza Terapia. Dos principios Fundamentales. En P. Pallaro (Ed.) (1999). *Authentic Movement, Essays by Mary Whitehouse, Janet Adler & Joan Chodorow*. Londres, Inglaterra, Jessica Kingsley.

Whitmont, E. (1969). La persona: la máscara que usamos en el juego de vivir. En Downing. (Ed.) (2001), *Espejos del yo*, pp. 25-28. Barcelona: Kairós.

## 7. Anexos

7.1 Tabla 1: Temas Finales por participante

PARTICIPANTE	TEMA
ANDREA	El símbolo (enfrentamiento western) me ayuda a aceptar mi conflicto vocacional y la influencia de los demás para mí
	Tolerar que el propio ritmo, sentir el desahogo de reconocer lo que quiero y lo que no (verlo como proceso)
	Símbolo (gigante) permite conectar con emociones contenidas y acumuladas y con la necesidad de expresión (ansiedad, presión en el pecho referentes a diversos aspectos de la vida).
	Psicoterapia como experiencia enriquecedora: mayor conexión y presencia conmigo misma.
	Símbolos como indicadores de conflictos y como medios para llegar más allá de lo explicable (permiten trabajar aspectos dolorosos)
CLAUDIA	La presencia del símbolo (mar) a lo largo de la historia de mi vida
	Repetición del símbolo (mar) como elemento importante y con diversas formas
	El símbolo (mar y búho) como señal de transformaciones externas e internas
	Miedo y rechazo ante un símbolo que se presenta como invasor (búho)
	La importancia de los espacios expresivos (corporales y sensoriales) para abordar el símbolo. (importancia de sentirme cómoda con mi terapeuta)
	Psicoterapia como espacio personal de autoconocimiento y transformación (regalo personal)
	Valoración del símbolo como profundo, visceral y que permite abarcar más allá de lo racional
FABIOLA	Importancia de lo repetitivo de los sueños y el trabajo con ellos
	frustración y agotamiento por tener que repetir algo que ya había pasado. No sentirme preparada.
	Evolución a la titulación: superar la prueba, confianza, seguridad
	Transitar por lugares desconocidos, desorientación laboral y emocional (desesperación y agobio)
	Sueños como luz de alerta no confrontacional. Ser racional me hace difícil analizarlos, pero mi terapeuta ayuda
	Crecimiento dentro de la misma terapia/ proceso que no acaba (independencia y ser buena en lo que se hace, ser consciente del autoboicot y autoexigencia, estar más cerca de mi ideal del yo)
KARLA	La perfección como exigencia materna
	El símbolo (manzana) permite reconocer la dualidad

	De una intolerancia aprendida a lo imperfecto a una tolerancia aprendida a la imperfección (alivio y esperanza en el símbolo, importancia de darle propósito al dolor)
	El Rechazo a lo masculino, experiencias de vida difíciles (padre y hermano)
	Integrando lo masculino como una parte que puede ayudar (por medio del símbolo)
	Comprensión de patrones familiares y transgeneracionales a partir del símbolo (manzana)
	Mayor importancia a los sueños, ya que permiten transitar por parte nuevas y favorecen un estado interior distinto
ROMINA	La necesidad de explorar mi lado inconsciente
	Sensación de que algo muy fuerte quería salir: el miedo y lo salvaje
	Una parte no escuchada puede ser tomada en cuenta (repetición del sueño y atención de la terapeuta)
	Transformación de la relación con mi madre y conmigo misma por medio del símbolo
	Integrando la ira por medio del símbolo y del apoyo de mi terapeuta (lo simple ayuda)
	La terapia como encuentro conmigo misma (plan de vida)
	Los símbolos como medicamento y reflejo de lo que soy
SOFIA	Ojos como símbolo: la soledad, la mirada de la madre y la mirada interna (dolor, angustia, agobio, necesidad de huir)
	Relación con el símbolo desde el diálogo de sensaciones y el arte me permite transformarlo hacia una mirada presente/no crítica (interactúo y uso el símbolo en ello)
	El símbolo (sueño con perros) me lleva a reflexionar sobre mi futuro, la relación con lo instintivo
	Nueva relación con lo instintivo (incorporarlo y dejar el miedo), emociones que vitalizan, contacto con lo espiritual
	Cambios en la relación con la madre, mayor fuerza para enfrentar las crisis, tranquilidad con la sombra, tolerancia y juzgar menos. Aceptar y querer generar cosas desde la creatividad.
	Símbolo como medio para entender la vida (tienen inteligencia/sacarlos de la literalidad/generan fascinación)
VALERIA	Demonio como símbolo que permite mirar la depresión y tres etapas de la vida relacionadas a ello
	El trabajo con el símbolo (sueño de demonio) permite reconocer debilidades emocionales relacionadas a la depresión
	El símbolo (terremoto), muestra cambios en la relación con mi madre y familia de origen a raíz del proceso de independencia
	Hay sueños importantes: Son vívidos (sensaciones intensas y realistas), tienen una composición especial, una narración y elementos llamativos. La psicoterapia ayuda a desmenuzarlos.

	Cambios con la psicoterapia: aprender a pedir ayuda, a hablar de mis problemas, ver de otra forma mis relaciones interpersonales y enfrentar de mejor manera eventos difíciles.
	Aprender a valorar los sueños como portadores de mucha información personal

## 7.2 Tabla 2: Temas Finales

El símbolo permite que temáticas con alta carga emocional sean visualizadas y favorece que éstas permanezcan en la consciencia	La presencia del símbolo (mar) a lo largo de la historia de mi vida
	Transitar por lugares desconocidos, desorientación laboral y emocional (desesperación y agobio)
	Miedo y rechazo ante un símbolo que se presenta como invasor
	Símbolo (gigante) permite conectar con emociones contenidas y la necesidad de expresión (ansiedad, presión en el pecho referentes a emociones acumuladas y con diversos aspectos de la vida).
	Sensación de que algo muy fuerte quería salir: el miedo y lo salvaje
	El símbolo (enfrentamiento western) me ayuda a aceptar mi conflicto vocacional y la influencia de los demás para mí
	La perfección como exigencia materna
	El rechazo a lo masculino, experiencias negativas (padre y hermano)
	Frustración y agotamiento por tener que repetir algo que ya había pasado. No sentirme preparada.
	El símbolo (manzana) permite reconocer la dualidad
	Demonio como símbolo que permite mirar la depresión y tres etapas de la vida relacionadas a ello
	Ojos como símbolo: la soledad, la mirada de la madre y la mirada interna (dolor, angustia, agobio, necesidad de huir)
	El símbolo (sueño con perros) me lleva a reflexionar sobre mi futuro, la relación con lo instintivo
	El trabajo con el símbolo da paso a comprensión profunda y cambios en diversos ámbitos
El símbolo (terremoto), muestra cambios en la relación con mi madre y familia de origen a raíz del proceso de independencia	
De una intolerancia aprendida a lo imperfecto a una tolerancia aprendida a la imperfección (alivio y esperanza en el símbolo, importancia de darle propósito al dolor)	
Tolerar que el propio ritmo, sentir el desahogo de reconocer lo que quiero y lo que no (verlo como proceso)	
Evolución a la titulación: superar la prueba, confianza, seguridad	
Integrando lo masculino como una parte que puede ayudar (por medio del símbolo)	
Integrando la ira por medio del símbolo y del apoyo de mi terapeuta (lo simple ayuda)	

	Transformación de la relación con mi madre y conmigo misma por medio del símbolo
	Relación con el símbolo desde el diálogo de sensaciones y el arte me permite transformarlo hacia una mirada presente/no crítica (interactúo y uso el símbolo en ello)
	Nueva relación con lo instintivo (incorporarlo y dejar el miedo), emociones que vitalizan, contacto con lo espiritual
	Comprensión de patrones familiares y transgeneracionales a partir del símbolo
	El símbolo (mar y búho) como señal de transformaciones externas e internas
Psicoterapia como experiencia transformadora y de conexión personal	Psicoterapia como experiencia enriquecedora: mayor conexión y presencia conmigo misma.
	Psicoterapia como espacio personal de autoconocimiento y transformación (regalo personal)
	La terapia como encuentro conmigo misma (plan de vida)
	Cambios con la psicoterapia: aprender a pedir ayuda, a hablar de mis problemas, ver de otra forma mis relaciones interpersonales y enfrentar de mejor manera eventos difíciles.
	Cambios en la relación con la madre, mayor fuerza para enfrentar las crisis, tranquilidad con la sombra, tolerancia y juzgar menos. Aceptar y querer generar cosas desde la creatividad.
	Crecimiento dentro de la misma terapia/ proceso que no acaba (independencia y ser buena en lo que se hace, ser consciente del autoboicot y autoexigencia, estar más cerca de mi ideal del yo)
Símbolos como luz de alerta y guías que permiten ir más allá de lo racional, abarcando diversas dimensiones de la experiencia	La necesidad de explorar mi lado inconsciente
	Aprender a valorar los sueños como portadores de mucha información personal
	Valoración del símbolo como profundo, visceral y que permite abarcar más allá de lo racional
	Los símbolos como medicamento y reflejo de lo que soy
	Símbolo como medio para entender la vida (tienen inteligencia/sacarlos de la literalidad/generan fascinación)
	Sueños como luz de alerta no confrontacional. Ser racional me hace difícil analizarlos, pero la terapeuta ayuda.
	Mayor importancia a los sueños, ya que permiten transitar por parte nuevas y favorecen un estado interior distinto
	Símbolos como indicadores de conflictos y como medios para llegar más allá de lo explicable (permiten trabajar aspectos dolorosos)

Aspectos que ayudan a mirar con mayor claridad un símbolo	Repetición del símbolo como elemento importante y con diversas formas
	La Importancia de los espacios expresivos (corporales y sensoriales) para abordar el símbolo. (importancia de sentirme cómoda con mi terapeuta)
	Una parte no escuchada puede ser tomada en cuenta (repetición del sueño y atención de la terapeuta)
	Hay sueños importantes: Son vívidos (sensaciones intensas y realistas), tienen una composición especial, una narración y elementos llamativos. La psicoterapia ayuda a desmenuzarlos.
	Importancia de lo repetitivo de los sueños y el trabajo con ellos
	Integrando la ira por medio del símbolo y del apoyo de mi terapeuta (lo simple ayuda)
	Relación con el símbolo desde el diálogo de sensaciones y el arte me permite transformarlo hacia una mirada presente/no crítica (interactúo y uso el símbolo en ello)