

Técnicas psicoterapéuticas que utilizan procesos imaginativos

Dr. Lorenzo García Samartino

Miembro de la Escuela de Psicoterapia Simbólica

Profesor Universidad Católica Argentina. Facultad de Filosofía y Letras. Carrera de Psicología.

Lic. Gustavo Bulacio

Ex-Becario de Perfeccionamiento CONICET. Miembro de la Escuela de Psicoterapia Simbólica.

Resumen

En este trabajo se describen, en forma sucinta, algunas técnicas psicoterapéuticas que utilizan ejercicios imaginativos.

La Imaginación Activa

Jung ha desarrollado un modo de abordaje de los sueños, complementando el método de la *amplificación*, que consistía en hacer revivir al paciente un sueño que hubiera tenido solicitándole, en primer lugar, que se identifique con los elementos que aparecen allí, como representantes del "sí mismo del sujeto". Es decir, que el sujeto revive su sueño, pero esta vez, imaginariamente, va identificándose con lo que allí aparece (p. ej. : el padre interior). En un segundo momento, estos mismos elementos son tenidos en cuenta en su realidad objetiva. Se observa cuáles son las reacciones que el sujeto tiene con lo que allí se representa (p. eje.: la relación que tiene con su padre).

Un discípulo de Jung, Ernest Rossi , hace especial hincapié en señalar la posibilidad que tienen los sueños de integrar la personalidad. Según él, tienen una función psicointética. En ellos se sintetizan sentimientos, perspectivas e ideas del mundo del sujeto, en un mismo material que surgen espontáneamente ante el sujeto. Ésto les confiere la característica de ser auténticos lugares de experimentación de cambios, en la vida psíquica de la persona. Estos cambios son susceptibles de ser visualizados en un proceso de imaginación, con todos sus posibles desarrollos paralelos, señalamientos de crisis y reunificaciones que significa, para este autor, todo cambio psicológico. Al mismo tiempo señala que la capacidad del sujeto para la autorreflexión acerca de sus propios cambios queda de manifiesto por los grados de participación del sujeto en su propio ensueño.

Las terapias Gestálticas

El fin terapéutico que se persigue es lograr que los sujetos completen las situaciones no terminadas, tanto sea por impedimentos reales, no poder decir todo lo que se quería a alguien, por ej. a causa de su muerte; como por impedimentos psíquicos, inhibiciones, bloqueos, etc. Cuando se logra completar la gestalt se produce una mejoría. A fin de realizar estos procesos integradores, se sitúa al sujeto en el aquí y ahora, de modo tal que todo lo que pueda referir al pasado o al futuro, sea integrado en una gestalt actual.

Una de las técnicas más utilizadas por esta escuela consiste en invitar a los sujetos a que realicen visualizaciones (ensueños), en torno a alguna problemática. La visualización puede consistir en imaginar un diálogo con otra persona o con varias, introduciendo el terapeuta diversos cambios en la dirección que toma el trabajo imaginativo, a fin de movilizar más al sujeto y conseguir que se enfrente con situaciones no terminadas o temidas. El terapeuta pide al sujeto que sea tal o cual persona que aparece en el ensueño, o

que sea tal o cual cosa y que desde esa identificación mantenga un diálogo expresando todos los sentimientos que experimenta desde esa identificación.

Stevens, ha desarrollado los llamados "Viajes en fantasía" en los que pide al paciente, que se imagine que es un objeto determinado, dónde se encuentra, cómo es y qué siente. El terapeuta va guiando el "viaje" del sujeto y luego le pide que cuente su fantasía en tiempo a fin de que se haga más patente su identificación con el objeto y con los sentimientos que ha experimentado. Utiliza temas como : Tronco; cabaña; arroyo; motocicleta ; vuelta a una época de su niñez ; encuéntrase en un valle ; Ud. está en una pieza oscura y con humo ; la estatua de sí mismo ; que se imagine dos personas a la derecha y a la izquierda y se identifique con ellas ; que encuentra un hombre sabio en una caverna ; etc.

Psicosíntesis

Assagioli, desarrolló esta corriente psicológica cuyo punto de partida era considerar al hombre en todas sus capacidades y no sólo en sus aspectos más pulsionales. Utiliza esta denominación en oposición al término psicoanálisis. El objetivo de la psicosisíntesis es el de explorar los distintos niveles de la personalidad fin de lograr su reconstrucción centrada en el nivel del yo superior. Para este fin Assagioli utiliza diferentes técnicas sin desechar ningún aporte.

Junto con un discípulo suyo, Gerard, idearon numerosas técnicas que, con la utilización de la imaginación, permitan al sujeto alcanzar esta síntesis de su personalidad. Assagioli explicita que el uso de ésta se debe a la función simbólica que posee, razón por la cual expresa los distintos aspectos de la personalidad.

En razón del objetivo perseguido, las técnicas utilizadas comprenden una amplia gama de posibilidades que van desde enseñar a los sujetos a imaginar imágenes visuales, auditivas, táctiles u olfativas, pasando por técnicas directivas en las que el sujeto se imagina todo lo propuesto por el terapeuta, a fin de dar solución a diversos problemas. Entre estas sobresalen las diseñadas por Gerard, como visualizaciones controladas, de símbolos dinámicos, visualizar un abrazo o un apretón de manos o una espada o copa, como símbolos de masculinidad o feminidad. Visualizaciones controladas de símbolos de transformación, visualizar el crecimiento de una rosa o una semilla que crece hasta ser árbol; y visualizaciones controladas de escenas simbólicas como domar un caballo salvaje, desenredar un nudo. Hasta llegar a las técnicas directivas en las que se busca alcanzar la psicosisíntesis de la personalidad con propuestas como construir una casa a partir de una ruina, descubrir un faro desde el cual observar el océano embravecido o identificarse con la obra de Dante o la Leyenda del Graal, elaboradas por Assagioli para personas de cultura general que puedan conocer estos temas.

Por último, se utilizan también técnicas de imaginación libres o espontáneas con temas como "el diálogo interior", con un viejo sabio que ya sabe la respuesta a sus problemas ; o el imaginarse que, para lograr la Psicosisíntesis Espiritual, se entra en un cono de luz muy fuerte.

El Ensueño Dirigido de Desoille

Por tratarse de unas de las técnicas más conocidas en el uso de la imaginería, remitimos al lector en esta oportunidad a la vasta bibliografía existente tanto de Robert Desoille, como de algunos colaboradores y seguidores de su obra. La principal característica de su técnica es que hace ascender y descender a los sujetos a fin de conducirse a diferentes planos. Desoille, observó que estos ascensos y descensos a los que los sujetos eran imaginativamente conducidos, producían modificaciones importantes en sus estados de ánimo. Los ascensos eran acompañados de sensaciones de mayor bienestar y euforia, mientras que los descensos producían sentimientos de tristeza y abatimiento.

La Oniroterapia

Este método fue diseñado por Fretigny y Virel, y se caracteriza por la producción de imágenes en estado de "subvigilia". Los principios generales son los mismos que los del Ensueño Dirigido de Desoille.

Distingue tres etapas, en las que primero se realiza el resumen de la sesión anterior y un balance de lo vivido desde aquella, luego se produce la exploración de la imagen mental con mínimas intervenciones del

terapeuta y por último la "Maduración" fuera de la consulta, entre sesión y sesión, a fin de integrar la producción onírica a su vida diaria.

La Imaginería Afectiva Guiada

Este método fue desarrollado en Alemania por H. Leuner, caracterizándose por una mayor sistematización de los pasos a seguir en el empleo del ensueño dirigido, de las posibles intervenciones del terapeuta y de los niveles de aplicación de la técnica, según el objetivo buscado, y el grado de desarrollo alcanzado en el uso de la misma, tanto por el sujeto como por el terapeuta.

Se distinguen diferentes niveles. El Nivel Básico tiene como objetivo introducir al sujeto en la técnica progresivamente, sin realizar demasiadas intervenciones y centrando la actividad del terapeuta en el pedido al paciente de que describa lo que ve. Las imágenes que se utilizan en esta etapa son: La Pradera, Subir una montaña y describir la vista, Seguir un arroyo hasta su origen o hasta su desembocadura, Una casa en la pradera y Un bosque.

En el Nivel Intermedio el terapeuta comienza a proponer al paciente algunos enfrentamientos más intensos con lo producido imaginariamente. Las imágenes que aquí se utilizan son: El personaje significativo o pariente, Cualquier figura animal, Situaciones con contenidos sexuales (para lo cual se suele usar la imagen de una rosa para los varones, y la de un auto con un hombre al volante que se detiene para ayudar frente a un problema en el propio, para las mujeres) El león, Una persona del mismo sexo, una persona del sexo contrario, El pantano.

En el Nivel superior el terapeuta puede sugerir otras imágenes con más libertad y a la vez aumentar el grado de movilización del sujeto. Por este motivo se recomienda de aquel, un especial entrenamiento en para manejar las distintas situaciones que puedan aparecer.

Leuner, describe cinco posibilidades de utilización del método: Como método de entrenamiento, de diagnóstico, de imágenes asociadas, simbólico dramático y psicoanalítico.

Leuner, describe algunas "herramientas" que se pueden sugerir al paciente para que solucione los problemas que encuentra en su imaginería. En la actualidad, muchos seguidores de esta técnica han dejado de utilizarlas por considerar que actúan como herramientas para aplacar la ansiedad del terapeuta, siendo soluciones artificiales para los pacientes.

Entre estas herramientas se mencionan: El promotor psíquico interno, que es una imagen interna que el sujeto experimenta como benigna ; La Confrontación, Alimentación, Reconciliación y el Agotamiento y Triunfo sobre la imagen temida, y Los fluidos mágicos, que pueden ser el agua del arroyo o de la fuente de dónde éste surgía, como también saliva, leche de vaca, o cualquier otro elemento.

Señalemos por último que este método puede ser utilizado con distintos fundamentos teóricos. En nuestro país el Dr. Fidel Maciel, lo utiliza con una fundamentación junguiana, con desarrollos muy importantes sobre todo en lo referente a los trastornos del sí mismo.

OTRAS Técnicas

El Método de Guillerey, que tiene como principal característica la indicación dada por el terapeuta una vez lograda la relajación del sujeto: ¡Camine!. La única sugestión que se da es esta a fin de lograr que el sujeto se ponga en movimiento imaginativo de modo que no se limite a "ver" lo imaginado, sino que lo vivencie. Cuando se da esta indicación lo que se busca es el hacer tomar conciencia al sujeto de su propio cuerpo.

En psicoterapias grupales encontramos a los autollamados "Grupos de encuentro", que utilizan entre sus variados recursos algunas técnicas de imaginación. La más conocida de ellas es la "Fantasía Grupal", en la

cual los integrantes del grupo, acostados en el suelo con las cabezas juntas, dispuestos circularmente, comparten la imagen o escena que surja en alguno de ellos espontáneamente, pudiendo participar libremente.

Allen, realiza durante el transcurso de una sesión grupal un trabajo imaginativo que denomina "La Escena de la cuna", pidiéndole a los integrantes del grupo que retrocedan en su imaginación a la edad de 6, 4, 2 años hasta llegar a las tres semanas de vida dirigidos en forma muy lenta y sugestiva por el terapeuta, quién cuenta además con la colaboración de una auxiliar encargada de acariciar a los participantes para darles la sensación de calor y amor, que Allen interpreta curativas de vivencias negativas tempranas.

Por su parte las terapias conductuales, se basan fundamentalmente en el empleo de la imaginación con el fin de modificar patrones de conducta inadecuados. Por este motivo el principal uso que hacen de estas técnicas es a través de imágenes reales que se pide al sujeto que visualice con el fin de lograr la corrección en la conducta. Entre las técnicas más conocidas se encuentran la "Desensibilización Sistemática", desarrollada por Wolpe, la "Imaginería Positiva" de Lazarus, el "Refuerzo encubierto", el "Refuerzo Negativo Encubierto" y la "Sensibilización Encubierta", de Cautela .

Johnsgard, utiliza estas técnicas para pacientes con pesadillas nocturnas, con la novedad de que él también se ubica en el campo imaginativo del sujeto, cerrando los ojos y experimentando con él lo que imagina. Shorr, ideó una técnica de imaginación consistente en pedir al sujeto que imagine en que lugar de su cuerpo reside una persona significativa para el sujeto, generalmente la madre o el padre y que interactúe con ella. Otras técnica que utiliza son transportarse en el tiempo, construir un puente, que salga de un desastre aéreo, que suba una escalera de 1.000 escalones, y cualquier otra situación que el terapeuta considere pueda ser utilizada a fin de investigar y movilizar algún aspecto del interior del sujeto.

Ellis, ha desarrollado una técnica terapéutica basada en fundamentos cognitivos, a fin de producir en el sujeto la adquisición de un estilo de vida acorde con la realidad. Se invite al sujeto a que experimente algún sentimiento desadaptado, tal como la vergüenza, la culpa, etc., y visualice el sistema de creencias irracionales que lo sustenta. Entonces se le pide que las ataque racionalmente. Mientras hace esto se le pide que se imagine cómo se sentiría después de haber comenzado a desechar esas creencias y haber empezado a tener creencias racionales. Ellis, solicita a los sujetos que estas escenas deben ser visualizadas diariamente al menos durante algunos minutos.