



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**CONSCIENCIA DE LO FEMENINO, ELEMENTO AUTOSANADOR  
EN LA CRISIS DE LA EDAD MEDIANA EN LA MUJER ACTUAL**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**BEATRIZ CRUZ SERRANO**

**DIRECTORA DE LA TESINA:**

**MTRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ**



Ciudad Universitaria, D.F.

Junio, 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>6</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>7</b>
<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo I.</b>	<b>15</b>
Teoría Junguiana	16
Jung y Freud	16
Modelo Junguiano de la Psique	19
El consciente	19
El yo	20
El Ego	21
El inconsciente personal	21
El inconsciente colectivo	23
Las imágenes arquetípicas	24
Complejo	26
Arquetipos de desarrollo	27
La sombra	27
Anima/animus	28
El animus	30
Sí mismo	32

Los símbolos de totalidad	33
Arquetipo persona	33
Teoría de los opuestos	34
Tipos psicológicos	34
<b>Capítulo II</b>	<b>36</b>
La crisis de la mitad de la vida y el consciente femenino	37
La mitad de la vida	37
Segunda Mitad de la vida	40
Crisis de la mitad de la vida	42
Imagen Junguiana del ciclo vital	42
La autorregulación de la psique	45
Complejo materno	49
La importancia de las diosas	51
Arquetipo de la madre	52
La hetaira	56
La amazona	57
La madona	59
La médium	60
<b>Capítulo III.</b>	<b>61</b>
Propuesta de taller	62
Objetivo general del taller	64
Objetivos específicos	64

Población	65
Escenario	65
Procedimiento	65
Materiales	65
Número de sesiones	66
Tiempo total del taller	66
Máximo de participantes	66
Mínimo de participantes	66
Personal necesario	66
Carta descriptiva Sesión 1	67
Carta descriptiva Sesión 2	69
Carta descriptiva Sesión 3	70
Carta descriptiva Sesión 4	72
Carta descriptiva Sesión 5	73
Carta descriptiva Sesión 6	74
Carta descriptiva Sesión 7	76
Carta descriptiva Sesión 8	77
Carta descriptiva Sesión 9	79
<b>Capítulo IV</b>	<b>81</b>
CONCLUSIONES	82
Reflexión final	88
Anexos	91

Anexo 1. Técnica Tengo miedo de - me gustaría	92
Anexo 2. Técnica Dibujo interior	95
Anexo 3. La historia bíblica de Jonás	97
Anexo 4. Técnica Escuchándose a sí mismo	101
Anexo 5. Técnica diálogo del síntoma	103
Anexo 6. Técnica Aparición	105
Anexo 7. Técnica Experimentando	109
Anexo 8. Mito griego de Eros y Psique	110
Anexo 9. Técnica Exigencia y respuesta	122
Anexo 10. Técnica Comunicación interior	125
Anexo 11. Técnica Identificación invertida	129
Anexo 12. Historia de Galahad caballero de la mesa redonda en el reinado del Rey Arturo	130
Anexo 13. Técnica Poesía del darse cuenta	139
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>140</b>

## RESUMEN

El tema de este trabajo, esta sustentado en los conceptos de la teoría de Carl Gustav Jung y particularmente en un aspecto de ésta que concibe a la psique como un sistema autorregulador, que permite visualizar a la neurosis como una oportunidad de crecimiento y expansión.

En este trabajo se retoma la idea de que la compensación inconsciente de una consciencia neurótica es la posibilidad que alberga todos aquéllos elementos que pueden corregir de manera eficaz y saludable la unilateralidad de la consciencia si hace conscientes esos contenidos y si son comprendidos e integrados como realidades en la consciencia, a través del trabajo con los opuestos.

La importancia de este tema radica en que pone énfasis en la influencia de la consciencia colectiva en la identidad del individuo, y como en la actualidad la supremacía del principio femenino y el reforzamiento de ésta por los logros sociales y materiales frecuentemente son fuente de crisis en la edad mediana, ya que nos alejan del sí mismo con sus respectivas consecuencias, y como por lo tanto la mujer actual en beneficio de su función natural y social y de sí misma necesita reconquistar o hacer consciencia de su aspecto psíquico femenino.

El trabajo con los opuestos es particularmente importante y oportuno en los individuos en la segunda mitad de la vida, tiempo en que aparecen algunas neurosis o se agudizan, en la juventud si se liberan las fuerzas limitadas por la neurosis, comunican a la persona joven ímpetu renovado y enriquecimiento, pero para las personas maduras este movimiento implica una renovación que las ponga en contacto con aspectos olvidados o poco atendidos necesarios para esa posibilidad de integración y expansión.

## **INTRODUCCIÓN**

**CONSCIENCIA DE LO FEMENINO, ELEMENTO  
AUTOSANADOR EN LA CRISIS DE LA EDAD MEDIANA EN LA  
MUJER ACTUAL**

## INTRODUCCIÓN

### CONSCIENCIA DE LO FEMENINO, ELEMENTO AUTOSANADOR EN LA CRISIS DE LA EDAD MEDIANA EN LA MUJER ACTUAL

Lo que a través de diversas épocas se ha considerado como modelo de ser hombre o mujer ha estado influido por situaciones de carácter cultural y social. Estos modelos han puesto énfasis en costumbres o modos de comportamiento para hombres y mujeres, según la época, y bajo las premisas del “modelo” se ha educado a hombres y mujeres para responder a ciertas expectativas sociales.

Bajo los principios de la teoría de Carl Gustav Jung parece darse por supuesto que la socialización lleva a los hombres a identificarse conscientemente con las capacidades psicológicas que nuestra cultura considera masculinas y deja subdesarrolladas e inconscientes las capacidades psicológicas que suelen considerarse femeninas. Se considera asimismo que un proceso paralelo ocurre en las mujeres.

En el modelo junguiano, la experiencia consciente de un sexo, es la experiencia inconsciente del otro y viceversa, tanto el hombre como la mujer compartimos elementos de lo femenino y de lo masculino, somos de naturaleza andrógina, este modelo no se refiere a los sexos, ni implica cualidades psicológicas, ni roles, es algo intangible que se define en términos de imágenes. Jung denominó a estas experiencias inconscientes en el hombre *ánima* y en la mujer *animus*, *ánima* designa los aspectos femeninos en la psique masculina y *animus* los aspectos masculinos u hombre interior en la psique femenina.

Sin embargo en la actualidad los roles de género ya no están tan claramente definidos como en la época de Jung. En la actualidad escasean cada vez más las señales que guíen el desarrollo de los individuos con un sentido orientador de su naturaleza femenina o masculina, pues se valora un “modelo de igualdad” que ignora la riqueza de las diferencias. La pugna por la igualdad, que quiere desaparecer las diferencias entre hombres y mujeres, desconoce la potencial riqueza de los polos femenino y masculino unidos por un eje a través del cual fluye la energía, ignora que en verdad, son dos aspectos de una misma realidad.

Además actualmente, la cultura occidental privilegia los valores de logro social y materiales, vinculados al ego, tanto para hombres como mujeres. El aceptar estos valores conlleva en ambos la renuncia del “sí mismo”; el sí mismo es la esencia irreductible de

una persona, su más íntima manera de ser en contraste con lo que cree que es. La búsqueda de aceptación social ha relegado a un segundo plano la experiencia del “sí mismo”.

Por otro lado, la consciencia colectiva en nuestra cultura también sobrevalora la energía extrovertida y el principio masculino, en detrimento de la energía introvertida y el principio femenino, psicológicamente, eso implica que si hombres y mujeres invierten mucha energía en un aspecto, otro está siendo privado de la misma.

La teoría junguiana establece que el desarrollo psicológico tiene como finalidad la integración de los opuestos como camino a la individuación.

“Individuación significa llegar a ser un individuo y, en la medida en que por individualidad entendamos nuestra intimísima, definitiva e irrepetible manera de ser, llegar a ser uno mismo. De ahí que podamos también traducir por autoactualización o autorrealización” (Jung, 2007, p.195)

En la teoría junguiana, el desafío de la individuación para un hombre consiste en establecer una relación consciente con su ánima, para una mujer se trata de formar un vínculo consciente con su *animus*, las imágenes del sexo opuesto se consideran valiosas guías internas.

Para que la personalidad de cada mujer pueda desarrollarse gradualmente a lo largo de su vida y llegue a integrar los elementos inconscientes, su identidad femenina necesita estar anclada en el género, la cultura y los arquetipos.

El ego de la mujer depende de su relación temprana con su madre y de su conexión con el arquetipo de la madre, junto con otros factores relacionados con la figura paterna.

La formación del ánima y el *animus* está vinculada a la relación con la madre, ya que es ella el primer objeto de proyecciones de los niños de ambos sexos.

El desarrollo del aspecto personal del *animus* de una mujer depende también de la relación con su padre, las figuras paternas, sus imágenes culturales de la masculinidad, y de su constitución psicológica, su ego tiene que relacionarse de manera consciente con su *animus* para que tenga un valor para él.

El concepto de *animus* ha sido complementado y enriquecido por diversos autores, también junguianos, sin embargo, la aportación más importante es la de Emma Jung, comenta Demaris Wehr (2007) en Espejos del Yo. "... Emma Jung hizo la primera descripción, y a mi entender la mejor, del *animus* desde dentro, desde la propia perspectiva y experiencia de sí misma. En su libro *Animus and Anima* el principio masculino está representado por cuatro posibilidades: la Palabra, el Poder, el Significado y la Acción. Estas cualidades destacan entre las que las mujeres necesitamos reclamar para nosotras. Emma Jung fue la primera en describir el "*animus* negativo" desde dentro, y lo mostró como una voz que desvaloriza a la propia mujer y, tras devastarla, en ocasiones cambia a una autoalabanza exagerada" (p.66)

Si el *animus* ocupa el lugar que le pertenece en relación con el ego femenino, puede convertirse en esencial para el crecimiento espiritual.

Cuando el camino a la individuación se dificulta en el caso de las mujeres, hay tres principales posibilidades: se quedan como eternas niñas, estancadas en los ideales de la infancia, incapaces de soportar la carga de la responsabilidad y la presión del compromiso; otras adoptan la imagen estereotipada del modelo tradicional de lo femenino, conocidas como "mujeres ánima" en los círculos junguianos, es decir mujeres investidas de la imagen femenina tradicional, por último, están las que se forman a sí mismas para ser productivas, independientes e identificadas con el mundo masculino, conocidas como las hijas del padre

Tanto en la vida diaria como en la psicoterapia, se ve a mujeres con un desarrollo intelectual alto y profesionales exitosas, pero que están deprimidas o se sienten infelices, se quejan de perder el control, se esfuerzan por crear relaciones y muchas tienen dificultad para expresar sus emociones. A pesar del éxito externo no están satisfechas, son mujeres "poseídas" por el *animus* con una pérdida de contacto con su esencia femenina.

Muchas de estas mujeres además, han tomado decisiones de vida, como ser madres, ser profesionistas, tener un trabajo estable, casarse, permanecer solteras, divorciadas etc. pero un buen día, después de los cuarenta años, sienten que las cosas que hasta entonces tenían sentido, ya no lo tienen.

La crisis de la edad mediana en la mujer, igual que cualquier crisis, se caracteriza por el conflicto, la depresión y la angustia. Las vivencias que cada mujer haya experimentado en las etapas previas, determinarán la intensidad de la crisis, y la manera de enfrentarla será clave para la calidad de vida en los años siguientes

El *animus* es un arquetipo que puede ser una guía espiritual para una mujer, de manera especial en la segunda mitad de la vida, si logra diferenciar su ego de él. En esta etapa la función del arquetipo *animus* es guiar al ego a reconectar con el sí mismo.

El sentido de la vida en la juventud es diferente del sentido de vida en la segunda mitad de la vida. “El hombre tiene dos metas, la primera es natural y consiste en la procreación de una descendencia y en todo lo relacionado con su protección, de lo cual es en parte ganar dinero y labrarse una posición. Cuando se ha llevado a término esta meta, da comienzo una etapa distinta: la cultural. A la consecución de la primera meta contribuye la naturaleza y, sobre todo la educación; a la consecución de la segunda contribuye poco o nada” (Jung, 2007, p. 87)

El paso de la primera mitad de la vida a la segunda coincide con una revisión de los valores, el momento en que brota la neurosis, no se debe a una casualidad, dice Jung: como regla general, aparece en un momento crítico, cuando se necesita un nuevo ajuste psicológico, una nueva adaptación.

Una crisis como la de la segunda mitad de la vida nos enfrenta a nuestras limitaciones, pero también podemos descubrir nuestra verdadera naturaleza.

Cuando la influencia de la conciencia colectiva separa al individuo de su esencia femenina o masculina, en la edad mediana se paga el costo en rigidez, estancamiento y conflictos en las relaciones interpersonales como consecuencia de nuestras proyecciones y expectativas, que pretendemos resolver desde el exterior, cuando lo necesario es trabajo desde el interior.

Desde este punto de vista, para la mujer abrirse a lo femenino consciente requiere una nueva relación consigo misma y una relación con una perspectiva de las raíces de su ser.

El efecto de los cambios sociales, culturales científicos y tecnológicos han dado a la mujer una libertad sobre sí misma, sobre la maternidad, sobre la vida en el hogar, que ha

tenido efectos importantes en su incursión en todos los campos educativos y laborales, estas décadas de movimientos sociales y culturales condujeron a la mujer al mundo de los hombres y también nos han heredado una crisis colectiva de identidad, con sus consecuentes efectos en la vida del individuo, de sus relaciones familiares y de pareja.

Si una mujer llega a la edad mediana sobreidentificada con los aspectos que la consciencia colectiva sobrevalora, ella ha activado arquetipos útiles para esta identidad, pero ignora o se ha alejado de otras imágenes útiles para transitar la segunda mitad de la vida.

Por ello, en este trabajo propongo realizar un taller dirigido a mujeres de más de treinta años que les permita reflexionar acerca del significado de ser mujer y el significado de lo femenino hasta ésta etapa de su vida; de la importancia de conocer los diferentes aspectos que han influido en la separación con su esencia femenina, y como el arquetipo *animus* puede servir al ego femenino, si no se posesiona de él y lo controla.

Pretendo que este taller sea útil para las mujeres antes o durante la crisis de la edad mediana para reconocer la esencia interior del principio femenino y como el *animus* en sus diversos aspectos puede ser un colaborador para transformar su feminidad instintiva en metas espirituales y más creativas.

Considero que este acercamiento puede establecer la base, que permita posteriormente profundizar en aspectos de sí mismas a través de la psicoterapia para recuperar las proyecciones puestas en los otros y para mejorar sus relaciones significativas e íntimas.

Considero que la importancia de este trabajo radica en que pone énfasis en las posibilidades que tiene la mujer en la crisis de la edad media, no solo de restablecer un equilibrio interior sino también, a través de su relación con el *animus*, tener una relación más significativa con el hombre y con la sociedad, sin el sacrificio de su identidad con la consciencia colectiva. Este trabajo está dividido en cuatro capítulos: El primero hace una revisión de los principios y conceptos de la Teoría de Carl Gustav Jung, el segundo denominado: La crisis de la segunda mitad de la vida y lo femenino consciente, enfatiza la necesidad de una relación renovada de la mujer consigo misma a través del arquetipo *animus* y los símbolos de lo femenino, el tercer capítulo aborda la propuesta de taller para las mujeres y el último las conclusiones y reflexión final sobre el tema.

## **CAPITULO I**

### **TEORÍA JUNGUIANA**

## TEORÍA JUNGUANA

Carl Gustav Jung nace el 26 de julio 1875 en Suiza y falleció el 6 de junio 1961. Jung se desempeñó como médico psiquiatra, psicólogo y ensayista, fue figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis, él era el discípulo preferido de Freud. Su formación en literatura y filosofía, contrastaba con la mayoría de los primeros psicólogos clínicos y experimentales que tenían una formación casi científica en su totalidad.

“El estaba más interesado en la realidad que observaba que en las discusiones teóricas que no tenían sus raíces en la tierra.

Siguió fiel toda su vida a la convicción de que los hechos de la naturaleza son la base de todo conocimiento... para él la naturaleza no era solo exterior sino interior” (Robertson, 1998, p. 169)

El fue un amante de la naturaleza y sus hechos, como base de todo conocimiento, y no solo eso sino que

Jung se interesó por fenómenos que eran rechazados por sus colegas, él nunca pudo ignorar la experiencia, simplemente porque no encajaba con su visión de la realidad. Cuando él describió conceptos como el inconsciente colectivo, considerado por sus colegas como místico él estaba describiendo algo experimentado personalmente muchas veces y por ello no podía negarlo.

Aunque Jung fue un científico descriptivo, era un excelente creador de modelos y cuidó mucho de nunca confundir sus modelos con la realidad, toda su vida científica fue un intento de desarrollar modelos cada vez mejores con los que expresar lo inexpresable. Sin embargo en su búsqueda siempre retomó primero modelos anteriores que precedieran a los suyos.

**Jung y Freud.-** Por ser Jung un científico descriptivo antes que teórico, encontró un mundo diferente al de Freud que pensaba que había descubierto las ideas y estructura básica de la psique humana, Jung planteó que la mente no puede ser un producto sin historia, esa historia según sus conceptos se refería al desarrollo biológico, prehistórico e inconsciente de la mente del hombre arcaico, cuya psique estaba aún cercana a la del animal.

Por esto una de las diferencias importantes entre ambos es su concepción de inconsciente:

Freud pensó inicialmente que el inconsciente era simplemente un almacén para los pensamientos y sentimientos reprimidos, sin embargo, reconoció a través de la investigación de Jung que había elementos en el inconsciente que parecían ser algo como memoria racial, no obstante Freud que ya había desarrollado su teoría del inconsciente consideraba a estas memorias raciales poco más que curiosidades.

Sin embargo para Jung resultaba transformador el encuentro con una dimensión del inconsciente que consideró una fuente transpersonal, viviente y creativa, de inagotable energía y orientación.

Para Jung el inconsciente aparece primero en el individuo y la consciencia es producto de ésta.

A pesar de que Jung inició la exploración de la vida de sus pacientes partiendo de las hipótesis Freudianas, gradualmente fue descartándolas y sencillamente fue describiendo lo que fue encontrando.

Por otro lado extendió la interpretación simbólica de los sueños mucho más allá de la interpretación sexual que Freud había declarado como única para los psicoanalistas. La ruptura entre ambos la causaron muchas diferencias, pero básicamente su desacuerdo fue con la reducción sexual de Freud de las imágenes oníricas. "La teoría sexual freudiana de la neurosis se asienta sobre un principio verdadero y efectivo. Sin embargo peca de unilateral y reduccionista, y, amén de ello, comete la imprudencia de pretender encerrar algo tan inaprensible como el eros dentro de una grosera terminología sexual" (Jung ,200 , p.33)

Freud sostenía por ejemplo que el tabú del incesto subyacente en las profundidades de cada individuo, era un conflicto primigenio y se repite una y otra vez en nuestra existencia, especialmente entre los 4 y 5 años de edad, tiempo en que los niños aman a sus madres y odian a sus padres, el tomó esto como el elemento psíquico aislado más significativo en el desarrollo masculino.

Jung pensaba sin embargo que a este descubrimiento podía subyacer algo distinto y más sugerente, ya que para él todos los mitos antiguos siguen vivos en nuestro interior.

Después de la publicación de su libro *Símbolos de Transformación* en el que planteó la interpretación simbólica de los sueños más allá de la exclusiva interpretación sexual freudiana, renunció a su cargo en la comunidad psicoanalítica, y debido a que había admirado profundamente a Freud, la actitud de la comunidad psicoanalítica de considerarlo persona no grata, fue un doloroso aislamiento para él.

Después de ese evento y de un análisis de sí mismo para identificar una explicación a lo sucedido en la ruptura con Freud, Jung vivió en su mundo simbólico de 1913 a 1917, exploró todos y cada uno de sus sueños y visiones; en esta época para conservar la estabilidad en su vida, mantuvo un horario regular de consultas con sus pacientes y pasaba una cantidad de tiempo normal con su esposa e hijos, en ese periodo aprendió del poder de las imágenes del inconsciente.

Durante la peor parte de sus batallas interiores descubrió que siempre podía recoger las emociones que le embestían y traducirlas en imágenes, entonces se sentía más calmado.

Esta aceptación de la primacía de las imágenes iba a estar en el centro de toda su psicología futura.

Una experiencia como la vivida por Jung, que tenía 38 años entonces, y que fue precipitada por el acontecimiento de la ruptura con Freud, ocurre con frecuencia en la edad mediana y tiene como finalidad ser integrada a la vida de la persona.

El camino a la trascendencia del estado yoico actual, hace necesario el paso por un camino oscuro con variedad de experiencias emocionales que la psique trata de integrar, sea que se trate de un ego que es tragado por lo que experimenta porque no es fuerte, u otro que si lo es y necesita ser rebajado para ser trascendido.

En la teoría Junguiana la vida anímica es causal y final al mismo tiempo, ésta propuesta teórica no es causalista como lo es el psicoanálisis y por tanto ayudó a traspasar los límites de una psicología basada en la historia personal y factores patológicos.

Para Jung la causa de las neurosis no es únicamente el evento traumático de la historia infantil.

El neurótico decía Jung (2007) participa, sin ser consciente de ello, de las corrientes dominantes de su tiempo y las refleja en su propio conflicto. La neurosis está

íntimamente vinculada con el problema de nuestro tiempo y representa en realidad un intento fallido del individuo por resolver en sí mismo el problema general. Ser un neurótico significa estar en discordia consigo mismo. El motivo de esta discordia estriba en la mayoría de los individuos en que mientras a la consciencia le gustaría atenerse a sus ideales morales, lo inconsciente persiste en aspirar a su ideal inmoral (en el sentido contemporáneo de esta palabra), cosa que la consciencia preferiría negar. (p.26)

**Modelo Junguiano de la Psique.-** Para hablar de la totalidad de la psique humana, Jung se refería a tres categorías básicas:

- a) El consciente personal
- b) El inconsciente personal
- c) El inconsciente colectivo

También estuvo interesado y preocupado durante toda su vida en el cuarto elemento que se desprende lógicamente de este grupo: el consciente colectivo, contra el cual tiene que luchar el individuo durante el proceso de individuación.

**El consciente.-** El consciente personal, se refiere a cualquier cosa que este ocupando nuestra consciencia en un momento determinado, y es algo muy transitorio, no hay nada que podamos retener permanentemente en la consciencia, incluyendo al ego.

Todo lo que ingresa al consciente pasa primero por el inconsciente. Por ejemplo las percepciones sensoriales se procesan primero en algún lugar de nuestro interior, y somos inconscientes de ellas y después pasan al consciente.

Los objetos y acontecimientos se convierten en conscientes en algún momento para pasar al inconsciente después, cuando la consciencia se centra en otra cosa o se desconecta durante un tiempo. Todo esto nos muestra que el consciente no es en absoluto la totalidad de la psique, pero sí que la relación entre el consciente e inconsciente es compleja.

Por ejemplo podemos traer al consciente acontecimientos de importancia emocional en nuestra vida, la cantidad de recuerdo consciente de tales acontecimientos varía con su importancia, es decir de energía. La emoción es energía psíquica. Los recuerdos pasan

al consciente cuando el nivel de energía es suficientemente alto, otros recuerdos están en la zona fronteriza de la evocación consciente, pero otros pueden ser difícilmente accesibles, no porque tengan poca importancia emocional, sino porque tienen demasiada, de modo que se erigen barreras psíquicas para evitar experimentar nuevamente el dolor.

**El yo** según es un factor complejo al que se refieren todos los contenidos de la conciencia, el yo es el sujeto de todos los actos de conciencia personales.

Se denomina "Yo" a la personalidad total que, no puede ser plenamente conocida. Por definición, el ego está subordinado al Yo y se relaciona con él como la parte con el todo, y puede entrar en conflicto con las realidades del Yo, el ego no puede hacer nada contra el Yo, y en ocasiones es asimilado por componentes inconscientes de la personalidad que están desarrollándose y se ve enormemente alterado por ellos.

El Yo como contenido de la conciencia es un factor complejo con una base semántica y una psíquica. La primera tiene contenidos conscientes e inconscientes, lo mismo sucede con la base psíquica.

El Yo es el sujeto de todos los procesos de adaptación, es decir, es el centro del campo de la conciencia, no el punto central de la personalidad. Para la concepción freudiana los contenidos de lo inconsciente se reducen a tendencias infantiles reprimidas a causa de su carácter incompatible. La represión es un proceso que da comienzo en la primera infancia bajo el influjo moral del entorno, perviviendo a lo largo de toda la vida.

. **El ego** es un factor consciente por excelencia, sin embargo a pesar de la ilimitada extensión de sus fundamentos, el ego nunca es más ni menos que la conciencia, por ello las cualidades más decisivas de una persona suelen ser inconscientes y sólo pueden ser percibidas por quienes le rodean, o han de ser laboriosamente descubiertas con ayuda exterior.

**El inconsciente personal.-** Mientras que en la concepción Freudiana, los contenidos de lo inconsciente se reducen, por su carácter incompatible a tendencias infantiles reprimidas, para la teoría Junguiana lo inconsciente posee otra dimensión, en la que se incluyen no solo los contenidos reprimidos sino también todo ese material psíquico que no ha alcanzado el umbral de la conciencia.

Los recuerdos son parte de lo que Jung llamó inconsciente personal , y Freud la totalidad del inconsciente, pero en la teoría Junguiana se sostiene que queda una entidad mucho mayor que el inconsciente personal : El inconsciente colectivo

Sin embargo, la autorregulación de la psique global requiere de los procesos inconscientes que compensan al yo consciente; en el individuo esos elementos están representados por motivos personales que aparecen en sueños. Cuando esos motivos personales no gozan de reconocimiento en la consciencia, por situaciones cotidianas que la persona pasa por alto, por ahorrarnos críticas a nosotros mismos, por eludir significados y dejar conclusiones que no deseamos obtener, el inconsciente se comunica a través de los contenidos oníricos.

Jung estableció que los símbolos oníricos eran los mensajeros esenciales de la parte instintiva, enviados a la parte racional de la mente humana, de tal manera que su interpretación enriquece la pobreza de la consciencia de modo que aprende a entender de nuevo el olvidado lenguaje de los instintos.

El autoconocimiento y los actos correspondientes, hacen que el individuo se vuelva más consciente de sí mismo, proceso que tiende a desvanecer el estrato personal inconsciente superpuesto a lo inconsciente colectivo. Este autoconocimiento promueve en el individuo una consciencia que no se atrapa en su reducido universo egocéntrico de susceptibilidad personal y puede entonces participar de un universo más amplio, el del objeto.

La consciencia ampliada ejerce una función vinculada con el objeto con el mundo que hace que el individuo entre en una relación de comunión incondicional, obligatoria e indisoluble con la realidad, por lo que no es una consciencia egoísta de deseos, miedos, esperanzas y ambiciones personales.

“Los problemas que surgen en este estadio, ya no son conflictos egoístas entre deseos, sino dificultades que nos afectan tanto a mí como a mis semejantes. En último término, los problemas propios de este estadio son problemas colectivos que ponen en movimiento la dimensión colectiva de lo inconsciente, ya que tienen necesidad de una compensación no personal, sino colectiva”. (Jung, 2007, p.200)

A partir de esto Jung explica que lo inconsciente es origen de contenidos que no solamente tienen validez para el individuo, sino para quienes lo rodean y para todos en general.

Los contenidos inconscientes se dividen en tres grupos según Jung (2007) a) contenidos temporariamente subliminales, voluntariamente reproducibles (memoria), b) inconscientes no voluntariamente reproducibles y c) totalmente inaccesibles a la conciencia.

Lo inconsciente posee otra dimensión, hay que incluir no solo los contenidos reprimidos, sino también todo ese material psíquico que no ha alcanzado el umbral de la conciencia describir la naturaleza y organización de la psique en una relación dinámica de consciente e inconsciente fue una tarea de vida para Carl Jung, destacando que el consciente surgía del inconsciente y no al contrario.

Si el inconsciente está más allá de un posible examen y solo se puede deducir su estructura del material inconsciente que aparece en el consciente, esto explica el método de observación, registro y descripción que Jung siguió en el análisis de los sueños de sus pacientes.

“Es imposible explicar el carácter subliminal de todos esos materiales valiéndose del principio de la represión, porque en tal caso con su levantamiento el ser humano se haría con una memoria fenomenal que ya no olvidaría nada”. (Jung, 2007, p.145)

**El inconsciente colectivo.-** Los contenidos de la conciencia y del inconsciente siempre están ligados, parte del inconsciente consiste en múltiples pensamientos, impresiones o imágenes temporalmente eclipsados que continúan fluyendo en la mente consciente, esa conexión entre consciente e inconsciente posibilita la estabilidad mental y aún la fisiológica, si se disocian se deriva una alteración psicológica.

Los procesos de lo inconsciente colectivo se ocupan de las relaciones que un individuo mantiene con el grupo social, pero más allá se ocupa de la relación del individuo con la sociedad humana en general, y no solo de las relaciones personales con su familia o grupo social particular; debido a que el ser humano es un ser social, la psique humana en la teoría junguiana no se concibe únicamente como fenómeno singular e individual, sino también como fenómeno colectivo y ya que el desarrollo del inconsciente colectivo no se da de manera individual se hereda. Para comprender el inconsciente colectivo Jung habló de:

**Arquetipo.-** Sí para Freud en los sueños con frecuencia se producían elementos que no eran individuales y que por lo tanto no podían derivar de la experiencia personal

del individuo, eran para él remanentes arcaicos, esta idea retomada por Carl Jung se refiere a las formas mentales cuya presencia no puede explicarse con nada de la propia vida del individuo y que parecen ser formas aborígenes, innatas y heredadas por la mente humana, que él denominó arquetipos o imágenes primordiales. “Antes de hablar de arquetipos del inconsciente colectivo Jung se refirió primero a imágenes primordiales esto se explica porque las imágenes simbólicas eran las que encontraba en los sueños de sus pacientes, posteriormente descubrió que las imágenes podían ser personales o culturales” (Robertson, 1998, p.197)

Denominó a las imágenes a través de las cuales se manifiesta el inconsciente (imágenes arquetípicas) empleo la palabra arquetípico a fin de comunicar el poder que tienen ciertas imágenes para conectarnos con lo que se muestra como la fuente misma de nuestro ser.

Jung et al. (2002) define Arquetipo como el modelo a partir del cual se configuran copias, el patrón subyacente, el punto inicial a partir del cual algo se despliega y agrega que esto se comprende, cuando se considera que el arquetipo se define como modelo o forma de comprensión y de comportamiento

Jung planteó que la mente no puede ser un producto sin historia, esa historia de acuerdo con sus conceptos se refería al desarrollo biológico, prehistórico e inconsciente de la mente del hombre arcaico, cuya psique estaba aún cercana a la del animal. “El arquetipo es una tendencia a formar representaciones de un motivo, representaciones que pueden variar muchísimo en detalle sin perder su modelo básico” (Jung, 2002, p. 66)

**Las imágenes arquetípicas** como formas estructurales del instinto están ya presentes en la psique antes de que se constituya la consciencia individual. Por esto, el mundo del niño, por ejemplo se compone más de imágenes y figuras arquetípicas que de personas y objetos normales, el niño vive en un mundo de cuento.

Se aceptará entonces, que en la psique hay marcas que sirven como patrón para aprehender el mundo exterior y para comportarse.

Reconoció que lo que llega a nuestra conciencia son siempre imágenes arquetípicas; manifestaciones concretas y particulares que están influidas por factores socioculturales e individuales.

Los arquetipos carecen de forma y son irrepresentables, podemos visualizarlos a través de sus efectos, es decir las imágenes arquetípicas. Sólo los vemos cuando se vuelven conscientes, cuando se llenan de contenido individual.

Al intentar curar a sus pacientes Carl Jung arribó al descubrimiento de los arquetipos del inconsciente colectivo, es decir a los arquetipos subyacentes al proceso de individuación. Determinar cuantos arquetipos hay es imposible pues existen arquetipos para cada persona, lugar objeto o situación que haya tenido una fuerza emocional para un gran número de personas a lo largo de un extenso periodo de tiempo.

Los arquetipos tienen niveles jerárquicos, por ejemplo el arquetipo femenino contiene a los arquetipos de madre, hermana y esposa que a la vez tienen un punto de intersección en el mismo arquetipo, como lo tiene el arquetipo madre, con el arquetipo del padre en el arquetipo parental, lo que nos lleva a entender que los arquetipos no tienen límites definidos, cada arquetipo se funde con otros en ese punto fronterizo.

El concepto de arquetipo es fundamental en la teoría Junguiana pues centrarnos en lo arquetípico permite subrayar la importancia que tienen nuestras imágenes para convertirnos en quienes somos.

La palabra griega arjé, indica principio, origen, deriva de un verbo griego que significa "modelar", y del sustantivo que indica imagen o modelo.

Por lo tanto cuando se habla de imágenes arquetípicas, se engloba, junto con las imágenes de los sueños, imágenes mitológicas, literarias y un modo no solo lógico y pragmático de respuesta a la realidad.

Lo arquetípico nutre la capacidad humana natural y espontánea, es responder al mundo no solo de manera conceptual, sino también simbólica. El pensamiento simbólico es asociativo, analógico, con carga afectiva y animista antropomórfico.

Ver el pensamiento simbólico o arquetípico como un modo de respuesta al mundo que une el exterior con el interior y como la capacidad de crear imágenes es la función que nos hace humanos y no la razón es un planteamiento que Downing retoma para dimensionar la importancia de estos conceptos en la teoría Junguiana. Jung, Campbell, Harding, Zweig, Stein, Bly, Rich, Hillman, Von Franz, Whitmont y otros (2007)

“Lo que llamamos símbolo es un término, un nombre o aún una pintura que puede ser conocido en la vida diaria aunque posea connotaciones específicas además de su significado corriente y obvio. Representa algo vago, desconocido u oculto para nosotros...Así es que una palabra o una imagen es simbólica cuando representa algo más que su significado inmediato y obvio. Tiene un aspecto inconsciente más amplio que nunca está definido con precisión o completamente explicado” (Jung, 2002, p.17)

A diferencia un signo únicamente denota los objetos a los que está vinculado.

Los arquetipos tienen dos aspectos una imagen arquetípica y la conducta instintiva, y se activan en todas las situaciones humanas, la vida personal se va experimentando a través de los arquetipos de modo que toman formas altamente personales, para finalmente enfrentar el mundo casi totalmente a través de nuestros recuerdos personales y los arquetipos quedan en el interior profundo.

Es por esto que Carl Jung se encontraba primero con los recuerdos personales de sus pacientes, y posteriormente descubrió que determinados temas producen reacciones diferentes por la experiencia personal del paciente por ejemplo con la madre, él denominó a la agrupación de recuerdos alrededor de la experiencia de la madre un **complejo**, en este caso un complejo con la madre.

Jung advirtió que si la respuesta de los pacientes era más lenta cuando el tema tratado era la madre se debía a algún bloqueo emocional con respecto a ésta, que había energía atrapada en el inconsciente alrededor del concepto madre.

El trabajo terapéutico de Jung consistió en encontrar el núcleo del complejo a través de ir sacando las capas de recuerdos personales.

Cuando nuestras vidas individuales son tocadas por el núcleo del arquetipo, entonces las descripciones de mitos y ritos, arte y símbolos se convierten de pronto en psicología viva.

La actitud consciente con que miramos la imagen, la respuesta a ella es lo que la hace arquetípica más que alguna cualidad inherente, por lo tanto no vemos los arquetipos, sino a través de ellos.

Los mitos, los cuentos, el arte primitivo fueron considerados por él como material inconsciente poco alterado por la manipulación artística inconsciente y por lo tanto como

elementos que pueden apoyar la comprensión de la organización y estructura del inconsciente.

Jung escogió algunos arquetipos para prestarles mayor atención, debido a que representaban fases en el desarrollo psíquico y les denominó:

### **Arquetipos de desarrollo:**

Mientras que los contenidos de la consciencia obedecen a nuestra vida, los del inconsciente están ahí siempre y antes de las experiencias personales.

Los que influyen con más frecuencia e intensidad son los arquetipos sombra, anima y *animus*.

**La sombra.-** Se constituye por los rasgos de carácter oscuros, o de minusvalía, todas aquellas partes de nuestra vida personal que han sido negadas y juzgadas inapropiadas, lo que consideramos malo, como lo que no somos, se acumula alrededor de este centro.

Este arquetipo tiene naturaleza emocional y actúa con cierta independencia, el individuo vive la emoción como algo que le sobreviene en momentos de mínima adaptación.

La sombra implica un cierto nivel inferior de personalidad, por lo que el individuo se constituye en víctima de sus afectos con capacidad disminuida de juicio moral. Esta resistencia al control moral produce proyecciones, por lo que el individuo observa la emoción situada en el otro.

En los contenidos onírico, la sombra aparece con el mismo sexo del soñante y con frecuencia en forma no humana, animales, figuras sobrehumanas, y a medida que progresa el análisis, las formas de la sombra desarrollan características más humanas.

Cuando el ego tiene una visión limitada de sí mismo aparece la sombra. Si el ego se desvía del self arquetipo al que en la teoría Junguiana, se reconoció como arquetipo de trascendencia y totalidad, los mecanismos compensatorios entrarán en acción y mientras que la sombra no se integre a la personalidad, el mundo se presenta lleno de oponentes, cuando son en realidad los productos del inconsciente.

El ego se expande, al recuperar los rasgos de carácter que ha rechazado, previamente lo logra, solo aceptando partes de personalidad ignoradas o rechazadas. Para recuperar nuestra sombra tenemos que afrontarla e integrar sus contenidos en una imagen más global y completa de nosotros mismos.

Avanzar sobre una imagen más completa de nosotros mismos requiere enfrentar nuestra sombra e integrar sus contenidos.

El trabajo con la sombra puede aparecer en momentos o etapas de nuestra vida en donde parece que todo su interés y sentido se pierde o se estanca.

Por ello es en la edad madura cuando el encuentro con la sombra suele comenzar como consecuencia de darnos cuenta de los efectos de la represión.

En esta etapa de la vida, la crisis de la edad mediana para muchos individuos significa poner en cuestión los valores que hasta ese momento dirigían su vida, se ponen en duda las expectativas puestas en ellos mismos y en los otros.

Cuando nos sentimos abrumados por los celos, la ambición, la envidia, el impulso sexual, cuando se desmoronan nuestras más firmes convicciones es tiempo propicio de trabajar la sombra.

Como la sombra representa ante todo al inconsciente personal, puede tomar con más facilidad el estado consciente, cuando aparece como arquetipo, es posible que reconozcamos el mal relativo de nuestra naturaleza, pero es una experiencia rara por ser conmocionante encontrarnos cara a cara con el mal absoluto.

**Anima / animus.**- Más allá de nuestros rasgos ocultos de carácter personal y más lejos de nuestra experiencia personal, se encuentran el anima / *animus*.

Todas las cualidades numinosas que hacen a la imago materna tan influyente y peligrosa, surgirán del arquetipo colectivo del anima.

Para el hijo es necesario emanciparse de la madre, para desarrollar su conciencia objetiva, para despertar al mundo, para entrar en contacto directo con la vida y sus decisiones reales es necesario para el individuo independizarse, a riesgo de cargarla como lastre, que obnuble la conciencia, por lo que la independencia del niño respecto a la madre, es un ejercicio para el resto de la vida.

“Lo que aparece en una mujer personal y humana como pulsión de poder, querer retener y poseer al hijo, se basa en realidad en el modelo inherente a la propia naturaleza de la madre y, en última instancia, a la inercia de la materia. Es decir se trata de un comportamiento arquetípico natural al que solo es posible substraerse con una buena dosis de consciencia, que permitirá superar lo puramente natural” (Jung, 2005, p.36)

“El anima es una personificación de todas, las tendencias psicológicas femeninas en la psique de un hombre, tales como vagos sentimientos y estados de humor, sospechas proféticas, captación de lo irracional, capacidad para el amor personal, sensibilidad para la naturaleza y – por último, pero no en último lugar – su relación con el inconsciente” (Jung, 2002,p.180)

Si la madre tiene una influencia negativa, el anima se expresa con irritación, depresión, incertidumbre, inseguridad y susceptibilidad. Sin embargo si el hombre vence los asaltos negativos, pueden servirle para reforzar su masculinidad.

“Dentro del alma de tal hombre la figura negativa del anima – madre, repetirá interminablemente este tema no soy nada. Nada tiene sentido. Para otros es diferente, pero para mi..., no disfruto de nada” (Jung, 2002, p.180)

Si la experiencia con la madre ha sido positiva, esto también tiene su influencia, mostrando un anima que vuelve sentimentales o sensibleros a los hombres.

El anima tiene también múltiples aspectos positivos, el anima ayuda a desenterrar aspectos escondidos del inconsciente, ayuda al hombre a poner su mente a tono con los valores interiores buenos y le abre la oportunidad para profundizar en su interior.

Es entonces cuando puede adoptar el papel de guía, o mediadora, entre el mundo interior y el “Sí mismo”.

El anima emerge en sueños, fantasías o visiones en forma de mujer o de diosa.

“...su imagen parece resultado de la imagen de la madre y en ella misma se personifica, al mismo tiempo aquella cantidad de feminidad que vive en el hombre y también la experiencia que el hombre hace de la mujer. Pero, a su vez, también es el a priori de todas las experiencias de la mujer, porque, en la medida en que el ánima aparece como una diosa, es un arquetipo y posee, por eso, una esencia real, y nada evidente, previa a toda experiencia “( Jung, 2005, p.57)

**El animus.-** La personificación masculina en el inconsciente de la mujer, es el arquetipo *animus*, que al igual que el anima en el hombre tiene aspectos positivos y negativos.

Su forma de aparecer tiene que ver con convicciones, opiniones y argumentos.

El *animus* también es un intermediario entre la consciencia y el inconsciente.

Si el anima presta a la conciencia masculina la disposición a relacionar y relacionarse, el *animus* decía Jung presta a la conciencia la reflexión, la deliberación y el conocimiento.

Si los hombres tienen rachas de humor, las mujeres de opiniones y en ambos casos irracionales.

El *animus* está influido por el padre de la mujer como anima por la madre.

El *animus* puede alimentar a veces secretos, intenciones destructivas, a veces pasividad y parálisis del sentimiento, o una profunda inseguridad, hasta llegar casi a la sensación de nulidad.

El *animus* no solo tiene cualidad como descuido, charla vacía, ideas silenciosas y obstinadas, puede ser un acto valioso positivo, creando una puerta hacia el "Sí mismo", por medio de la actividad creadora.

En los sueños aparece personificado como grupo de hombres.

Convertir el *animus* en un compañero interior que dote de cualidades como iniciativa, objetividad, sabiduría, espontaneidad, requiere darse cuenta de quién es y qué es su *animus* y que hace con ella, y enfrentar estas realidades sin dejarse poseer.

El *animus* muestra 4 etapas de desarrollo; la primera es poder físico, la segunda, es iniciativa y capacidad de placer, tercera se transforma en palabras profundas o sacerdotisa y en la cuarta manifestación es la encarnación del significado.

"Es en este nivel en que se convierte en mediadora de la experiencia religiosa, por la cual la vida adquiere nuevo significado. Da a la mujer firmeza espiritual, un invisible apoyo interior que la compensa de su blandura exterior. En su forma más desarrollada, el *animus* conecta, a veces, la mente de la mujer con la evolución espiritual de su tiempo y

puede por tanto, hacerla aun más receptiva que un hombre a nuevas ideas creadoras. La intrepidez creadora de su *animus* positivo, a veces expresa pensamientos e ideas que estimulan a los hombres a nuevas empresas” (Sharp,1992, p.62)

Por medio del lado positivo del *animus*, la mujer puede encontrar el camino de una intensa actitud espiritual ante la vida.

Dudar de la inamovilidad de sus convicciones, aceptando los mensajes del inconsciente en especial si contradicen su *animus*, ayudarán a la mujer a llegar a las manifestaciones del “Sí misma” y podrá entender conscientemente su significado.

Como arquetipo el *animus* se manifiesta a través de símbolos culturales y esta enraizado en el inconsciente colectivo y puede actuar como guía espiritual de la mujer en tanto vincula los territorios personal y transpersonal. Por lo tanto para la mujer integrar los elementos inconscientes a lo largo de su vida le da la posibilidad de desarrollo gradual.

“Su identidad femenina necesita estar anclada al género, la cultura y los arquetipos, todos ellos de manera proporcionada y combinada para funcionar como un ser humano equilibrado en el aspecto biológico, social y espiritual. Idealmente, la personalidad consciente de una mujer está enraizada en su cuerpo y en el arquetipo de lo Femenino dentro del contexto de la historia cultural. También aprende a ser mujer por la definición concreta de los roles sexuales femeninos prescritos por su sociedad y por sus pautas culturales” Woodman, Bolen, Eisler, Johnson, Singer, Metzger, Eisendrath, Whitmon (2001)

**El sí mismo:** Los procesos inconscientes no necesariamente se contraponen con la consciencia sino que mantienen una relación de complementariedad recíproca en una totalidad: el sí mismo, representa un orden superior al yo, el sí mismo está constituido por la psique consciente y la inconsciente, por lo que representa una personalidad que también somos.

Sin embargo, la magnitud del sí mismo sale de nuestras capacidades imaginarias, porque implicaría la facultad de contemplar el todo, y no es factible que algún día llegáramos ni de forma aproximada a ser conscientes del sí mismo, por mucho que ampliáramos los límites de nuestra consciencia.

Marie-Louise Von Franz, (2005) retomando a Emma Jung menciona. “La inconsciencia es un estado primario cuya superación exige un esfuerzo, tanto la naturaleza como el inconsciente pueden ser comparados con una madre que desea conservar a sus hijos en el estado inicial, o devolverlos al mismo” (p.36)

Cuando, el núcleo del arquetipo toca la vida individual, entonces las descripciones de mitos y ritos, arte y símbolos se convierten de repente en psicología viva.

Por lo tanto cuando un individuo hace un trabajo por la integración de contenidos del inconsciente colectivo, esto necesariamente tiene un efecto ya que los contenidos integrados representan partes del sí mismo.

Sin embargo cuando en la teoría Junguiana se habla de integración se refiere a la conjugación del intelecto y la captación del valor afectivo del contenido, y ya que el sentir y el intelecto se rechazan mutuamente su conjugación es compleja.

Un contenido solo se integra cuando su aspecto doble se hace consciente, no solo en su valor intelectual sino afectivo.

“Por lo tanto, quien intente lograr la hazaña de una realización no sólo intelectual sino acorde con el sentir también, debe, bien que mal, dirimir posiciones con el *animus* o el anima, para preparar los caminos hacia una unidad superior...y esto constituye un prerrequisito indispensable para alcanzar la totalidad” (Jung,199,p.43)

Los símbolos a priori del sí mismo son la cuaternidad y el mandala, que aparecen en los sueños de hombres modernos y han aparecido en monumentos históricos de pueblos y épocas con un significación de unidad y totalidad.

**Los símbolos de totalidad** que aparecen en sueños, visiones o imaginación activa son los elementos del círculo, el cuadrado, la triada, imagen de la casa, el recinto, recipiente y en el hombre moderno decía Jung elefante, caballo, toro, ave blanca o negra, pez y serpiente.

Otros Arquetipos:

**Arquetipo Persona.-** (la máscara), la expresión “máscara” se refiere a que este arquetipo no muestra la esencia auténtica del individuo, es lo que lo recubre para dar una impresión específica en el exterior.

Esta fachada externa es una manera del individuo de adecuarse a la sociedad y por lo tanto a su circunstancia en un contexto en tanto perteneciente a una clase social, a una familia etc., participando de sus características específicas y estilo y no como un ser humano en su individualidad.

Es muy importante considerar a este arquetipo en su dimensión adaptativa ya que la persona no es una máscara que solo pretende simular algo en el mundo, responde a las necesidades de ajuste que el individuo lleva a cabo al integrarse; por ejemplo cuando un niño asiste por primera vez a la escuela y se adapta a un estilo colectivo que necesariamente le hace perder la originalidad individual tan notoria en los primeros años de vida.

Se convierte en máscara únicamente cuando deja de cumplir su objetivo y cubre un vacío falseando la esencia del individuo.

“La convivencia en sociedad sólo es posible si se observan ciertas formas, tal como se comprueba en los pueblos más primitivos: por ejemplo las costumbres totémicas, los tabús, las concertaciones de matrimonio, etc. El desarrollo de formas sociales es una manifestación cultural muy conveniente que no tiene lugar sin que se sacrifique algo de la naturaleza originaria” (Jung , 2005,p.51)

El arquetipo persona se puede convertir en un modelo o ideal a alcanzar, y entonces tiene un significado que le da sentido al individuo, y al mismo tiempo ofrece protección para enfrentar al mundo, sino el individuo estaría en una condición muy vulnerable. Cuando el ideal es inalcanzable o no se adapta a la situación personal, la tendencia a él puede ser altamente desadaptativa.

**Teoría de los opuestos.-** Cuando Jung trabajó con los arquetipos de desarrollo nunca quedó satisfecho con un modelo simple de etapas de desarrollo. Y si la resolución de la sombra plantea, la unión de dos partes opuestas con anterioridad, entonces el trabajo de Jung era descubrir la naturaleza de unión entre ellas y los pasos para crearla, lo que quedó expresado en su obra *Mysterium Coniunctionis* en la que abordó el desarrollo psicológico desde un ángulo diferente, el punto de interés no fue poner

atención a los arquetipos que representaban alguna etapa del desarrollo sino en las uniones psíquicas que se forman al pasar de una etapa a otra.

A lo largo de toda su obra Jung describió como el inconsciente compensa una consciencia reducida en extremo, tal compensación produce una polaridad que demanda

Cuando la conciencia enfrenta un problema se forma una polaridad, el intento de reconciliar esta polaridad crea una polaridad adicional, y se forma una descomposición cuádruple el cuaternario, que es un símbolo natural de una forma intermedia de totalidad.

El diálogo interior con uno mismo, con el otro que está en nosotros el inconsciente requiere que previamente el individuo avance sobre el autoconocimiento. El trabajo con la sombra, y el anima y animus es un paso anterior y necesario para este desarrollo que posibilita la unión de los opuestos.

**Tipos Psicológicos.-** La introversión y la extroversión en la teoría Junguiana se refieren a dos actitudes naturales y opuestas entre sí.

“En realidad ambas deberían marcar un ritmo alternante por el que la vida discurriera en una secuencia armónica, pero a lo que parece es necesaria una sabiduría vital sin igual para alcanzar ese equilibrio” (Jung, 2007, p. 69)

Jung (2007) veía en el problema de los opuestos un principio inherente a la naturaleza humana y una etapa posterior en el progreso sobre el conocimiento de sí mismo, por lo general este problema decía él, es propio de la edad madura. (p.70)

También consideró el hecho de que los opuestos son necesarios en cualquier sistema o equilibrio que se autorregule y la psique es un sistema que se autorregula

## **CAPITULO II**

### **LA CRISIS DE LA MITAD DE LA VIDA Y EL CONSCIENTE FEMENINO**

## **LA CRISIS DE LA MITAD DE LA VIDA Y EL CONSCIENTE FEMENINO**

**La mitad de la vida.-** Freud creía que la psicoterapia era innecesaria en personas mayores de 50 años porque estaba convencido de que la personalidad estaba formada para siempre y que a esa edad los procesos mentales eran demasiado inflexibles.

Debido a esto en una época se creyó que la edad adulta intermedia era un periodo relativamente inalterable.

No obstante humanistas como Abraham Maslow y Carl Rogers vieron en la edad adulta intermedia una posibilidad de cambio positiva.

En general los investigadores estudian tres tipos de cambios en el desarrollo:

- Cambios relacionados con las necesidades de madurez o tareas que todos los seres humanos experimentan en épocas particulares de la vida.
- Cambios relacionados con los roles respaldados culturalmente o con eventos históricos que afectan una población particular.
- Cambios relacionados con las experiencias insólitas o con la ocurrencia no oportuna de eventos.

Las teorías clásicas que abordan estos tres tipos de cambios son denominados modelos de crisis normativa.

Existe también un modelo de ocurrencia oportuna de eventos. Las teorías de crisis normativa generalmente proponen etapas de desarrollo relacionadas con la madurez, mientras que el modelo de ocurrencia oportuna de eventos se centra en el cambio no habitual o no normativo.

En el modelo de crisis normativa es en donde Carl G. Jung proporciona un marco de referencia importante para la etapa adulta.

El tema del desarrollo adulto es otro punto en el que Jung y Freud difirieron debido a que para Jung la transición de la edad adulta intermedia es muy importante en el desarrollo psicológico.

En el modelo Junguiano el ciclo vital se divide en dos mitades, y un periodo crítico de transición entre ambas. Cada una de estas etapas posee una caracterización y también requiere el cumplimiento de tareas específicas en cada época.

**La primera mitad de la vida**, desde este modelo se puede subdividir en infancia y juventud y se extiende hasta los treinta y cinco o cuarenta años con diferencias individuales.

Este periodo requiere del individuo resolver problemáticas biopsicológicas y sociales que implican un movimiento de dentro hacia afuera del ser humano.

La primera meta dice Jung es natural, y consiste en la procreación de una descendencia y en todo lo relacionado con su protección, de lo cual forma parte ganar dinero y labrarse una posición.

Esta primera mitad se refiere a una fase de expansión, que inicia con la infancia en donde el niño vive del todo en el inconsciente y va formando un yo consciente para hacer frente a las demandas de adaptación a la realidad que le permitan encontrar su espacio y afirmarse.

Sharp (1992) retomando a Jung “Generalmente los problemas de la gente joven provienen de un choque entre las fuerzas de la realidad y una inadecuada actitud infantil, que desde un punto de vista causal se caracteriza por una dependencia anormal de los padres reales o imaginarios” (p. 17)

Debido a que el desarrollo de un ego fuerte es una función primordial en la primera parte de la vida la terapia estimularía en un paciente joven la transferencia de las imágenes de los padres a figuras sustitutas más adecuadas.

“El yo consciente como centro de la consciencia es un proceso que empieza en la infancia y que se puede considerar el inicio del proceso de individuación. El desarrollo del yo implica la desaparición progresiva de la originaria indiferenciación e “identidad” (participación) con el entorno” (Jung, 1992, p.20)

En las primeras etapas de desarrollo, el niño se constituye en forma automática debido a su pertenencia a determinado grupo familiar y social, siendo partícipe de un estilo y características particulares de vida, esto es muy útil en el contexto adaptativo, pero reviste al individuo de una capa “máscara” o “persona” que recubre la esencia del mismo.

En esta primera mitad de la vida al fortalecer al Yo y construir una Persona firme se descuidan otras dimensiones en el individuo.

“Como consecuencia en este proceso de desarrollo, se forma la sombra, el “otro” en nosotros, constituido por la personalidad inconsciente de nuestro mismo sexo, lo inferior y censurable, ese otro yo que nos llena de embarazo y de vergüenza” (Jung, 1992, p.23)

De este modo la personalidad de la sombra, se opone a nuestras actitudes y decisiones conscientes, la negamos y la aislamos, sin embargo se constituye en una especie de compensación a la identificación unilateral de la mente consciente.

No obstante, la sombra no pertenece solo al lado negativo u obscuro, también al positivo, debido a la polaridad en el ser humano, cuando el hombre tiene en la consciencia un polo el otro queda en el inconsciente, y como cada cualidad tiene su opuesto, cuanto más cultivamos una cualidad su opuesto actúa más fuertemente en el inconsciente.

Esto se manifiesta en todas las funciones de la consciencia: pensamiento, sentimiento, intuición, sensación. Si el individuo cultiva unilateralmente su función de razonamiento, el inconsciente se inunda de contenidos de la función inferior sentimiento, estos contenidos son proyectados con facilidad en otras personas.

Mediante el mecanismo de identificación proyectiva, la transformación de un conflicto intrapsíquico es decir que ocurre dentro de la mente del individuo, se convierte en un conflicto interpersonal es decir entre personas.

El mecanismo de identificación proyectiva es complejo y destructivo, consiste en proyectar aquellos aspectos negados y enajenados de la propia experiencia interna sobre la pareja por ejemplo, y percibir luego esos sentimientos disociados como si procedieran de ella, y más allá la pareja puede ser instigada mediante todo tipo de provocaciones a comportarse como si realmente el origen estuviera en ella, de este modo la otra persona, puede identificarse con la manifestación de emociones repudiadas expresadas por la pareja.

El individuo tiene en si mismo una sombra individual y también una colectiva que incluye las experiencias de la humanidad y encuentra su expresión en los mitos, arquetipos y símbolos de la religión.

Como se observa el proceso de autoafirmación en la primera mitad de la vida mantiene tan ocupado al individuo, que se identifica con su yo consciente, y el inconsciente manda a la sombra el ánima y el *animus*.

“Mientras el ánima de un hombre funciona como su alma, el *animus* de una mujer se parece más a una mente inconsciente. Se manifiesta negativamente en ideas fijas, suposiciones inconscientes y opiniones colectivas que pueden ser correcta en forma general, pero justo en el límite de una situación dada” (Jung, 1992,p.29)

El *animus* es útil para la mujer solo cuando ella es capaz de diferenciar entre éste y ella misma, cuestionando constantemente sus ideas y opiniones vinculándolas con lo que ella realmente piensa, en tanto que para el hombre asimilar su ánima se refiere a descubrir sus verdaderos sentimientos.

**Segunda mitad de la vida:** Entre los treinta y cinco y los cuarenta y cinco años de edad aproximadamente, el yo se tiene que transformar en el “sí mismo” sin embargo, los principios válidos para la primera mitad de la vida son poco o nada útiles en la segunda.

“La vida humana puede compararse con el recorrido del sol. Por la mañana asciende e ilumina el mundo. Al mediodía alcanza su cenit y sus rayos comienzan a disminuir y decaer. La tarde es tan importante como la mañana. Sin embargo sus leyes son distintas. Para el hombre esto significa el reconocimiento de la curva vital que desde su mitad ha de ajustar a la realidad interior en lugar de la realidad exterior” (Grün, 1990, p. 87)

En la segunda mitad de la vida, inicia una meta cultural, y a su consecución contribuye poco o nada la educación y la naturaleza. “Lo que la juventud encontró y tenía que encontrar afuera, el hombre del atardecer tiene que encontrarlo dentro” (Jung ,2007,p. 87)

Muchos quiebres de personalidad dan comienzo en esta etapa, debido a que al transitar por ella, los individuos queremos usar las mismas estrategias de antaño y aferrarnos a ilusiones de la juventud, cuando lo que se necesita es la revisión de lo que hay de equivocado en las convicciones hasta ahora mantenidas, reconocer la falsedad de verdades antiguas, todo ello implica un conflicto de opuestos que lleva no en pocas

ocasiones al abandono o cambio radical de lo que hasta entonces fue deseable, este movimiento implica continuar en contradicción con el antiguo yo.

Cambios radicales de profesión, divorcios, orientaciones religiosas distintas, son ejemplos de movimientos hacia el otro polo, la desventaja de convertirse en el otro extremo por este camino, es que la historia anterior queda reprimida, arribándose a un equilibrio tan precario como el anterior. De este modo el síntoma neurótico antes originado en la inconsciencia, ahora es resultado de la represión.

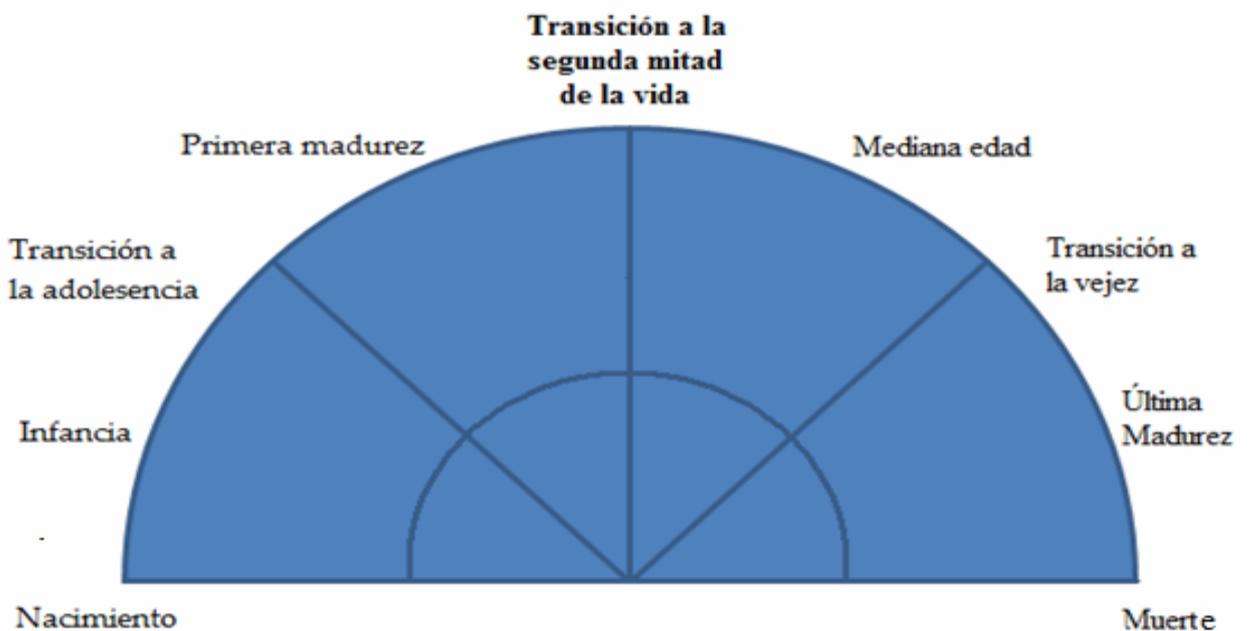
Desde la teoría Junguiana todos los fenómenos humanos son energéticos, por lo tanto no puede suprimirse uno de los dos polos, es solo que todo es relativo y reposa en contradicciones internas, los opuestos tienen que existir para que surja el proceso de compensación.

Mantener los antiguos valores, reconociendo lo valioso de los contrarios sería la cuestión, pero para esto es necesario vivir el conflicto interno, a lo que la mayoría de los individuos se resisten y como resultado se corre el riesgo de sostener una como única verdad las convicciones de la primera mitad de la vida con el consecuente resultado de rigidez y enquistamiento.

A continuación se presenta una imagen Junguiana del ciclo vital Stevens A. (1994)

### Imagen Junguiana Del Ciclo Vital

**Anthony Stevens**



**Diagrama 1**

## **CRISIS DE LA MITAD DE LA VIDA**

El conflicto, la depresión y la angustia caracterizan a la crisis de la edad mediana, tal como sucede con una neurosis aguda, aparecen estados de ánimo y patrones atípicos de conducta de manera repentina.

En una crisis de la edad mediana, los individuos sufren terribles estados de ánimo que aniquilan el interior, pueden tener pensamientos pesimistas, sospechas y fantasías que no los dejan en paz. Pierden energía, motivación, están angustiados y se sienten desorientados.

La angustia, la depresión, la autocompasión, la culpa, la falta de apetito, sueño y la baja de energía, así como el estado de confusión, hace que la persona apenas pueda funcionar.

En la crisis de la edad mediana los individuos justifican su estado de ánimo, por la pérdida de un ser querido, una relación poco satisfactoria, problemas laborales o cualquier otra circunstancia objetivamente difícil.

Jung consideraba que una crisis era un intento autosanador y por lo tanto la consideraba manifestación de una psique básicamente sana tratando de encontrar su propio equilibrio.

Es decir un quiebre de la personalidad tiene como propósito forzar a la persona a llegar a nuevos niveles de percepción.

En una crisis de la edad mediana, el síntoma más notorio y potencialmente valioso es el conflicto.

(Sharp, 1992, p.13 ) mencionando a Jung “El aparentemente insoportable conflicto, es la prueba de una vida recta. Una vida sin contradicciones internas es una vida solo a medias o una vida del más allá, que esta destinada solo a los ángeles”.

Al enfrentar el conflicto aparentemente insuperable, en la segunda mitad de la vida el individuo retrocede para buscar una solución con los medios usados en una situación similar y que le fueron útiles, sin embargo lo que fue útil en la juventud es inútil en esta etapa.

En la terapia Junguiana, el objetivo del análisis es despejar la psicología del individuo, por lo que los síntomas como la angustia, depresión, miedo, culpa, insomnio etcétera, son de menor relevancia que la persona que los está viviendo.

Por ejemplo cuando el individuo se deprime en una crisis la energía no desapareció solo porque no está en la conciencia, se está ocupando de remover contenidos inconscientes.

En la crisis de la edad mediana a menudo hay una incapacidad para adaptarse al cambio, no se pueden enfrentar situaciones nuevas o inesperadas en la forma habitual, las dificultades de antes, no se pueden manejar.

En un estado así la vida pierde sentido para el individuo y el sufrimiento hace pensar hasta en el suicidio.

Cuanto más intenso es el conflicto, más urgente es la necesidad de conexión del consciente y el inconsciente del individuo.

Sin embargo aprovechar la crisis de la edad mediana para transformar el sufrimiento neurótico en una perspectiva de vida más saludable tiene que ver con la motivación y el potencial de cada individuo para ampliar su conciencia a través de la conexión con el inconsciente, el camino de la individuación es entonces un movimiento consciente hacia la totalidad psíquica, por lo que desde este punto de vista las neurosis no solo proporcionan síntomas desagradables si se concibe su valor para tomar conciencia.

La crisis de la edad mediana puede representar la antesala de una vida más significativa y más satisfactoria y una oportunidad para una nueva vida y del encuentro con significados acerca de cosas que de otra manera solo son sufrimiento sin sentido.

(Sharp,1992,p.14) citando a Jung “Obviamente, nada puede detener a un hombre si quiere vivir en una cabaña de dos piezas en el campo o deambular por su jardín comiendo nabos crudos. Pero su alma ríe frente a la decepción”.

Cuando un individuo está sólo ligado a necesidades externas entonces la vida es sencilla pues se limita a conseguir esas satisfacciones, sí no es así, entonces hay dos opciones: cooperar con el conflicto y el propio proceso de individuación vía el camino de la ampliación de conciencia, o vivir desconsoladamente como víctimas.

Una concepción que amplió la comprensión de todo esto es que Jung consideró a los eventos psíquicos análogos a los fenómenos físicos, tanto desde un punto de vista mecanicista como desde un punto de vista energético. El primero permite explicar el evento desde un enfoque causal y el energético desde la finalidad que tiene, es decir la dirección de la energía que siempre tiene un objetivo un propósito que no puede ser revertido.

La visión junguiana energética o final se pregunta ¿a donde quiere ir la energía?

En esta visión cuando la energía esta concentrada en algún lugar, hay otra función psíquica que ha sido privada de ella.

En la crisis de la edad media el flujo de la energía esta bloqueado y necesita según el caso buscar la pendiente por donde debe fluir, por lo que el trabajo en la crisis no es cuestión de voluntad ni de buscar racionalmente a donde debe ir la energía, sino a donde debe ir ésta de manera natural.

En la crisis de la edad mediana los procesos psíquicos previamente inconscientes van aumentando su valor energético y como éstos contenidos inconscientes contienen la función opuesta, compensarán la función inadecuada del presente.

Por ejemplo cuando un conflicto serio surge debido a una actitud racional unilateral, es posible que se prolongue más si se intenta solucionarla con la razón únicamente, por lo que la pregunta ¿qué es lo que quiero? , por ejemplo haría surgir la función sentimiento que evalúa lo que es importante para uno.

Por lo tanto que Jung haya concebido a la psique como un sistema autorregulador es lo que explica en la teoría Junguiana a las neurosis como intentos autosanadores.

A continuación se presenta un cuadro resumen de lo que acontece psicológicamente en una crisis de la edad mediana. Retomado del libro "Querida Gladys" (Sharp, 1992, p. 27)

### ***La Autorregulación de la Psique***

- 1.- Dificultad de adaptación. Dificultad en la progresión de la energía.*
- 2.-Regresión de la libido (depresión, falta de energía disponible.)*
- 3.- Activación de contenidos inconscientes (fantasías infantiles, complejos, imágenes arquetípicas, función inferior, actitud opuesta, sombra, ánima/ánimus, etc. ) Compensación.*
- 4.- Formación de síntomas neuróticos (confusión, miedo, angustia, culpa, estados de ánimo, reacciones emocionales, etc.)*
- 5.- Conflicto inconsciente o semiconsciente entre el ego y los contenidos activados en el inconsciente. Tensión interna. Reacciones defensivas.*
- 6.- Activación de la función trascendente, incluyendo el Sí Mismo y los patrones arquetípicos de totalidad.*

*7.- Formación de símbolos (numinosidad, sincronicidad).*

*8.- Transferencia de energía entre los contenidos inconscientes y la conciencia.*

*Crecimiento del ego, progresión más adecuada de la energía.*

Es por esto que la pregunta en una crisis en la terapia junguiana es ¿cuál es la tarea que el individuo no lleva a cabo?

Desde el punto de vista finalista "...el conflicto psíquico y la neurosis misma, pueden ser como un acto de adaptación que ha fallado" (Sharp, 1992, p.22)

Una solución real viene sólo desde adentro y sólo porque el paciente ha sido llevado a una actitud diferente" (Jung, 2007, p. 90)

El proceso de adaptación a la vida requiere de actitud adecuada a las circunstancias y mientras las circunstancias no cambian la actitud tampoco, esto significa que una actitud adaptada siempre es unilateral y resistente al cambio, sin embargo como todo cambia lenta o intempestivamente la actitud que ya no es apropiada al exterior esta preparando el quiebre neurótico.

Esto determina porqué en circunstancias igualmente difíciles una persona tiene una crisis de la edad mediana y otra no, la psique actúa corrigiendo la situación sea que haya un exceso o un no darse cuenta ocurrirá el quiebre de personalidad.

Sí las circunstancias ambientales han cambiado, el individuo en la crisis no puede adaptarse, ya que las defensas se movilizan para impedir el cambio, sin embargo en la crisis se está donde se debe estar, y mientras no se tome consciencia del conflicto, la tensión se manifestará en síntomas físicos, localizados con frecuencia en estómago, espalda o cuello, en el enfoque Junguiano el motivo de análisis no se centre en los síntomas, porque el paciente necesita descubrir el significado al que se acerca a través de su tristeza o su depresión, si el paciente toma por ejemplo, tranquilizantes ahuyenta su depresión.

Cuando no hay consciencia de conflicto interno, este se actualiza a través de la relación con otras personas, a través del mecanismo de proyección.

Los conflictos que tenemos con otras gentes, especialmente los conflictos de pareja, son externalizaciones de un conflicto inconsciente dentro de uno mismo.

Quizá los conflictos más dolorosos son aquéllos que se relacionan con las obligaciones, o con la elección entre seguridad y libertad, ya que generan gran tensión interna, en el conflicto consciente se experimenta una tensión moral o ética.

Jung decía que tener complejos en sí mismo era algo normal, pero cuando una parte del individuo se opone mucho a la parte consciente entonces hay una incompatibilidad, se dividen los complejos y se produce una disociación que se expresa mediante un quiebre de la personalidad, por ello Jung creía que en una crisis psicológica los contenidos inconscientes se activan automáticamente intentando compensar la actitud unilateral de la conciencia.

Y ya que el inconsciente abarca los contenidos personales y los colectivos, y los primeros llegan a su fin en los recuerdos infantiles, y los segundos se refieren a lo ancestral, cuando una persona mediante la regresión trasciende los días de la primera infancia, hacia las huellas de los antepasados, despierta lo arquetípico y abre posibilidades a lo espiritual hasta entonces desconocido.

Por esto es importante diferenciar complejo e imagen arquetípica, el primero se relaciona con la experiencia del individuo, por ejemplo su experiencia con su madre. La imagen arquetípica en cambio es todo lo que se ha asociado con la madre, tanto lo positivo como lo negativo a lo largo de la historia de la humanidad es decir el símbolo de la madre.

“El desarrollo síquico no se logra solamente con intención y voluntad; necesita la atracción del símbolo...Pero la formación del símbolo no puede producirse hasta que la mente no haya habitado suficientemente en los hechos elementales, es decir, hasta que las necesidades internas o externas del proceso de vida no hayan provocado una transformación de la energía” (Sharp ,1992, p.20)

Sí bien las crisis pueden ocurrir en cualquier etapa de la vida, la crisis de la segunda mitad de la vida requiere que el individuo trabaje con los opuestos, es decir con la disociación entre lo que sucede con su parte consciente el ego, y el inconsciente, ya que en la mitad de la vida “el desarrollo no se produce vía la disolución de lazos infantiles, la destrucción de ilusiones infantiles y la transferencia de viejas imágenes a nuevas figuras: se produce vía el problema de los opuestos” ( Sharp, 1992, p. 17)

Esto explica porque la crisis de la mitad de la vida, es un momento oportuno para el trabajo con los arquetipos de desarrollo: la persona, el ánima el *animus* y la sombra, ya que la regresión ayuda a canalizar esos contenidos hacia la conciencia.

En este momento de la vida, si se ha establecido un ego fuerte entonces el individuo será capaz de mantener la tensión que produce un conflicto y ampliar su consciencia.

La contribución de Jung a la psicología del conflicto fue puntualizar que si el individuo es capaz de mantener la tensión entre los opuestos en conflicto, finalmente algo ocurrirá en la psique resolviendo de forma eficaz el problema.

Por ello, aunque las circunstancias externas permanezcan, el cambio se da en la nueva actitud del individuo, con él y con los otros; y una vez que la energía es liberada se da una función trascendente.

En la actualidad, la crisis de la edad media enfrenta a las mujeres al desequilibrio reinante del Principio Masculino sobre el principio Femenino, lo que requiere renovación de lo Femenino, junto con sus valores de capacidad de conexión, receptividad, amor y reverencia, y en el terreno de lo individual, un ego totalmente desarrollado, que pueda vivir al Otro con su separatividad y al mismo tiempo experimentar profundamente su conexión con él.

Los roles que hombres y mujeres han representado en nuestra cultura, no son producto de la educación y el condicionamiento únicamente, son antiguos roles que tienen paralelismos instintivos con otras especies.

Desde la psicología profunda de Carl Jung los patrones culturales tienen sus orígenes en profundas raíces arquetípicas o instintivas, que pueden volverse opresivos para el espíritu humano.

Sí los roles arquetípicos femenino y masculino han nacido para satisfacer necesidades básicas, entonces el cambio de modelos arquetípicos en la relación hombre-mujer tiene consecuencias que es importante identificar.

No obstante, los movimientos sociales han intentado obtener derechos iguales para hombres y mujeres, no sin antes cuestionar si éstos han sido opresivos sólo para las mujeres y cómo se han desarrollado.

La psicología profunda ha probado que en el alma de cada persona, existen cualidades femeninas y masculinas, sin embargo en nuestra cultura occidental existe una sobrevaloración del principio masculino, que ha llevado a una exaltación de la razón, la objetividad, la separatividad, la ausencia de compromiso, y devaluación de los sentimientos subjetivos y las emociones.

Woodman et al. (op. cit.) , insiste en que la poderosa fuerza –o espíritu- masculina es la principal responsable de la opresión de las mujeres, y que la perspectiva Masculina distorsionada esta infiltrada profundamente tanto en la psiques de hombres como de mujeres; y agrega que los cambios sociales, económicos y políticos carecerán de valor si continúa el dominio de este espíritu que ha sido tan opresivo hacia lo Femenino.

Esto significa en el terreno psicológico que la opresión se centra en la opresión de lo femenino y no de las mujeres. Este aspecto ayuda a clarificar que el impacto de dicha opresión entonces no puede quedar circunscrito a las mujeres, por el contrario la identificación de la mujer con los roles valorados socialmente mantiene a las mujeres alejadas de su esencia y a los hombres en el mismo nivel de relación primitiva con las mujeres en lo maternal o en lo erótico.

Sí lo femenino está siendo afectado tanto en las mujeres como en los hombres, y la cultura y sus instituciones continúan siendo gobernadas por un espíritu despersonalizador y deshumanizador, lo femenino continuará devaluado, independientemente de los logros que las mujeres consigan en el terreno de la igualdad.

**Las diosas y lo femenino.-** A través de sus deidades y héroes, las culturas y las religiones han representado los arquetipos masculino y femenino. Particularmente la antigua cultura griega describe a través de sus dioses estados de ánimo, humores y pensamientos.

“Las diosas griegas son imágenes de mujeres que han vivido en la imaginación de la humanidad durante más de tres mil años. Las diosas son representaciones de cómo son las mujeres, con más poder y diversidad de comportamientos de los que se ha permitido ejercer históricamente a las mujeres” (Bolen, 1993, p. 45)

Los rasgos característicos de cada diosa le enviste de cualidades positivas y negativas, los mitos de cada una se refieren a lo importante para cada diosa y pueden según Shinoda Bolen representar lo que una mujer dependiendo de la diosa activada puede hacer, ya que todas conviven potencialmente en cada mujer, se requiere conocerlas y armonizarlas para que ella elija cuando y cuál expresar, cuando compiten por el dominio de su psique.

Los estereotipos culturales pueden tener poderosos efectos sin embargo la mujer puede no ser consciente de estos. También puede ser que la fuerza poderosa de su interior que influye en lo que hace y en cómo se siente tampoco sea una parte consciente.

“Estos poderosos patrones internos –o arquetipos- son responsables de las principales diferencias entre las mujeres. Lo que llena a una mujer puede no tener sentido para otra, dependiendo de cuál es la diosa activada en ellas” (Bolen ,1993,p 20)

Baring A., Cashford J. (2005) mencionan que las similitudes y paralelismos tan sorprendentes entre culturas aparentemente inconexas les ha llevado a la conclusión de que ha habido una transmisión continuada de imágenes a través de la historia, y que tal continuidad es tan llamativa que parece que se puede hablar del mito de la diosa, y que ya que en la época actual es imposible encontrar este mito, resulta interesante saber cómo y cuándo desapareció y qué supuso esa pérdida.

El aspecto que es propio de las mujeres, lo que les pertenece, el conjunto de caracteres y rasgos originales que las dominan como un ser femenino deben de conocerse para llegar a un entendimiento propio y de los demás. Existen algunos autores que reconocen esta importancia, analistas junguianos que sugieren retomar el origen del ser humano desde el conocimiento de las diosas y los dioses, del manejo de los arquetipos desde las culturas que nos sustentan; así como la necesidad de abarcar los elementos establecidos por Jung como son el anima y el *animus*.

La palabra “Diosa” nos introduce a un Ser Divino Femenino, como tal es la madre, la dadora de vida, la que engendra. Hombres y mujeres en el principio las veneraron y sabían que estaban bajo su protección, ella era lo nutriente, era la abundancia, la fertilidad; pero también fue terrible, amada y temida como poderosa energía femenina.

Campbell (1998), refiere que al entender que un dios es una personificación de una fuerza motivadora o de un sistema de valores que funciona tanto en la vida humana como en el universo, esa deidad posee los poderes del cuerpo y la naturaleza.

Esto nos ayuda a ver como la representatividad específica, que cada diosa posee conforma una visión arquetípica que expresa los aspectos más importantes de las funciones femeninas.

### **La importancia de las diosas**

Las diosas nos proveen de una necesaria participación en la esencia original y profunda del ser de cada uno. Bolen (1993) refiere que cuando dejamos de adorar a la diosa y de respetar el ciclo de las estaciones y de la vida, perdemos nuestra relación con la tierra; lo que puede llevarnos a estados depresivos, por lo que se vuelve necesario

restablecer la relación con la madre naturaleza, con el arquetipo de la madre en su aspecto femenino.

Ella propone a través de la perspectiva Jungiana, que las mujeres activan a determinadas diosas en su vida psíquica, habla de patrones internos que toman la forma de diosas arquetípicas de la mitología griega. Menciona que cuando una mujer siente que existe una dimensión mítica en lo que emprende, este conocimiento entra en contacto con ella para afectarla e inspirarla, por lo que los mitos evocan sentimientos e imaginación y tocan temas que forman parte de la herencia colectiva de la humanidad.

## **Los mitos**

“Los mitos son ricos veneros de penetración psicológica. Los mitos son un tipo especial de literatura no escrita ni creada por una sola persona, sino producida por la imaginación y la experiencia de toda una época y podemos considerarla una destilación de los sueños y las experiencias de toda una cultura” (Johnson , 2006, p.21)

Bolem (1993), menciona que la mitología como instrumento para describir la psicología femenina, combinada con el comentario psicológico, puede ser una herramienta de comprensión interna.

Debido a que los mitos evocan sentimientos e imaginación y tocan temas que forman parte de la herencia colectiva de la humanidad, cuando una mujer siente que existe una dimensión mítica en algo que esta viviendo, ese conocimiento puede inspirar centros creativos en ella.

La resonancia de verdad sobre la experiencia humana compartida que recogen los mitos griegos y otros mitos, los cuentos de hadas que se siguen contando tras miles de años, permite que puedan ser personalmente relevantes cuando se interpretan.

Cuando la comprensión interna es la tarea por lo menos podemos encontrar cuatro arquetipos femeninos que pueden contener la personificación de diversas diosas.

Uno de los principales papeles que las mujeres han tenido que aceptar es el de madre , todas las culturas y religiones han tenido diosas madres, otorgándoles cualidades tales como cálida, receptiva, nutricia, sustentadora y sensible. Las mujeres son el vehículo natural de la función maternal de dar a luz, sin embargo en el contexto de lo femenino como elemento autosanador en una crisis de la edad mediana, es importante centrarse en la

implicación que las cualidades maternas tienen más allá de dar a luz como fenómeno material, sino como fenómeno psíquico o espiritual, lo maternal visto como una gama de actitudes, emociones y comportamientos que no son exclusivamente de las mujeres.

El símbolo de la Gran Madre en la psicología Junguiana se encuentra asociado al arquetipo de la madre, el concepto sin embargo tiene su origen en la historia de las religiones y tiene manifestaciones diversas del tipo de una diosa madre.

**El arquetipo de la madre** estaba representado en la cultura griega por Démeter, este arquetipo motiva los aspectos nutricios de la mujer, ser generosa, proveedora y cuidadosa, estos aspectos pueden expresarse a través de actividades diversas en las mujeres no solo en el papel de madre biológica.

Pero si una mujer ve a la maternidad como sentido de vida, vive a través de los hijos, vive sus calificaciones, logros, fracasos como suyos se desvirtúa la función del arquetipo.

Esto puede detener el desarrollo de los hijos, la familia y de la mujer porque el ego está identificado con el arquetipo, de modo que cualquier confrontación es un atentado a su grandiosidad.

A veces la maternidad se tamiza con valores del principio masculino y entonces las madres concursan por convertirse “en la madre del año”.

Matar la identidad entre el ego y lo materno, requiere un sufrimiento legítimo, es un sufrimiento de muerte materno, si no se vive este duelo, se sustituye por sensación de vacío, falta de sentido, amargura, traición y abandono.

El papel de la madre consciente sólo puede llegar cuando se rompen los vínculos inconscientes que todas las mujeres tienen con la madre personal y arquetípica. Cuando se hace una diferencia entre la propia naturaleza femenina, y los aspectos heredados de la madre tanto los positivos como los negativos, entonces se puede empezar a ser mejores madres de los hijos y de sí mismas. Woodman et al (op. cit.)

En lugar de utilizar al hijo como espejo para mirarse, la mujer puede complacerse del proceso de desarrollo de sus hijos, y no en el producto que está creando, lo que permite reflejarle al niño o niña, su gozo, su enfado, su imaginación.

Un aspecto fundamental que distingue a la psicología Junguiana de la psicología psicoanalítica es el hecho de conceder a la madre personal una importancia relativa, a diferencia de la extraordinaria importancia que tiene para la segunda. Esto significa que no sólo es la madre personal quien produce en la psique infantil efectos profundos, sino que es el arquetipo proyectado en la madre lo que le da a ésta un fondo mitológico, prestándole así autoridad y numinosidad, es decir su energía creativa.

Aunque la figura de la madre es universal, cambia sustancialmente en la experiencia individual.

“Los efectos respectivamente etiológicos y traumáticos, de la madre hay de dividirlos en dos grupos: primero, en aquellos que corresponden a rasgos de carácter y opiniones, existentes en la realidad, de la madre personal, y segundo, en aquellos que la madre posee sólo aparentemente, por tratarse de proyecciones de carácter fantástico (es decir arquetípico) por parte del hijo” (Jung , 1974, p.80)

**Complejo Materno.-** “Efectos típicos en el hijo son la homosexualidad y el donjuanismo, a veces también la impotencia, aunque en esta desempeña un papel importante también el complejo paterno” (Jung, 1974, p. 81)

En la hija el complejo materno, puede manifestarse con una intensificación de los instintos femeninos o como una debilitación o extinción de los mismos.

El complejo materno no solo esta asociado a la patología y al sufrimiento, por ejemplo:

“Lo que negativamente es donjuanismo puede significar, positivamente, audaz virilidad que no admite obstáculos, una ambición que aspira a las más elevadas metas, una violencia frente a la estupidez, la intransigencia, la injusticia y la abulia; una voluntad de sacrificio, rayana en el heroísmo, para todo lo que se ha reconocido como bueno; tesón, inflexibilidad y perseverancia; una curiosidad a la que ni siquiera asustan los enigmas del universo; un espíritu revolucionario, finalmente, que les edifica a los otros hombres una nueva casa o que le implanta al mundo un nuevo rostro” (Jung ,1974.p.83)

En la hija el complejo materno puede generar hipertrofia o atrofia.

Hipertrofia del eros: El instinto maternal en este caso puede llegar hasta extinguirse, y es reemplazado por un excesivo desarrollo de eros.

Como resultado se produce una relación incestuosa con el padre y las reacciones de la madre serán los motivos que conduzcan a algunas mujeres a otros actos a menudo de naturaleza catastrófica.

Por ejemplo mujeres que prefieren relaciones extravagantes y sensacionales y se interesan por hombres casados, aunque menos por el bienestar de éstos que por el mero hecho de que estén casados, teniendo así la posibilidad de destruir un matrimonio, lo cual era la meta principal de la operación.

Por tanto en estas relaciones una vez alcanzada la meta, desaparece el interés por falta de instinto maternal y llega el turno a otra relación, sin embargo como este tipo de mujeres se caracteriza por una notable inconsciencia esas mujeres son prácticamente ciegas para su propia conducta no es que no tengan conciencia de los hechos en sí, el significado es el que permanece inconsciente.

Estas mujeres son prácticamente ciegas para su propia conducta, que es todo lo contrario de beneficiosa, no sólo para los interesados sino también para ellas mismas. La identificación con la madre genera una paralización de la propia actividad femenina.

Por otro lado la mujer también ha tenido que responder a ser la diosa del amor, lo que ha implicado desarrollar su capacidad de estimular deseos eróticos en los hombres.

Y aunque las capacidades maternal y de despertar deseos eróticos son instintivas en las mujeres una identificación sin consciencia impide el desarrollo de la individualidad de la mujer. La consciencia en una crisis de la edad mediana es resultado de identificar las tareas que se tienen que efectuar es decir, sí el arquetipo de Afrodita el nivel más antiguo y primitivo de la femineidad, diosa del amor; en el mito de Eros y Psique, actúa como agente transformador es porque lo hace a través de las tareas que le encomienda a Psique y éstas posibilitan su evolución.

Por tanto si en la crisis de la mitad de la vida la mujer puede entender lo que está sucediendo en el conflicto entre los opuestos en ella, este proceso va encaminado hacia una nueva consciencia.

Cuando la mujer envejece puede ser difícil mantener su confianza en el poder de su encanto erótico, lo que hace necesario una relación consigo misma para no sentirse vacía o inútil.

Es cierto que no se puede obviar la atracción instintiva que ejerce en una mujer un varón fuerte física o intelectualmente, y en un hombre una mujer cálida receptiva o sexualmente atractiva, es decir las diferencias intrínsecas entre hombres y mujeres estimulan la propia feminidad o masculinidad. Sin embargo aunque la mujer aprecie a un hombre cariñoso y sensible hecha de menos la sensación de su propia feminidad evocada por un varón más puramente masculino, y por su lado los hombres en la actualidad se quejan de la agresividad y conductas controladoras en las mujeres.

“**La hetaira** es quien mantiene una relación personal con el hombre sobre una base intelectual, emocional y sexual, en Grecia la hetaira era una mujer de refinada educación y cultura. La hetaira crea una relación de armonía con el hombre” (comunicación personal, noviembre 2008 apuntes de la materia Psicología de lo femenino Mta. Obregón B. Instituto de Estudios de la Pareja)

Cuando es la hetaira la que guía su interior la mujer es una mujer libre, ella decide libremente amar a un hombre, es libre para decidir aceptarlo como es, sin buscar de ninguna manera cambiarlo.

Para la mujer que tiene activada a la hetaira lo más importante es el amor y la relación esto facilita el que ella pueda realizar transformaciones profundas tanto en su persona como en quien le rodea a través de la relación y el amor.

La hetaira no tiene expectativas sobre la transformación propia o de su pareja, ella ama y deja que el otro haga lo que tiene que hacer, en una actitud alejada del control y en contacto con la receptividad.

La hetaira fertiliza el lado creativo de un hombre y le ayuda a realizarlo. La hetaira es capaz de ver el potencial que hay en una persona y le inspirará a desarrollarlo, sin la expectativa de cómo y cuándo y en qué forma, simplemente le brinda aceptación que puede darle impulso para hacer lo que deba hacer. La hetaira valora tanto lo masculino como lo femenino y conoce el espacio y la importancia de cada uno de estos principios.

Sanford explica que si una mujer proyecta en un hombre su imagen positiva del *animus* –salvador, héroe y guía espiritual-, le está supervalorando. Si el hombre hace lo mismo ve a la mujer como a su mujer ideal, las proyecciones se emparejan y declararán estar enamorados. En medio de su fascinación y atracción recíproca, puede que lleguen a sentirse completados sólo uno por medio del otro, y que permanezcan ciegos al mecanismo

de proyección que crea su realidad. Por otro lado si ella proyecta su imagen negativa del *animus*, él se convierte en una causa de decepción, e incluso de traición; sí él por su parte hace lo mismo, ella se convierte en una bruja. Woodman et al. (op. cit.)

Por ello para transitar por la segunda mitad de la vida las mujeres necesitan desarrollar una fuente propia de autonomía y espiritualidad para mantener relaciones que no sean de dependencia emocional con los hombres.

En la actualidad existe una fase psicológica muy extendida entre las mujeres la hiperidentificación con el *animus* interno, cuya manifestación es en un intento de no continuar con patrones estereotipados de feminidad. En lugar de proyectar la masculinidad en los hombres y recibir las proyecciones femeninas, se han adoptado patrones “masculinizados” de actuar, convirtiéndose en “amazonas competentes, con armadura y con habilidades masculinas, pero que han perdido su alma femenina.

**Amazona**, es un término que se utilizaba en la antigüedad para hacer referencia a las mujeres guerreras que vivían aisladas de los hombres, a veces en una isla, montaban a caballo a pelo, vestían túnicas cortas que les permitieran moverse libremente por las montañas, trenzaban su largo cabello, nadaban en mar abierto, eran hábiles en el uso de las armas y con frecuencia se cercenaban un seno para poder tirar con su arco certeramente. Obregón et al. (op.cit.)

Las amazonas se gobiernan a ellas mismas, solo se unían a los extranjeros para tener descendencia, criaban solo a las hijas. La amazona representa a la mujer que rivaliza con el hombre, lo combate y compite con él contrario a la idea de complementarlo.

Entre los mitos de las amazonas existe uno que narra la relación entre Teseo e Hipólita, que plantea como cuando el deseo de la mujer es desarrollarse plenamente y alcanzar un alto grado de madurez, tendrá que estar dispuesta a abandonar la isla y sus tesoros para descubrir otras áreas de su psique.

La amazona moderna vive tensa y exhausta, su mente trabaja horas extras, siempre está, de alguna manera en la batalla, en estado de alerta, rara vez está relajada, tranquila, dispuesta y receptiva.

La mujer no necesita diferenciarse como mujer porque ya lo es, no necesita probar nada. La amazona siente la necesidad de diferenciarse, de probarse y sobresalir en el

terreno masculino, pues por alguna razón ha perdido contacto con su esencia femenina y se define y relaciona con el mundo a partir de su *animus* o principio masculino. La confusión de la amazona tiene que ver con el sentido psicológico entre ser (conocimiento difuso) y hacer (conocimiento concentrado), me siento productiva solo por estar viva, vs necesito hacer para sentirme viva. Obregón et al. (op.cit)

La madurez psicológica en una mujer depende de hasta que punto su ego, es consciente tanto de lo femenino como de los arquetipos contrasexuales, y de cómo integra lo no vivido o descuidado en otras etapas de la vida en su yo consciente. Pero para ello es necesario que sepa cómo se manifiesta el *animus* en su vida y pueda diferenciar aspectos personales, colectivos y transpersonales.

El *animus* es una parte potencialmente sana y creativa de la vida interna, un *animus* no vivenciado puede llevar a graves síntomas neuróticos o psicosomáticos.

La ausencia de relación con el *animus*, se vincula también con la historia cultural. Después de la Segunda Guerra Mundial el progreso de la tecnología doméstica, y los avances médicos que dieron la posibilidad de elección de embarazarse o no a la mujer posibilitó a ésta dedicarse a otras actividades, que si bien han mostrado otras capacidades en ella, han cobrado precio en la consciencia de lo femenino.

El severo individualismo de la consciencia colectiva, los resultados de estos movimientos sociales acompañados de los acelerados cambios tecnológicos y científicos han promovido la búsqueda de libertad y autosuficiencia en la mujeres contrario a la búsqueda de unidad, no como experiencia intelectual sino emocional, espiritual y sexual.

Entre los años 50 y 70 mantener un hogar no se relacionaba con imaginación creativa, sino a una habilidad mecánica y organización eficaz del tiempo. La educación para ambos sexos se convirtió en formación para desarrollar capacidades racionales y científicas; esto dejó poco espacio para las cualidades femeninas, éstas se reprimieron y desvalorizaron por parte de ambos sexos.

Las mujeres empezaron a formarse en todas las profesiones, en la década de los 80 constituían más de la mitad de la fuerza de trabajo incluyendo altos puestos, las mujeres empezaron a conseguir autoestima a partir del éxito profesional.

A lo largo de las últimas décadas las mujeres se han ido separando del “modelo” materno de vida y/o de matrimonio, pero también del arquetipo femenino y de las partes emocionales e instintivas en ellas. Las generaciones actuales no han querido perpetuar imágenes desvalorizadas, heridas y avergonzadas. Sin embargo es importante comprender psicológicamente esta situación histórica, para explicar y apoyar la necesidad de las mujeres a partir de las dos últimas décadas, de liberarse de la identificación con el *animus* y volver a contactar con su feminidad reprimida o herida, alimentar a la mujer interior, tan necesaria en la segunda mitad de la vida.

Abrazar el modelo colectivo de independencia económica, mediante una identificación inconsciente con el *animus* profesional puede mantener el *animus* en su aspecto negativo, controlador y tiránico inconsciente y proyectado hacia el exterior.

El proceso de consciencia puede ser doloroso porque implica admitir que el oscuro arquetipo encolerizado interno ha sido descuidado, debe ser reconocido para que la naturaleza femenina, el *animus* bien desarrollado pueda funcionar como guía. Cuando sea capaz de darse cuenta de lo que realmente valora para sí misma, cuando no sea impulsada a las palabras o a las acciones por el ideal colectivo su naturaleza femenina no estará anulada por el *animus*.

Sí la mujer tiene que afrontar y resolver este desafío en la segunda mitad de la vida, necesita abrirse y armonizarse con sus propias tendencias y directivas instintivas.

Como la evolución femenina no es lineal, la mujer sabia, **la madona** está implicada en su maduración.

La mujer sabia ha atravesado encrucijada tras encrucijada. Simbólicamente las encrucijadas representan momentos en la vida de las mujeres en las que el inconsciente ha atravesado la consciencia, momentos en que una voluntad superior exige la rendición del ego. La anciana ha atravesado encrucijadas en sí misma, y alcanza un lugar de entrega constante en que las demandas del ego ya no son relevantes.

La madona puede vivir la vida consciente con un vínculo con los contenidos de su inconsciente, que le permiten un desapego que no es indiferencia, es la posibilidad de vivir lo que ella es, vivir su verdad desnuda. Puede permitirse ser honesta, no tiene nada que perder porque lo que es nadie se lo puede quitar. Por ello no quiere persuadir, puede amar sin querer controlar.

**La médium** o madona es el aspecto inspirador por naturaleza. Este aspecto de la mujer le da posibilidad de estar entre el consciente y el inconsciente, es decir desde esta posición ella puede captar situaciones y sensaciones que quizá no pueda demostrar racionalmente, lo que además agudiza sus posibilidades de estar en contacto consigo misma, con su esencia, con sus valores, sus ideales, con su propio centro.

Para nutrirse de su propia esencia, la mujer necesita estar conectada con este aspecto, lo que le permite saber para sí misma y saber que hacer en cada momento o situación de su vida.

La médium representa la esencia del reino de lo femenino con todo su poder y misticismo. En este punto la mujer puede darse valor por lo que es, y no por lo que hace.

Sin embargo en nuestra sociedad, se reconocen excesivamente los aspectos positivos de la madre y la amazona, lo que necesariamente ha quitado energía de la mujer en los aspectos de médium y hetaira, por lo que en una gran parte de las mujeres estos aspectos pertenecen a la sombra colectiva, es decir forman parte de lo que nuestra sociedad considera inadecuado.

## **CAPITULO III**

### **PROPUESTA DE TALLER**

## CAPITULO III

### PROPUESTA DE TALLER:

Nuestra contribución a las siguientes generaciones, a la sociedad, a la cultura, a nuestro país, será verdaderamente enriquecedora, es decir, con un incremento a su desarrollo y su valor, al ser expresión de una consciencia dual. De otra manera no podremos heredar más que valores copiados, valores temporales, o bien frivolidades o fantasías como único producto de toda consciencia parcial. Ubando F. (2006)

El paso a la segunda mitad de la vida y transitar por ella en busca de significado y sentido individual requiere herramientas para cooperar con este proceso.

La teoría psicológica establecida por Carl G. Jung con sus aportaciones sobre el inconsciente colectivo y los arquetipos, ofrece excelentes herramientas para la comprensión de la totalidad psíquica así como de la psicología humana y religiosa y a su vez da la posibilidad a las mujeres en edad mediana de restablecer la necesidad del sentido espiritual, desde un entendimiento del anima y de la diferenciación con el *animus*.

Jung nos plantea que para poder ver las cosas en su verdadera perspectiva hay que comprender nuestro pasado, el presente y rescatar los símbolos y mitos.

Transitar por una crisis de edad mediana en la mujer buscando el sentido de lo que está viviendo, requiere buscar señales de la psique, confiando en que lo que suceda en la crisis es para algo, si se coopera con ella y con el dolor que produce.

Ya que lo femenino es una parte fundamental de la personalidad humana, y lo masculino ha tomado un papel central en la actualidad, haciendo sólidos valores que han alejado y devaluado lo femenino es necesario que lo femenino consciente tome su justo sentido; y exista también una afianzada evolución masculina.

Sin embargo hacer volver a la vida actual la energía femenina y, acceder a las potenciales dinámicas desde la consciencia de lo femenino que libera los límites de los roles de género, requiere enfrentar obstáculos para restaurarla

La mujer en la edad mediana requiere hacerse consiente de su fuerza interna, de vivir un proceso de descubrimiento que de la oportunidad de aceptación de sí misma y los demás, sí la mujer no sabe quien es, aumenta la incomprensión de su psicología.

Enfrentar el dolor de una crisis de la edad mediana es una oportunidad también de descubrir quienes somos, pero también pueden existir reacciones destructivas tales como adicciones, separaciones, divorcios, cambios radicales de trabajo, o más horas de trabajo etc. que encubren las emociones que indican la necesidad de cambio.

Todo lo anterior me llevó a considerar que crear un espacio que acerque a las mujeres de más de treinta años a conocer y experimentar el significado de la consciencia de lo femenino y que brinde además posibilidades de ampliar la consciencia de sí mismas para modificar su actitud ante la crisis de la edad mediana puede ser de utilidad como elemento que brinde herramientas para enfrentar la crisis y para el desarrollo personal, en tanto pueda ser un antecedente que invite a continuar profundizando en sí mismas, a través de otras opciones como la psicoterapia.

Si bien Jung no presentó una técnica terapéutica sistemática, sí describió cuatro etapas características del proceso analítico: confesión, elucidación, educación y transformación.

En la primera etapa, se sacan las cosas que tenemos en el baúl; en la segunda, tomamos conciencia de contenidos inconscientes; en la tercera, aprendemos a conocernos como seres sociales; y en la cuarta, cambiamos- nos acercamos más a lo que siempre hemos querido ser.

Debido a que la modalidad de taller brinda la posibilidad de revisar conceptos teóricos y combinarlos con técnicas que faciliten hacer contacto con partes del individuo para darse cuenta de lo que está sintiendo o percibiendo en ese momento, este trabajo propone que creación el espacio para el trabajo con mujeres se lleve a cabo a través de un taller.

Algunas de las técnicas empleadas en este taller, se refieren a ejercicios y experimentos en terapia Gestáltica, Stevens J. (1993) , debido a que permiten, explorar, expandir y profundizar en la capacidad del individuo de darse cuenta, en direcciones hacia

donde pueda descubrir y comprender cosas de su existencia prestando mayor atención a sus vivencias, utilizándolas con respeto y cuidado.

Otros materiales utilizados son relatos y mitos clásicos que serán el estímulo para la reflexión, revisión de tareas y actitud para la realización de las mismas en la segunda mitad de la vida.

En la última sesión del taller cada participante a través de una técnica de activa imaginación identificará aspectos y tareas descuidadas en otras etapas , lo que permitirá evaluar la apropiación de los elementos revisados en el taller y se realizará una retroalimentación acerca de los elementos identificados , ya que se espera que al finalizar el taller cada participante tenga una actitud que permita ver la crisis de la segunda mitad de la vida como una oportunidad de crecimiento y de camino hacia el sí mismo.

### **OBJETIVO GENERAL DEL TALLER:**

Que las mujeres de más de treinta años reconozcan a través de técnicas, mitos y aspectos teóricos junguianos partes de sí mismas que han sido descuidadas o alejadas de la consciencia y que en la crisis de la mitad de la vida pugnan por ocupar un lugar a través del conflicto, que brinda posibilidades de ampliación de consciencia y de integración de opuestos.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Brindar un espacio que propicie experiencias de enriquecimiento teórico vivencial sobre consciencia de lo femenino.
- Fomentar la reflexión individual que permita a las mujeres detectar partes de sí mismas que han sido descuidadas psíquicamente
- Reflexionar acerca de los contenidos arquetípicos de los mitos y su conexión con las tareas en la segunda mitad de la vida.
- Reflexionar sobre la actitud que permite descubrir sentido en la crisis de la edad mediana.
- Identificar aspectos descuidados en otras etapas y las tareas de la segunda mitad de la vida.

## **POBLACIÓN:**

Se propone dirigir el curso taller a mujeres de treinta años en adelante interesadas en profundizar en el conocimiento de sí mismas y de ahondar en el consciente femenino a través de su participación en un grupo de confianza y apoyo.

Las mujeres de este grupo podrán ser también mujeres que están atravesando una crisis de edad mediana cuyo detonador puede ser cualquier circunstancia personal problemática de este momento de su vida.

## **ESCENARIO:**

Para la puesta en marcha se requiere de una sala amplia con sillas cómodas, bien iluminado y ventilado, con pizarrón y pantalla para proyección.

## **PROCEDIMIENTO:**

Se pretende llevar a cabo 9 sesiones de 4 horas cada una en donde se trabajará con una metodología de tres momentos:

- Inicio
- Desarrollo
- Retroalimentación

**Inicio:** En esta parte de la sesión se rescatan las experiencias de los participantes y se iniciará la sensibilización al tema.

**Desarrollo:** En este segundo momento se trabaja la parte teórico conceptual, enlazando las experiencias individuales con conocimientos acerca del tema.

**Retroalimentación:** Esta última parte pretende ayudar al grupo a sacar conclusiones y significados individuales.

## **MATERIALES:**

Pizarrón, Plumones, Hojas de rotafolio, cañón, Lap top, pantalla para proyecciones.

**NÚMERO DE SESIONES: 9**

**TIEMPO TOTAL DEL TALLER: 36 HORAS**

**MAXIMO DE PARTICIPANTES: 25**

**MINIMO DE PARTICIPANTES: 8**

**PERSONAL NECESARIO:** Psicólogo, que maneje los conceptos y enfoque terapéutico Junguianos. Que posea manejo grupal, técnicas vivenciales, facilidad para compartir conocimientos y experiencias así como facilidad de palabra y de coordinación de actividades para el aprendizaje. Con apertura para la escucha e interés por la experiencia individual de las participantes.

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
1	Conocer el proceso de desarrollo psicológico en primera mitad de la vida, y las estructuras psíquicas y sus funciones, para esa etapa, así como las tareas esperadas para la misma.	<p>1.1 Presentación de los Objetivos Generales y Específicos del taller.</p> <p>Aplicación de la técnica “El guante” para que cada participante se presente, a través del dibujo de la silueta de su mano y usando cada dedo para escribir sobre ellas lo que deseen compartir al grupo.</p> <p>Encuadre del taller, como espacio de confianza y confidencialidad.</p> <p>Espacio de respeto que implique que cualquiera que sea el descubrimiento personal, el ambiente estará limpio de juicios, ayuda, deberes o explicaciones.</p>	<p>Cañón</p> <p>Pantalla</p> <p>Pizarrón</p> <p>Hojas de rotafolio</p>	30 min.
		<p>1.2 De manera individual cada participante escribirá su experiencia individual, sobre el significado de ser mujer.</p>	<p>Hojas blancas</p>	30 min.

		<p>Aplicación de la técnica grupal Lluvia de ideas para que las participantes expresen el significado que tiene para ellas ser mujer en la mitad de la vida.</p>	<p>Plumines</p>	
		<p>1.3 Exposición teórica de las etapas del ciclo vital de desarrollo de la Teoría de Carl Jung.</p> <p>Desarrollo del Yo.</p> <p>Arquetipos persona y sombra.</p>	<p>Cañón</p>	<p>1 hora 30 min.</p>
		<p>1.4 Aplicación de la técnica "Tengo miedo de - Me gustaría"</p> <p>Stevens J., (1976), pág.86</p> <p>(Anexo 1)</p> <p>Para que las participantes se den cuenta de cómo la vivencia de esta etapa les permite estar en contacto con creencias y desconectadas de la realidad, evitando la</p>	<p>Hojas blancas</p> <p>Plumines</p> <p>Sillas en pares</p>	<p>1 hora 30 min.</p>

		consciencia de lo que sienten, y también evitando la consciencia de cómo el cuerpo lo expresa.		
--	--	--	--	--

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
2	Analizar el concepto y características de la consciencia colectiva.	<p>2.1 Técnica "Dibujo Interior"</p> <p>Stevens J., (1976) pág. 243</p> <p>(Anexo 2)</p> <p>Para que las participantes reflexionen y descubran aspectos sobre sí mismas en su interior, en contraste con lo que muestran socialmente, como resultado del impacto de la consciencia colectiva en la formación estereotipos.</p>	Hojas de papel y pinturas pastel	1 hora 30 min
	Identificar la influencia de las transformaciones sociales, culturales y tecnológicas en la formación de estereotipos	<p>2.2 Técnica expositiva</p> <p>Concepto de conciencia colectiva.</p> <p>Desarrollo Histórico-Social de las últimas 4 décadas y su efecto en la formación de estereotipos y su efecto en la relación de las mujeres con la esencia femenina.</p>	<p>Cañón</p> <p>Pantalla</p> <p>Plumones</p>	2 horas

	culturales con poderosos efectos en la conciencia colectiva.	2.3 Técnica Lluvia de ideas, para que las participantes expresen su experiencia personal en torno a la temática de la sesión.	Pizarrón y plumones	30 min.
--	--	---	---------------------	---------

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
3	Reflexionar sobre la edad adulta intermedia como una etapa en el desarrollo del individuo con	<p>3.1 Técnica Expositiva</p> <p>Revisión de la historia bíblica de Jonás.</p> <p>Como símbolo universal relacionado con la crisis de la mitad de la vida.</p> <p>La Biblia Latinoamericana Edición Pastoral 2004.</p> <p>(Anexo 3)</p>	<p>Cañón</p> <p>Pantalla</p>	1 hora 30 min.
		3.2 Técnica Expositiva		



--	--	--	--	--

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
4	Identificar la crisis como un intento autosanador de la psique.	4.1 Técnica “Escuchándose a sí mismo” Stevens J., (1976), pág. 76 (Anexo 4)	Sillas cómodas o <del>cojines a elegir por</del> las participantes	<del>1 hora 30 min.</del>
		4.2 Técnica Expositiva Presentación del cuadro-resumen de lo que ocurre psicológicamente en una crisis de la edad mediana.	Cuadro “La autorregulación de la Psique”	1 hora 30 min.
	Identificar la crisis de la edad mediana como una oportunidad para una vida más significativa y satisfactoria.	Explicación de las etapas, identificación de las características de las mismas y la actitud que sería benéfica en cada una. 4.3 Técnica “Diálogo del síntoma” Stevens J., (1976), pág. 91 (Anexo 5) Para que las participantes, comprendan que un síntoma con frecuencia tiene mucho que comunicar si se toma el tiempo para prestarle atención y escuchar los mensajes que envía.	Sillas y cojines cómodos	1 hora

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
5	Identificar los arquetipos de desarrollo Sombra Anima-Animus como herramientas para la ampliación de consciencia.	<p>5.1 Técnica “Aparición” Stevens J., (1976) pág.247 (Anexo 6) Para ayudar a emerger aspectos , que naturalmente permanecen ocultos y que aparecen a veces sin tener consciencia de ellos.</p>	Sillas y cojines cómodos	1 hora
		<p>5.2 Técnica Expositiva “Proceso de formación de los arquetipos anima- animus”, y su influencia.</p>	Pizarrón y plumines	2 horas
	Identificar la segunda mitad de la vida en el ciclo vital de la teoría Junguiana y las tareas esperadas en	<p>5.3 Técnica “Experimentando” Stevens J., (1976) pág. 246 (Anexo 7) Para identificar que las elecciones más o</p>	Sillas y cojines	1 hora

	ella.	menos preferidas en la técnica, pueden expresar cualidades opuestas en sí mismos.	cómodos	
--	-------	---	---------	--

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
6	Identificar a través del relato de un mito clásico elementos psicológicos comunes a la mujer de cualquier época.	<p>6.1 Técnica Expositiva:</p> <p>Exposición del Mito clásico de "Eros y Psique"</p> <p>Jonson, Robert A., Edit..Gadir, Madrid, 2006.</p> <p>(Anexo 8)</p> <p>Las participantes, escucharán el relato "Afrodita y Psique" e identificarán que en la crisis de la edad mediana, si la conciencia adopta una actitud adecuada, es posible colaborar con ella y evitar algo de dolor.</p>	Grabación	I hora 30 min.
		6.2 Técnica Expositiva		



SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
7	Identificar los diferentes arquetipos femeninos que conviven en la mujer	7.1 Técnica “Exigencia y respuesta” Stevens J., 1976, pág. 72. (Anexo 9) Para que las participantes se den cuenta que al evocar sentimientos y experiencias alienadas nos ponemos en contacto con aspectos desagradables o atemorizantes.	Sillas y cojines cómodos	1 hora
		La evitación de desagrado nos mantiene lejos de sí mismas, de partes de la experiencia y de la consciencia.		
	Identificar las características de los arquetipos de madre y la amazona, así como la utilidad de la conciencia de cada una en el proceso de desarrollo de la mujer.	7.2 Técnica expositiva <del>Sobre las características de la mujer cuando se activan en ella los arquetipos madre y amazona.</del> 7.3 Técnica “Comunicación interior” Stevens J., 1976, pág. 71. (Anexo 10)	Pizarrón y marcadores	2 horas

		Para que las participantes se den la oportunidad de darse cuenta de que algunas de las demandas que se imponen y de cómo pueden estar divididas entre lo que son y lo que se exigen ser.	Sillas y cojines	1 hora
--	--	--	------------------	--------

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
8	Identificar las características de los arquetipos de hetaira y médium, así como la utilidad de la	<p>8.1 Técnica” identificación invertida”</p> <p>Stevens J., ( 1976), pág. 66</p> <p>(Anexo 11)</p> <p>Para que las participantes se den cuenta de que todos tendemos a construir una imagen de cómo “son las cosas realmente” y de quien como somos, y eso puede ser cierto en parte pero es una fantasía, siempre hay aspectos que no coinciden con esa imagen, si nos aferramos a ella nos restringimos o aminoramos posibilidades de descubrir partes de nuestra experiencia que están</p>	Sillas y cojines cómodos.	1 hora

	<p>consciencia de cada una en el proceso de desarrollo de la mujer.</p>	<p>alienadas.</p>		
		<p>8.2 Técnica expositiva</p> <p>Sobre las características de la mujer, cuando se activan en ella los arquetipos de hetaira y médium.</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Plumones</p>	<p>2 horas</p>
		<p>8.3 Técnica Individual “Activa Imaginación”</p> <p>Cada participante identificará a través de este ejercicio, como desde la niña, la joven y la mujer , se han activado en ella los diferentes arquetipos en etapas distintas de su desarrollo personal.</p>	<p>Sillas y cojines cómodos</p>	<p>1 hora</p>

SESIÓN	OBJETIVO	DINÁMICA O TÉCNICA	MATERIALES	TIEMPO
9	Reflexionar acerca de los aspectos que cada una ha identificado en si misma a lo largo del taller como descuidados, en etapas anteriores.	<p>9.1 Técnica Activa imaginación</p> <p>Para que las participantes identifiquen los aspectos que de si mismas, han quedado descuidados en otras etapas, y para vincularlos con las tareas a realizar en la segunda mitad de la vida.</p>	Sillas y cojines cómodos	1 hora 30 min.
	Identificar que modificaciones en si mismas consideran importantes para las tareas en la segunda mitad de sus vidas.	<p>9.2 Exposición y análisis del relato de Galahad caballero de la mesa redonda en el reinado del rey Arturo.</p> <p>(Anexo 12)</p> <p>Para ilustrar a través de esta historia cómo se puede hacer volver a la vida actual la energía femenina, en la interacción con el hombre.</p>	Sillas y cojines cómodos	1 hora

		<p>9.3 Técnica "Poesía del darse cuenta"</p> <p>Stevens J., (1976), pág. 264</p> <p>(Anexo 13)</p> <p>Para que el darse cuenta de cada una fluya en palabras.</p> <p>Retroalimentación final acerca de los aspectos identificados a quien de manera espontánea desee compartir con el grupo la experiencia del taller para el cambio de actitud en esta etapa de la vida.</p>	<p>Grabadora, música tranquila, hojas blancas, de colores, plumines, plumas de gel</p>	<p>1 hora 30 min.</p>
--	--	---	--	-----------------------

## **CAPÍTULO IV**

## **CONCLUSIONES**

## CONCLUSIONES:

“Las imágenes arquetípicas nos proporcionan un autorretrato de la psique y revelan su carácter proteico y de múltiples facetas. Aportan energía y orientación para la continua renovación de la vida” (Jung, Campbell, Harding, Zweig, Stein, Bly, Rich, Hillman, Von Franz, Whitmont y otros, 2007, p.17)

A lo largo de este trabajo se ha fundamentado como a través del modelo Junguiano se puede concebir a la crisis de la mitad de la vida como una oportunidad para esa renovación si podemos encontrarnos con la actitud apropiada para que eso suceda.

El modelo de Carl Gustav Jung ofrece al arquetipo como una posibilidad que nos introduce a una nueva visión de nosotros mismos. Abordar los fenómenos psíquicos como la crisis de la mitad de la vida, a través de la comprensión de las imágenes arquetípicas tiene importancia porque éstas permiten el diálogo entre el consciente y el inconsciente, además prestar atención a las imágenes arquetípicas crea un nuevo vínculo entre nuestras vidas personales y la colectividad. “...existe un segundo sistema psíquico de naturaleza colectiva, universal e impersonal, que es idéntico en todos los individuos. Este inconsciente colectivo no se desarrolla de manera individual, sino que se hereda. Consiste en formas preexistentes, los arquetipos” (Jung, 2002, p.66)

Como las imágenes arquetípicas evocan en los individuos aspectos benignos y creativos, pero también oscuros y destructivos, aceptar este hecho hace que pueden ser vistas como transformadoras y con energía dinámica e intrínseca, y no como dotadas de un significado único, sino como indicadores. Y ya que la vida también es dinámica y no sigue líneas que puedan adivinarse y como no se pueden congelar los contextos donde surgen, los resultados del trabajo en el taller propuesto guardan una estrecha relación con la actitud que cada participante asuma para identificar aspectos valiosos de lo que esté pasando en esta etapa de su vida, de su disposición a trabajar con imágenes arquetípicas y sobre todo a contextualizarlas en ésta etapa de acuerdo a su capacidad de comprensión sobre sí misma.

En el taller propuesto en este trabajo se planteó llevar a cabo técnicas que sirven para activar las imágenes arquetípicas, a través de fantasías, imaginación, análisis de nuestras relaciones con otros y análisis de mitos y narraciones que permiten experimentar el inconsciente a través de ellas; y conectarlas con imágenes asociadas, lo que lleva a la multiplicidad, a la interconexión, a la fecundidad y a la posibilidad de identificar símbolos.

Un aspecto importante para la utilidad de las técnicas y actividades propuestas en este taller es la comprensión de que el arquetipo no es la imagen que adopta, los arquetipos son principios eternos que residen en la psique, y como tales se encuentran más allá de cualquier capacidad humana individual de integrarlos en la personalidad, la integración de un arquetipo como *animus*, significa más bien la integración de las experiencias y memorias individuales que se han aglutinado alrededor de él.

Analizar la crisis de la mitad de la vida en la mujer desde la teoría Junguiana, es además una postura valiosa porque libera de considerar la perspectiva del ego como única posible, esta visión es crítica de la dominación de la psique por el ego, la mera noción de arquetipo desafía la supremacía de la mente consciente, literal y fija.

Por otro lado, los aspectos revisados en este trabajo dan cuenta de que la madurez psicológica de una mujer depende de hasta que punto su ego, es consciente de lo femenino y masculino en conjunción y de cómo integra lo no vivido o descuidado en otras etapas de la vida a su yo consciente.

Es decir una mujer puede diferenciarse de su *animus* negativo y también puede añadir a su consciencia al elemento sociológico como parte del origen de éste es decir; hacerse consciente de que la consciencia colectiva reproduce las imágenes socialmente establecidas del hombre y de la mujer.

En nuestra cultura la consciencia colectiva, sobrevalora la energía extrovertida y el principio masculino,

Y si bien el inconsciente colectivo es a priori y por lo tanto lo consideramos como una tendencia o predisposición no por ello desconocemos que dicha supremacía social por el principio masculino tiene un impacto y costo en la vida

emocional y de las relaciones interpersonales, a través de las relaciones que el consciente colectivo reproduce y refuerza.

En el trabajo que la mujer haga con imágenes arquetípicas del *animus*, esta la posibilidad de integrar a la consciencia ciertos contenidos del inconsciente, cuando son retirados de la proyección, pero esto solo es posible cuando las tendencias del ego y el inconsciente no son tan divergentes.

Las respuestas a la edad mediana pueden encontrar como herramienta útil el arquetipo *animus* si permite por ejemplo en el diálogo con imágenes masculinas en los sueños y fantasías, ampliar el conocimiento de la mujer respecto a que espera de los hombres. Si se realiza este trabajo de ampliación de consciencia, puede ayudarla a afirmar en ella las capacidades que son proyectadas en el hombre, puede descubrir visiones propias inconscientes de los hombres y los tipos de relación que tiende a formar con ellos.

En los ejercicios planteados en el taller se propuso que las mujeres participantes inicien por observar las reacciones emocionales que tienen hacia ciertas experiencias, posteriormente a través de las técnicas imaginar figuras con las que podemos tener un diálogo y a partir de ellas iniciar una relación que les permita aprender de sí mismas.

La mujer actual, necesita imágenes que le den confianza y autoridad para equilibrar la actual sobre identificación con el principio masculino y el poder del *animus* que reproduce un subdesarrollado sentido de autoridad y espiritualidad de lo femenino.

Encontrar el poder de lo femenino requiere dimensionar al arquetipo *animus* más allá del lado masculino del inconsciente femenino, como expone Hilliman James para no verlo solo como el lado contrasexual de la mujer es necesario legitimar el pensamiento, el poder y la autoridad femeninas por su propio derecho. Jung et al. (op. cit.)

El planteamiento de que la consciencia de lo femenino puede ser una fuerza autosanadora para la mujer en la edad media está vinculado primero al hecho de reconocer que las mujeres hemos internalizado imágenes de relación hombre y mujer en donde el valor del principio masculino sobre el femenino es

mayor por parte del consciente colectivo y que esto plantea una perspectiva más amplia en torno a la resolución de la posesión del animus y la diferenciación de la mujer con él ya que a crisis de la mitad de la vida obliga a una revisión de las convicciones que se han mantenido hasta ese momento y a buscarle un sentido más profundo de la vida.

Abandonar una herencia cultural formada con las imágenes e historias consagradas sobre hombres, mujeres y su relación “natural”, es un material a partir del cual hombres y mujeres hemos aprendido a pensar y sentir, por ello la mujer actual necesita reflexionar y cuestionar lo que le significa ser mujer.

Jung dijo que hay tantos arquetipos como situaciones típicas en la vida.

Si nuestras respuestas a una etapa de la vida y a los papeles desempeñados tienen una dimensión arquetípica, es necesario que una mujer sepa por ejemplo como se manifiesta en su vida el arquetipo *animus* y pueda diferenciar en él aspectos personales, colectivos y transpersonales. Estos aspectos se han revisado a lo largo del trabajo y se han plasmado de manera vivencial en las técnicas seleccionadas.

En este trabajo se planteó que las participantes inicien un trabajo de introspección a lo largo del taller a través de la realización de diversas técnicas; la introspección se concibe como el trabajo del individuo cuya finalidad es alinear al ego con la totalidad de la psique.

Y ya que la introspección es una experiencia individual e íntima, una limitación en los resultados del taller se encuentra en la disposición personal para cooperar con el proceso, profundizando en los sentimientos dolorosos, con la convicción de que tienen el sentido de ampliar la consciencia.

La incorporación de la sombra, como camino de la expansión de la consciencia, resulta un trabajo más accesible al individuo.

Los rasgos de carácter oscuros, o minusvalías, que constituyen a la sombra y que tienen naturaleza emocional y autonomía, y que por lo tanto se presentan como sucesos que le sobrevienen al individuo en momentos de

mínima adaptación; explicaba Jung, en cierta medida, con penetración y buena voluntad puede ser incorporada a la personalidad consciente.

Sin embargo apuntaba que los rasgos más resistentes de la sombra se encuentran en las proyecciones, en donde el fundamento de la emoción para el individuo se haya en el “otro”, y es aquí en donde se encuentra uno con el *animus* y el anima arquetipos en mutua correspondencia, en donde su carácter inconsciente y autónomo explican la persistencia de las proyecciones.

Como la relación *animus*-anima es siempre emocional y por lo tanto colectiva “Lo emocional baja el nivel de la relación y la aproxima a la base general instintiva, que ya no tiene en sí nada de individual. Por eso no es raro que la relación se establezca por encima de sus portadores humanos, quienes después no saben cómo ha ocurrido” ( Jung ,199,p. 29)

No todos los contenidos del anima y *animus* son proyectados y a veces pueden aparecer espontáneamente en sueños, o constelarse a través de imaginación activa, de la revisión de nuestras relaciones con los otros, como maneras de acercarnos a estas imágenes arquetípicas.

Las herramientas planteadas en el presente trabajo para esta comprensión, son algunas imágenes arquetípicas activadas a partir de fantasías, imaginación y los mitos, rescatándolos no solo para volver a contarlos sino para rescatar su significado arquetípico, no como solución a la crisis y sus problemas, sino para dar a las mujeres espacio para cuestionar, imaginar y profundizar en las tareas que no han podido o querido realizar hasta ahora.

En una crisis de la edad mediana en la mujer lo valioso de prestar atención a estas imágenes es despertar a un sentido de las posibilidades latentes aún no realizadas y dar una posibilidad a la vida de rehacerla y renovarla resolviendo la sensación de aislamiento y falta de sentido.

“Por lo común, el intento, falseado por la imitación, de diferenciarse individualmente

se queda en una pose, con lo que la persona permanece en el mismo estadio en el que ya se encontraba con anterioridad, sólo que unos pocos grados más

estéril. Para descubrir lo que hay realmente de individual en nosotros es necesario empezar por reflexionar con rigor, siendo ésta la forma en que tomamos súbitamente consciencia de las extraordinarias dificultades que lleva aparejadas el descubrimiento de la individualidad” (Jung, 2007p.175).

El legado a la sociedad de las mujeres en la segunda mitad de la vida, es encontrar el camino propio hacia las imágenes, sentimientos y acciones que expresen lo femenino en sí mismas, en concordancia con lo que manifiesta Connie Zweig “Lo personal es colectivo. Es decir, en nuestras psiques individuales participamos de algo más amplio. No podemos hacer el trabajo personal de hacer consciente lo inconsciente sin afectar el inconsciente colectivo. Por esa razón el trabajo interior no es egoísta”.

Este tema posee tal amplitud, que considero que su profundización permitirá explicar y avanzar sobre la dualidad planteada por Carl Jung, hasta el punto de que la unidad como totalidad, pueda surgir como una dualidad consciente, con una consolidación del sí mismo, que permita una plena relación con el otro, en donde todos y todas encontremos nuestro propio camino hacia las imágenes y sentimientos que expresen lo Femenino para cada uno.

Concebir lo femenino como la función de sentir, de relación, de eros, de sexualidad, de nutrición, apoyo, respeto, lo coloca como una prioridad para la mujer, pero también para el hombre, y en el caso de la primera, en la necesidad de una curación profunda en el cuerpo, lo divino, lo colectivo y como madre. También para la mujer como tema importante la relación íntima con los hombres, para transitar con especial cuidado un proceso de abandono de ella del estatus de víctima, de codependencia, de cólera, culpabilidad o mitos de perfección romántica.

## REFLEXIÓN FINAL:

Cuando inicié este trabajo, estaba terminando un curso sobre psicología femenina y psicología del amor, y eso había movilizó mi interés en cómo los arquetipos de desarrollo anima animus pueden ser considerados elementos de apoyo en una crisis de la edad mediana.

Poco tiempo después de haber iniciado la revisión sobre este tema la noticia de una pérdida significativa apareció en el panorama de mi vida, yo considero este acontecimiento una **coincidencia significativa**, como la define (Jung, 1988, p.33) “Las coincidencias significativas –hay que distinguirlas de meras agrupaciones del azar- parecen tener una base arquetípica”.

“**Sincronicidad** significa, por tanto, el acontecimiento simultáneo de un cierto estado psíquico con uno o más sucesos externos que aparecen como paralelos significativos en el estado subjetivo momentáneo – y viceversa en algunos casos” (Jung, 1988, p. 35 )

Este acontecimiento, el trabajo terapéutico y el acercamiento a este tema han constituido elementos importantes en mi desarrollo personal y profesional, después de este proceso, muchos de los conceptos revisados se han convertido también en experiencias de vida.

Ahora sé, que la formación como psicólogo clínico, cuando se complementa con análisis personal y una consciencia de sí mismo más amplia, permite que quienes entren en relación con él como profesional tengan un encuentro con alguien que reconoce, valora y ha vivido procesos que le permiten una escucha más allá de la “técnica” y más cerca de lo “humano”.

Como en toda crisis seguramente **el quiebre neurótico**, se estaba preparando en mi con anterioridad, el conflicto solo me estaba dando la posibilidad de despejar mi psicología, los procesos de adaptación usados hasta ese momento habían fallado, se presentó inexorable **la lucha de opuestos**, mis convicciones más profundas fueron confrontadas.

**La crisis** hizo su aparición, acompañada de síntomas como depresión, angustia, miedo, culpa.

Una parte de mi se resistía a pasar por este proceso (**reacciones defensivas**)

Siguió el autoexamen, darle paso a la necesidad interior de **reconocimiento** y paulatinamente de **autodescubrimiento**, a través del trabajo con mi **persona** (el yo que presentaba al mundo), y con mis sentimientos de tristeza, enojo, ira, pasividad, (**mi sombra**).

Se movilizaron estratos profundos infantiles y atrofiados, enfrentarme a ellos me permitió ver otras disposiciones y posibilidades en mi ser.

En el **análisis de un sueño** lo femenino se hizo presente, reclamando un espacio, parte del sueño esta en los siguientes párrafos.

“...llego a un lugar y empiezo a recorrerlo, primero con la sensación de que no sé para donde ir, solo lo estoy recorriendo, desde los pisos del sótano. Pero conforme voy subiendo me doy cuenta que tiene una distribución y una variedad de cosas sensoriales, sigo recorriéndolo con la sensación de que no se a donde dirigirme exactamente.

Empiezo a subir por una escalera eléctrica, en donde personal masculino con uniforme del lugar viene descendiendo de la escalera, y traen en las manos un letrero que yo veo claramente, pues uno que me queda de frente, yo voy subiendo por la otra escalera el letrero dice “Para tramo de reparación pisos 101 a 110”, en ese momento reparo, en que el lugar es enorme, veo hacia arriba y alrededor su amplitud y su esplendor, el espacio esta ubicado en cuatro planos...”

Basta hasta aquí, para mencionar que el **símbolo de ascender de lo femenino hacia un plano superior y de disminución de lo masculino**, fue parte del lineamiento que marcaba el sueño.

Hacerme consciente de lo femenino desde la experiencia vivida y, de las posibilidades de fertilidad y de armonía que habitan en mí desde lo femenino, al mismo tiempo me ha regalado una sensación que no reconocía plenamente, un centro que me permite equilibrar mi vida.

Cambió mi apreciación de lo que me pasa aunque la realidad no cambie. Sé que lo que cambió es como la percibo ahora, como me veo en mi circunstancia. He probado a tener fuerza desde lo femenino, cuando estaba acostumbrada a encontrar valor, fuerza e iniciativa solo desde mi lado masculino.

**Los autodescubrimientos** en este proceso los viví como la única posibilidad de entender lo que me sucedía, a través de la recuperación de los contenidos del inconsciente para ampliar la consciencia y la capacidad desde lo femenino de **hacerme cargo** de mí.

En este proceso el tiempo fue un aliado, sin embargo esto me convenció aún más de la necesidad de la mujer de contar con espacios en donde se rescate la importancia de la consciencia de lo femenino.

Estoy convencida que esta renovación en la mujer, tendrá manifestaciones que movilicen lo masculino también a una renovación.

Como profesional y como mujer estoy convencida de que las niñas, las jóvenes y las mujeres de edad mediana, necesitamos en la actualidad contar con tareas, señales

y acompañamiento femenino que nos brinde oportunidad de una identidad con los elementos de este principio que nos permitan permanecer en nuestro centro, que nos permitan cuidar desde ese centro a la familia, nuestra relación con el hombre y nuestra función trascendente en la sociedad.

La segunda mitad de la vida permite cierta estabilidad favorable para ese camino hacia adentro, hacia la propia oscuridad, que puede recorrerse con preparación o porque un suceso te asalte y te sitúe en él, si se ha de transitar con preparación, el trabajo del psicólogo clínico, es fundamental para apoyar en las tareas necesarias para transitarlo.

Para mí realizar este trabajo ha tenido una doble implicación por un lado investigar sobre un tema, profundamente interesante para mi desempeño profesional, por el otro encontrar respuestas a una crisis personal.

Haber vivido este proceso me coloca en una situación absolutamente distinta frente a mí, a mi vida, a los que conviven conmigo. Estoy convencida que no ha sido gratuito que este trabajo lo realizara ahora y con este tópico.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### TÉCNICA TENGO MIEDO DE - ME GUSTARÍA

Stevens J., (1976), pág. 86

Comience a intercambiar frases con su compañero que comiencen con las palabras “Tengo miedo de...” Dedique cinco minutos para hacer una lista de cosas a las que teme intentar en este momento de su vida.

Vuelva sobre todas esas frases y reemplace “Tengo miedo de...” por “Me gustaría...” alternando con su compañero en la formulación de las mismas. Diga exactamente lo que anteriormente dijo, salvo en tal modificación, luego tómese tiempo para tomar conciencia de cómo se sintió diciendo cada frase. ¿Qué es lo que lo atrae hacia ese riesgo y cuál es la ganancia posible? Quiero que se dé cuenta de que muchos de sus miedos ocultan la satisfacción de importantes deseos. Luego repita la frase que comienza con “Me gustaría...” y agréguele cualquier frase que se le ocurra... Emplee cinco minutos para hacerlo...

Ahora emplee cinco minutos para comentar a su compañera qué vivenció al hacer el ejercicio. ¿Se dio cuenta de algunos de los deseos y ganancias posibles que sus miedos le impiden lograr? ¿De qué otra cosa se dio cuenta?

Siempre que digo “Tengo que”, “No puedo”, “Necesito” o “Tengo miedo” me hipnotizo creyéndome menos capaz de lo que realmente soy. “Tengo que” me convierte en esclavo, “No puedo” y “Y tengo miedo” me debilitan y acobardan, y “Necesito” me hacen desvalido e incompleto. Siempre que digo “Elijo”, afirmo que tengo el poder de elegir, aún cuando continúo eligiendo de la misma manera que antes. Siempre que digo “No quiero” afirmo mi poder de negación y, frecuentemente, tomo conciencia de las grandes reservas de

energía escondida y disfrazada, útil para resistir. Claro que resulta posible decir no quiero con una vocecita sumisa que dejará en evidencia ante todo el mundo que el verdadero sentimiento es “No puedo”. Cuando esto ocurra puedo tomar conciencia de mi tono de voz y asumir la responsabilidad de esta expresión mía. Es mi deseo de identificarme completamente con mi experiencia y mis acciones, y de ser responsable de lo que siento y hago, lo que otorga un sentido de poder y capacidad. Cuando digo “Quiero” puedo comprender que aunque muchas de las cosas que deseo podrían ser muy agradables y cómodas, son conveniencias y no necesidades. Y que puedo arreglármelas muy bien sin ellas. Inclusive, puedo llegar a darme cuenta que las satisfacciones de algunas de las cosas que tan arduamente procuro no merecen la mitad del esfuerzo que me exige lograrlas. Cuando digo “Me gustaría” puedo darme cuenta que experimento atracción tanto como miedo. Puedo entonces estimar que las posibles ventajas tanto como los perjuicios posibles de aquello que temo intentar. Puedo darme cuenta que cada riesgo tiene aspectos positivos así como negativos.

Un aspecto del crecimiento es descubrir que muchas cosas son posibles y que hay muchas alternativas para enfrentarse con el mundo y satisfacer necesidades. El verdadero problema es que la mayoría de la gente cree que no es capaz y cree que no hay alternativas. Y que estamos en contacto con nuestras creencias y desconectados de la realidad. En lugar de interactuar con la realidad y correr ciertos riesgos nos hipnotizamos con nuestras fantasías de lo que no es posible y con las catástrofes de lo que pasaría si intentáramos otra cosa, etcétera. Tome conciencia de lo que dice y de cómo habla, y vea si puede descubrir otros modos de hipnotizarse creyendo que es menos de lo que es: Menos capaz, menos sensible, menor fuerte, menos inteligente, etcétera.

Normalmente expresamos nuestros sentimientos y experiencias a través de la actitud física y nuestros movimientos. En algunas experiencias fuertemente emocionales, todo nuestro cuerpo está implicado. En la alegría todo nuestro cuerpo tiende a movilizarse dentro de diferentes actividades: sonreír, bailar, cantar. Ante el miedo, todo nuestro cuerpo se inmoviliza y vuelve tenso o reacciona activamente, corriendo. Con otras experiencias sólo

partes del cuerpo expresa lo que siente, tal vez sólo mi boca sonrío, mi nariz se frunce disgustada, mis pies golpetean mi impaciencia, o la tensión en mi puño o cuello expresan mi cólera.

La mayoría de nosotros evita experimentar ciertos sentimientos y otros aspectos de nuestra existencia que son incómodos o dolorosos, o que puedan ocasionar una respuesta desagradable de parte de otra gente en nuestro medio. Cuando evito la conciencia de lo que estoy sintiendo, también tengo que evitar la conciencia de cómo mi cuerpo expresa el sentimiento. Generalmente esto implica una interrupción total o parcial de los movimientos que normalmente expresarían el golpear, sólo puedo interrumpir esta actitud tensando los músculos que se oponen a este movimiento. La tensión resultante todavía es una señal de que algo procura expresarse como de modo que también puedo evitar ser consciente de esta tensión dirigiendo mi atención a cualquier otra cosa y perdiendo conciencia de esas partes del cuerpo.

Si quiero recuperar la conciencia de lo que siento, resulta ser útil revertir el proceso dirigiendo deliberadamente la atención a las partes de mi cuerpo que se encuentran tensas o tienen muy poca sensibilidad. Explorando las zonas de tensión o de falta de sensaciones en mi cuerpo, puedo recuperar conciencia de estos sentimientos.

## **ANEXO 2**

### **TÉCNICA DIBUJO INTERIOR**

Stevens; 1976:243

Sin hablar, vayan hacia la caja de pinturas al pastel y recojan varios colores que les gusten para dibujar. Si pueden hagan una pausa, y tranquilamente dejen que los colores los elijan a ustedes. Prueben los colores haciendo una marquita sobre un papel para asegurarse que esos son los colores deseados. Una vez que hayan elegido colores tomen una de las hojas grandes de papel y busquen un lugar donde puedan sentirse tranquilos y a solas.

Asegúrense de que quede cierto espacio alrededor a fin de no distraerse con la gente cercana. No dibujen nada hasta que les indique hacerlo... ahora cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo y las sensaciones que realmente detecten... dense cuenta de cómo se sienten interiormente... permitan ahora la aparición de imágenes visuales que de alguna manera expresen su yo interno y cómo se sienten respecto de su vida... estas imágenes pueden ser formas abstractas o cosas reconocibles, pero de algún modo los representan tal como realmente son ustedes... tómense un cierto tiempo para que estas imágenes se desarrollen...

Dentro de un minuto les pediré que abran los ojos y les pediré que hagan un dibujo que los represente con los colores que eligieron. Si resuelven emplear otros colores, silenciosamente vayan hacia la caja y tomen los colores que necesiten. Mientras dibujan dirijan su atención sobre el proceso de dibujar y sobre cómo se sienten mientras crean, dejen que los materiales y el proceso de dibujar asuman el control, de modo que los colores y sus manos decidan dónde y cómo dibujar.

Permitan que una línea se extienda tanto como quiera, deténganse donde esta línea desee, cambien de dirección cuando lo quiera etcétera. Ahora a los ojos y empleen unos diez o quince minutos en hacer un dibujo que los represente a ustedes mismo s ahora sostengan sus dibujos de modo que las otras puedan verlos. Quiero que cada uno de ustedes emplee tres o cuatro minutos en describir su dibujo de sí mismo. Háganlo en primera persona del presente como si estuvieran describiéndose a ustedes mismos.

Por ejemplo, “Yo tengo muchas líneas entrelazadas, estoy bastante confundido y presento un aspecto turbio. A mi derecha tengo líneas rojas violentes y desiguales, de cólera que atraviesan mi apacible azul y verde” etc. También exprese su conciencia del proceso de crear ese dibujo interior de cómo se sintieron respecto de lo que estaba sucediendo. Por ejemplo, “Al principio sólo tenía esas líneas violentas, y mucho espacio que no me gustaba. Me sentí completamente confundido y desordenado, de modo que entonces hice este pedazo de azul y verde apacible”, etcétera. Además tomen conciencia de cómo se siente y qué notan mientras se describen a ustedes mismos. Ahora cada uno tómese algunos minutos para reflexionar sobre las experiencias...

¿Qué descubrieron respecto de ustedes mismos al expresarse a través de esos dibujos?... ¿Qué similitudes notan entre su dibujo, su experiencia y la imagen social que proyecta?... ahora empleen cinco minutos en reflexionar sus observaciones.

También pueden dibujar una parte de ustedes que les gusta o que no les guste, o un sentimiento que les produzca dificultades.

También pueden dibujar alguna persona importante en su vida, su esposa, padre, hijo, patrón, amante, etc. o alguna fuerza que afecte su vida: inquietud, enfermedad, mal, bien, vejez, autoridad, etcétera. Un dibujo de toda su familia puede expresar muchísimo acerca de cómo se siente hacia ellos y cómo se relaciona con ellos en esta etapa de la vida.

## **ANEXO 3**

### **LA HISTORIA BÍBLICA DE JONÁS**

La Biblia Latinoamericana Edición Pastoral 2004.

#### **JONÁS ENVIADO A NÍNIVE. LA ORDEN DE IR A NÍNIVE.**

Llegó a Jonás, hijo de Amitay, palabra de Yahvé, diciendo: Levántate y ve a Nínive, la ciudad grande, y predica contra ella, pues su maldad ha subido ante mí.

#### **DESOBEDIENCIA Y FUGA DEL PROFETA:**

Levantóse Jonás para huir lejos de Yahvé, a Tarsis, bajó a Jope y halló un barco que estaba para ir a Tarsis. Pagó el pasaje y entró en él para irse con ellos a Tarsis, lejos de Yahvé.

#### **LA TORMENTA EN EL MAR:**

Yahvé levantó en el mar un violento huracán, y fue tal la tormenta en el mar, que creyeron rompería la nave. Llenos de miedo los marineros invocaban cada uno a su Dios, y echaron al mar lo que llevaban en la nave para aligerarla de ello. Jonás que había bajado al fondo de la nave, se había acostado y dormía profundamente. Llegóse a él el patrón del barco y le dijo. ¿Qué estás ahí tu durmiendo? Levántate y clama a tu Dios. Quizá se cuidará de nosotros y no pereceremos. Dijéronse unos a otros. Vamos a echar suertes a ver por quién nos viene este mal. Echaron suertes y la suerte cayó en Jonás. Entonces le dijeron: A ver, ¿De dónde vienes, cuál es tu tierra y de qué pueblo eres? Él les respondió: Yo soy hebreo y sirvo a Yahvé, Dios de los cielos, que hizo los mares y la tierra.

## **JONÁS ES ARROJADO AL MAR:**

Aquellos hombres se atemorizaron sobre manera, y le dijeron: ¿Por qué has hecho esto? Pues sabían que iba huyendo de Yahvé, porque él se los había declarado. Dijéronle: ¿Qué vamos a hacer contigo para que el mar se aquiete? Porque el mar iba embraveciéndose cada vez más. Él les respondió: Tomadme y echadme al mar y el mar se os aquietará, pues bien sé yo que esta gran tormenta os ha sobrevenido por mí. Aquellos hombres hicieron por volver la nave a tierra, pero no pudieron, pues el mar cada vez se embravecía más. Entonces clamaron a Yahvé diciendo: ¡Oh Yahvé! Que no perezcamos nosotros por la vida de este hombre y no nos imputes sangre inocente, pues tu ¡Oh Yahvé! Has hecho como te plugo. Y tomando a Jonás le echaron al mar, y el mar se aquietó en su furia. Temieron aquellos hombres a Yahvé y le ofrecieron sacrificios y le hicieron votos.

## **JONÁS EN EL VIENTRE DEL CETÁCEO:**

Yahvé había dispuesto un pez muy grande para tragarse a Jonás, y Jonás estuvo en el vientre del pez por tres días y tres noches, desde el vientre del pez dirigió a Jonás su plegaria a Yahvé, su Dios, diciendo:

Clamé a Yahvé en mi angustia, y Él me oyó: Desde el seno del seol clamé y tú escuchaste mi voz. Echásteme a lo profundo, al seno de los mares, envolviéronme las corrientes, todas tus olas y tus ondas pasaron sobre mí. Y dije: Arrojado soy delante de tus ojos. ¿Cómo volveré a contemplar tu santo templo? Las aguas me estrecharon hasta el alma. El abismo me envolvió, las algas se enredaron en mi cabeza. Había bajado ya a las bocas de Hades, la región cuyos cerrojos (se echaron) sobre mí para siempre, pero tu, Yahvé, mi Dios, salvaste mi vida del sepulcro. Cuando desfallecía mi ánima, me acordé de Yahvé, y mi súplica llegó a ti, a su santo templo: Los servidores de fútiles vanidades abandonan su benevolencia. Pero yo te ofreceré víctimas acompañadas de alabanzas, te cumpliré mis votos. De Yahvé es la salvación.

## **LIBERACIÓN:**

Dio Yahvé orden al pez, y éste vomitó a Jonás en la playa.

## **PREDICACIÓN DE JONÁS EN NÍNIVE:**

Legó por segunda vez la palabra de Jonás, diciendo: levántate y ve a Nínive, la ciudad grande y pregona en ella lo que yo te diré.

Levantóse Jonás y se fue a Nínive según la orden de Yahvé. Era Nínive una ciudad grande sobre manera, de tres días de andadura.

Comenzó Jonás a penetrar en la ciudad camino de un día, pregonaba diciendo; de aquí a cuarenta días Nínive será destruida.

## **PENITENCIA DE LOS NINIVITAS**

Las gentes de Nínive creyeron en Dios, y pregonaron ayuno y se vistieron de saco desde el más grande hasta el más pequeño. Llegó la noticia al rey de Nínive, y, levantándose de su trono, se desnudó de sus vestiduras, se vistió de saco y se sentó sobre el polvo, e hizo pregonar en Nínive una orden del rey y de sus príncipes, diciendo: Hombres y animales, bueyes y ovejas, no probaron bocado, no comerán nada ni beberán agua. Cúbranse de saco hombres y animales clamen a Dios fuertemente, conviértanse cada uno de su mal camino y de la violencia de sus manos. ¡Quién sabe si se apiadará Dios y se volverá del furor de su ira y no pereceremos!

## **PERDÓN**

Vio Dios lo que hicieron, convirtiéndose de su mal camino, arrepintiéndose del mal que les dijo había de hacerles, no lo hizo.

## DESPECHO DE JONÁS

Apesadumbróse sobre manera Jonás, se enojó y oró a Yahvé, diciendo: ¡Cómo Yahvé!, ¿No es esto lo que me decía yo estando en mi tierra? Por eso, precaviéndome, quise huir a Tarsis, pues sabía que eres Dios clemente y misericordioso, tardo a la ira, de gran piedad, y que te arrepientes de hacer el mal. Ahora pues, Yahvé quítame la vida, porque mejor me es la muerte que la vida. Díjole Yahvé: ¿Te parece que haces bien con enojarte así?

Salióse Jonás de la ciudad y se sentó al lado oriental de ésta, y, haciendo un chozo, metiese en él, a la sombra, hasta ver lo que era la ciudad. Dispuso Yahvé Dios, un ricino, que creció por encima de Jonás, y haciendo sombra de cabeza, le defendía del calor. Jonás se alegró mucho por el ricino, y éste se secó. Al salir el sol mandó Dios un recio viento solano, y el sol hirió en la cabeza a Jonás, que, angustiado, se deseaba la muerte diciendo: ¡Mejor sería para mí morir que vivir!

Entonces dijo Yahvé a Jonás: ¿Te parece bien enojarte por el ricino? Y él respondió: Sí, me parece bien enojarme hasta la muerte. Yahvé le dijo: tú tienes lástima del ricino en el cual no trabajas para hacerlo crecer, que en el espacio de una noche nació y en el de otra pereció, ¿Y no voy yo a tener piedad de Nínive, la gran ciudad, donde hay más de ciento veinte mil hombres, que no distinguen su mano derecha de la izquierda, y además numerosos animales?

## ANEXO 4

### TÉCNICA ESCUCHÁNDOSE A SÍ MISMO

Stevens; 1976:76

Todos decimos, “Me digo”, nadie dice “Me escucho”. De modo, que para cambiar, trate de escucharse. Comience prestándole atención a los pensamientos que dan vuelta en su cabeza, y simplemente obsérvelos... Ahora comience a pronunciar esos pensamientos, pero como un murmullo muy suave, de modo que las palabras apenas escapen de sus labios... ahora, dígalas un poco más fuerte... y siga aumentando el volumen hasta que alcance su tono de voz normal... imagine que está realmente hablando con alguien... Siga diciendo sus pensamientos y ponga atención en lo que es comunicado por el sonido de su voz... ¿Es fuerte o débil, clara o confusa, severa o dulce?, etc. ...¿Es enunciativa, quejosa, enojada o suplicante? ...¿Suenan estas palabras como la de alguien a quien conoce? ...¿A quién podrán estar dirigidas estas palabras? ...Ubique alguna persona a quién decirle estas palabras. Imagine que realmente hace esto y vea si las palabras calzan. ¿Cómo se siente cuando le habla a esta persona? ...¿Replica esta persona a lo que usted le dice? ...Absorba ahora en silencio su experiencia...

El valor de esto es que, si bien en realidad aún está hablando consigo mismo, lo hace como si lo estuviera haciendo con alguien. Mientras hace esto, su actividad autista se vuelve más relacionadora y comienza a retomar contacto con el mundo y su propia experiencia.

Cuando desarrolla esto en un diálogo, cada lado de un conflicto contrasta con el otro y lo clarifica.

Usted puede hacer mucho por sí mismo manteniendo estos diálogos. Tendrá que estar dispuesto a sufrir el desagrado de vivenciar y expresar ambas partes del conflicto y las dos partes tendrán que estar dispuestas a confrontarse, encontrarse y comunicarse honestamente la una con la otra.

Trate de estar alerta acerca de su propia experiencia a medida que va haciendo esto. Mientras el diálogo no sea una serie de palabras huecas, sino

que expresa sus sentimientos y su experiencia, entonces mientras llega a darse cuenta más y más profundamente de estos sentimientos y experiencias, habrá algún cambio y desarrollo.

Cada vez que se dé cuenta de un conflicto de opuesto en usted mismo, o entre usted y alguien más, puede usar este tipo de diálogo fantasioso a fin de establecer la comunicación entre las partes en conflicto. Si usted realmente puede identificarse con ambos lados del conflicto, podrá gradualmente comenzar a entender más acerca del conflicto entre ellos. A medida que su comprensión de ambas partes crece, la interacción entre ellas cambiará gradualmente, de la lucha y el evitarse, a un mayor contacto y comunicación. Cuando las dos partes comienzan a escucharse la una a la otra y a aprender la una de la otra, el conflicto decrecerá o puede llegar a solucionarse.

Generalmente estamos desequilibrados porque nos identificamos más con uno de los lados y no nos damos cuenta de nuestra participación en el lado opuesto. A medida que ambos lados se clarifican y nos llegamos a identificar con ambos lados, llegamos a ser más equilibrados o centrados. Podemos actuar más a partir de este centro equilibrado, que a partir de sólo uno de los lados. La solución del conflicto libera la energía que ha estado bloqueada en la lucha entre los lados opuestos y esta energía pase entonces a incrementar la vitalidad y un sentimiento de claridad, fuerza y poder. Este proceso no es algo que pueda ser reforzado o manipulado. Es lo que sucede por su cuenta, cuanto profundiza su identificación con, y su darse cuenta de ambos lados en conflicto.

## ANEXO 5

### TÉCNICA DIÁLOGO DEL SÍNTOMA

Stevens; 1976:91

Cierre los ojos y piense en algún síntoma físico que le preocupa. Si es posible, piense en un síntoma que pueda sentir ahora mismo. Si no siente ninguna incomodidad ahora, piense en algún síntoma que con frecuencia o regularmente lo preocupe, y vea si puede re-crear la sensación de ese malestar. Fije su atención en ese síntoma y procure tomar conciencia más minuciosa del mismo... Exactamente, ¿qué partes de su cuerpo están afectadas y qué sensaciones siente en tales partes?... Preste particular atención a las sensaciones de dolor y tensión... Vea si puede aceptar completamente todo malestar que siente, y déjelo entrar en su conciencia... Vea si puede aumentar ese síntoma... Tome conciencia de cómo incrementa ese síntoma... y vea ahora si puede reducirlo librándose de él de algún modo... Tómese un rato más para explorar mejor el síntoma y tomar mayor conciencia del mismo...

*Conviértase* ahora en ese síntoma. ¿Cómo es usted siendo síntoma?... ¿Cuáles son sus características y qué le está haciendo a esa persona?... Háblele ahora a esta persona y dígame qué le hace y cómo lo hace sentir... Como síntoma, ¿qué le dice a él?... ¿Cuál es su actitud y cómo se siente?

Ahora sea usted mismo nuevamente y respóndale al síntoma...¿Qué le contesta y cómo se siente mientras responde?... ¿Qué sucede entre ustedes dos?

Vuelva a convertirse en síntoma y prosiga el diálogo... ¿Cómo se siente ahora siendo síntoma y qué dice?... Ahora dígame a esta persona qué está haciendo por él... ¿De qué manera le es útil o le facilita la vida?... ¿Qué le ayuda a evitar?... ¿Qué otra cosa puede decir?...

Sea usted mismo otra vez. ¿Qué responde ahora?... Continúe este diálogo durante un rato y alterne a fin de identificarse con quien sea esté hablando. Vea qué puede aprender de cada uno mientras prosigue el diálogo...

Mantenga los ojos cerrados y recapacite en silencio sobre la experiencia... Ahora abra los ojos y comunique su experiencia en primera persona del presente, como si estuviere sucediendo ahora...

Con frecuencia, un síntoma tiene mucho que comunicarle si se toma el tiempo de prestarle atención y escuchar los mensajes que le envía. Al mismo tiempo que le remite mensajes, envía mensajes a la gente que lo rodea a usted. Un síntoma no sólo es la expresión de una parte suya indispuesta, también tiene afectos poderosos sobre los demás. Vea qué puede aprender al respecto del experimento que sigue.

## ANEXO 6

### TÉCNICA APARICIÓN

Stevens; 1976:247

Vayan a la caja de pinturas de pastel y elijan tres colores que les gusten y les resulten agradables cuando están combinados. Hagan trazos gruesos con estos tres colores, uno al lado del otro, para asegurarse que les gusta la combinación. Cuando hayan encontrado los tres colores que les gustan, tomen varias hojas de papel y siéntense a solas donde no puedan ser distraídos por los demás. No dibujen sobre el papel hasta que les diga...

Quiero que elijan alguna forma lineal simple: un rectángulo, un círculo, un segmento de círculo, un ángulo, dos líneas que se cruzan, etc. (Muestre ejemplos.)

Quiero que utilicen solamente esa única forma lineal y la dibujen sobre el papel de modos diferentes. Pueden dibujarla en colores diferentes, en tamaños diferentes, con distintas orientaciones, superponiéndose o separadas, etc. (Muestre un ejemplo.)

Hagan esto sencillo y experimentalmente, sin fijarse ninguna meta salvo la de darse cuenta de todo el proceso: la percepción del lápiz en la mano, los colores, las pautas emergentes y cómo se sienten mientras van haciendo esto. Una vez que hayan hecho esto durante un rato, alguna pauta u objeto comenzará a surgir de un dibujo. En lugar de ver una serie de formas lineales de diferentes colores y tamaños, estarán en condiciones de ver algo definido que emerge, algún objeto, tal vez varias cosas, una persona, una cara, etc. Cuando algo específico comience a emerger de su dibujo, noten cómo se sienten hacia ello y vean si pueden continuar desarrollándolo utilizando siempre la misma forma lineal durante un rato. Luego dejen de usar esa forma lineal y desarrollen todavía más la cosa que emergió, dibujando, conectando de cualquier modo que deseen y utilizando siempre los mismos

tres colores. ¿Alguna pregunta?...Comiencen a dibujar sin hablar. Empleen unos diez minutos en hacer esto...

Ahora empleen un par de minutos en mirar –sin hablar- su dibujo y en examinar el proceso de su creación y lo que ocurrió con ustedes mientras lo hacían...

Ahora ubiquen su dibujo donde puedan verlo los otros miembros del grupo y describan el proceso de crearlo, las diferentes etapas del desarrollo, cómo se sintieron, qué hicieron, etc. Luego tómense unos pocos minutos en discutir lo que perciben en los otros dibujos: los colores y formas lineales que cada persona eligió, qué surgió del dibujo de cada persona y qué podría significar acerca de cada persona...

Tomen ahora otra hoja de papel. Quiero que repitan este experimento pero esta vez al revés. Por ejemplo, si previamente utilizaron una forma lineal angular gruesa, esta vez elijan una forma lineal circular suave. Si antes empezaron con un grupo de formas en el centro de la hoja, del mismo color, comiencen esta vez con formas dispersas de diferentes colores. Si anteriormente utilizaron trazos gruesos y obtuvieron líneas gruesas y oscuras, esta vez utilicen trazos livianos para obtener líneas más tenues. En la medida que les resulte posible recuerden cómo hicieron el experimento la primera vez e inviertan el procedimiento. Nuevamente empiecen haciendo las formas lineales mientras dirigen su atención al desarrollo del proceso. Vean qué emerge, primero con la misma forma y luego dibujando del modo que quieran. Nuevamente, empleen unos diez minutos...

Ahora, en silencio, miren al dibujo que han hecho, dirijan su alerta sobre lo que haya emergido y desarrollado en él...Realmente, dense cuenta del dibujo en detalle. ¿Cuáles son todas sus características y cualidades?... Identifíquense ahora con cualquier cosa que emerja... Conviértanse en esas cosas y descríbanse a ustedes mismos... ¿Cómo son, ... y cómo se sienten siendo esa cosa?... ¿Cómo es su vida y qué hace usted?... Realmente vayan a los detalles de su experiencia siendo lo que surja de su dibujo...

Ahora quiero que sostengan el dibujo de modo que los otros miembros del grupo puedan verlo. Quiero que continúen identificándose con cualquier cosa que emerja en su dibujo y empleen algunos minutos en describirse, en primera persona del presente. Expresen realmente todos los detalles de su existencia siendo esa cosa. Una vez que todos hayan hecho eso, empleen otros cinco o diez minutos en comunicarse cualquier otra cosa que hayan notado en los dibujos de los demás y en el de ustedes, discutan el proceso de hacerlo, etc.

## ANEXO 7

### TÉCNICA EXPERIMENTANDO

Stevens; 1976:246

(Se requieren cantidades de hojas de papel barato para los siguientes experimentos.)

Vayan hacia la caja de pinturas al pastel y elijan varios colores de su agrado. Luego tomen diez o quince hojas de papel y siéntense en algún sitio...Quiero que experimenten diferentes maneras de pintar sobre el papel. También quiero que se den cuenta de cómo se sienten mientras vivencian esas diferentes maneras de dibujar. Noten qué maneras les resultan agradables qué maneras son menos satisfactorias. Imaginen ahora que el color que tienen en la mano es un pájaro. Muevan su mano como si fuera un pájaro que vuela en picada para hacer ciertas marcas sobre el papel... Ahora cambien de color e imaginen que la pintura al pastel es una hormiga. Vean qué clase de marcas hace siendo hormiga. Utilicen el mismo papel hasta que quede bien lleno de trazos, luego pónganlo a un lado y usen una hoja limpia. Cambien de color cada vez que cambien la manera de dibujar... Ahora imaginen que la pintura al pastel es un látigo... Ahora es una motoniveladora o tractor... ahora es una mano que hace mensajes... Ahora es una motocicleta... Ahora es un caballo... Ahora es una serpiente de cascabel... ahora es un cuchillo... ahora es una lengua de gato... Ahora continúen por su cuenta durante cinco minutos. Piensen en algo que se mueva y luego dejen que su color se convierta en eso. Observen las marcas hechas sobre el papel... Ahora tomen una hoja limpia y utilicen varias de las maneras que más les hayan gustado durante un par de minutos, tomen conciencia de cómo se sienten mientras lo hacen...

Ahora tomen otra hoja limpia y utilicen varios de los modos de dibujar que menos les hayan gustado durante un par de minutos. Y tomen conciencia de cómo se sienten mientras lo hacen...

Ahora permanezcan tranquilos sin hacer nada durante uno o dos minutos y contemple estas dos últimas hojas de papel. Vayan dándose cuenta de qué les gusta y qué les disgusta de esas maneras diferentes de aplicar el color... ¿En qué se diferenció el movimiento de su mano en cada una de esas dos hojas?... ¿Cómo se sintieron mientras dibujaban en esas hojas y cómo luce el color sobre el papel?... ¿Hay alguna manera en la que los modos preferidos y menos preferidos de dibujar expresen cualidades opuestas, tales como lento-rápido, grande-chico, etc.?

Ahora ubiquen las hojas en algún sitio donde puedan verlas los demás miembros del grupo. Túrnese para expresar sus opiniones sobre el proceso de dibujar y lo que les gusta o disgusta de estas diferentes maneras de dibujar. Una vez que todos hayan hecho esto, emplee otros cinco o diez minutos en comparar las diferencias y similitudes en las maneras en que cada persona dibujó “según” cada cosa-pájaro, caballo, motoniveladora, etc. Discutan luego cualquier otra cosa de la que se hayan dado cuenta durante el experimento o respecto de los dibujos de los demás...

## ANEXO 8

### MITO GRIEGO DE EROS Y PSIQUE

Hay un rey, una reina y sus tres hijas. Las dos mayores son princesas corrientes, no demasiado notables.

La tercera hija es la encarnación misma del mundo interior y lleva incluso el nombre de Psique, que significa alma.

Tan grande era el poder de aquella princesa extraordinaria, que la gente empezó a decir: "Aquí tenemos a la nueva Afrodita, aquí tenemos a la nueva diosa que ocupará el lugar de la antigua, la expulsará de su templo y la substituirá". Afrodita tuvo que soportar el insulto de ver enfriarse las cenizas de los fuegos sacramentales en sus templos y ocupar su lugar el culto a aquella nueva chiquilla.

Afrodita era la diosa de la feminidad que había reinado desde el comienzo: Nadie sabía desde cuando. Para ella, ¡Ver el ascenso de una nueva diosa de la feminidad era algo insoportable!

Su rabia y celos fueron apocalípticos.

Psique es la desesperación de sus padres, porque, mientras que sus dos hermanas mayores se han casado felizmente con reyes vecinos, nadie pide la mano de Psique. Los hombres se limitan a adorarla, el rey recurre a un oráculo, que resulta estar dominado por Afrodita, ¡Y ésta, airada y celosa de Psique, hace que el oráculo pronuncie una profecía terrible! Psique habrá de casarse con la Muerte, el ser más feo, horrible y espantoso posible. Psique será llevada a la cima de una montaña, encadenada a una roca y allí dejada para ser violada por ese ser espantoso, la Muerte.

Los padres de Psique lo creyeron y hicieron una procesión nupcial, que era un cortejo funerario, llevaron a Psique al lugar indicado y la encadenaron a la roca en la cima de la montaña. Fue una combinación de torrentes de lágrimas, galas nupciales y tinieblas funerarias.

Para destruir a Psique, como deseaba, Afrodita recurre a la ayuda de su hijo, Eros, el dios del amor. Eros, Amor y Cupido son los diversos nombres que ha recibido el dios del amor.

Eros es la pesadilla de todo el mundo en el Olimpo; ni siquiera los dioses se libran de su poder. Y, sin embargo Eros sometido a su madre, quien le ordena que infunda amor a Psique por la repugnante bestia que acudirá a apoderarse de ella, con lo cual se acabará el desafío de Psique a Afrodita.

Hay muchos niveles desde los que considerar a Eros. Podemos verlo como el hombre exterior, el marido, o el varón en cualquier relación o como el principio de la unión y la armonía que es la culminación de nuestra historia.

Eros va a hacer lo que le ha pedido su madre, pero, justo cuando vislumbra a Psique, se pincha accidentalmente un dedo con sus propia flecha y se enamora de ella. Al instante decide tomar por prometida a Psique y pide a su amigo el viento del Oeste que la baje suavemente de la cima de la montaña al valle del paraíso. Así lo hace el viento del Oeste, y Psique que estaba esperando a la muerte, se ve en cambio en un cielo en la tierra. No hace pregunta alguna a Eros, sino que disfruta de su inesperada buena fortuna. Eros se acerca a Psique y, aún siendo hermoso representa la muerte para ella.

Psique se encuentra en un paraíso magnífico: Tiene todo lo que se puede desear. Su dios-marido, Eros, está con ella todas las noches y sólo le impone una limitación; le obliga a prometerle que no lo mirará ni le hará preguntas. Puede disponer de todo lo que desee, puede vivir en su paraíso, pero no puede intentar conocerlo ni verlo. Psique accede.

Casi todos los hombres desean eso de su mujer. Si no aspira al conocimiento y hace la voluntad de él, hay una paz perfecta en la casa. Él quiere el antiguo matrimonio patriarcal, en el que el hombre decide todas las cosas importante, la mujer accede y hay paz. La mayoría de los hombres abrigan la esperanza de que así sea y durante un tiempo existe la posibilidad de que el matrimonio sea así. Eros insiste en que ella no haga preguntas y nunca lo vea; estas son las condiciones del matrimonio patriarcal.

Todo Eros inmaduro es un creador de paraísos.

La que vivirá feliz por siempre jamás es una actitud adolescente. Ese Eros es una fase secretista; quiere su paraíso pero no la responsabilidad, no hay una relación consciente. En todos los hombres hay un poco de eso. La petición femenina de evolución y crecimiento –y en los mitos la mayor parte del crecimiento se debe al elemento femenino- es una experiencia aterradora para un hombre el cual quiere seguir en el paraíso.

En el paraíso de Psique, no tarda en aparecer la serpiente en forma de sus dos hermanas, que han estado llorando por ella... aunque no con profunda sinceridad. Se enteran de que Psique vive en un jardín paradisíaco y tiene un dios por marido. ¡Sus celos no conocen límites! Acuden al risco en el que había sido encadenada Psique y desde ahí la llaman, en su jardín, le expresan sus mejores deseos y le preguntan por su salud.

Con ingenuidad, Psique cuenta todo eso a Eros. Él le advierte una y otra vez que corre un gran peligro. Le dice que si presta atención a las preguntas de sus hermanas, habrá un desastre y, si Psique sigue sin hacerle preguntas a él, su hijo será un dios e inmortal, pero si incumple su promesa de no hacer preguntas, la que nacerá será una hija y mortal. Peor aún: Si empieza a hacerle preguntas Eros la abandonará.

Psique escucha y vuelve a acceder a no hacerle preguntas. Las hermanas vuelven y al final Psique consigue que Eros le de permiso de que puedan ir a visitarla. Poco después, el viento del Oeste baja en volandas a las hermanas desde el alto risco y las deposita sanas y salvas en el hermoso jardín. Las hermanas lo admiran todo y son agasajadas con profusión. Naturalmente, se consumen de envidia y celos por lo que ha sucedido a su hermana menor. Hacen muchas preguntas y Psique con su ingenuidad describe a su marido mediante su fantasía, pese a que nunca lo ha visto. Colma de regalos espléndidos a sus hermanas y las devuelve a su casa.

Eros le hace advertencias una y otra vez, pero las hermanas vuelven. Esa vez Psique, ha olvidado lo que les dijo en la ocasión anterior, les cuenta una fantasía diferente sobre su marido. Cuando las hermanas vuelven a casa

comentan ese detalle y traman un plan avieso. En una tercera visita le dirán que su marido es, en realidad, una serpiente, un ser repugnante, y que cuando nazca su hijo, ¡Se propone devorarlo y también a su madre!

Las hermanas también tienen un plan para salvar a Psique de ese horrible fin. Aconsejan a Psique que coja una lámpara, la meta en una vasija cubierta y la tenga preparada en la alcoba. Debe coger el cuchillo más afilado que tenga y tenerlo a su lado en el lecho. En plena noche, cuando su marido esté profundamente dormido, debe destapar la lámpara, ver a su repugnante marido por primera vez y degollarlo con el cuchillo. Psique es víctima del hechizo de ese consejo y se prepara para desenmascarar a su terrible marido.

Eros acude al lecho después de que se haya hecho la oscuridad y se queda dormido junto a Psique. En plena noche ella deja al descubierto la lámpara, coge el cuchillo, se inclina sobre su marido y lo mira por primera vez. Presa del asombro y la perplejidad más absolutos y ahora abrumada por la culpabilidad ve que él es un dios, el dios del amor, ¡El ser más hermoso de todos los que habitan en el Olimpo! Se siente tan afectada y aterrada al descubrirlo, que decide matarse por haber cometido su terrible error. Al intentar usar el cuchillo, se le cae. Después se pincha accidentalmente con una de las flechas de Eros y se enamora del marido al que ha visto por primera vez.

Al mover la lámpara una gota del aceite de ésta cae en el hombro derecho de Eros, quien, al despertarse con el dolor causado por el aceite caliente, ve lo que ha ocurrido y, como es un ser alado, alza el vuelo. La pobre Psique se aferra a él y es arrastrada no lo suficiente para salir del jardín del paraíso. No tarda en caer al suelo, agotada y afligida. Eros aterriza cerca de ella y dice que ha desobedecido, ha transgredido su pacto y ha destruido el jardín del paraíso. Le anuncia que, como le había advertido, tendrá una hija que será mortal. Él se marchará y la castigará con su ausencia. Después huye volando para reunirse con su madre, Afrodita.

Las preguntonas hermanas constituyen un espectáculo aterrador pues, aunque son los heraldos de la conciencia existe el peligro de que quedemos

atrapados en la fase de desarrollo que ellas representan y sigamos siendo destructivos durante el resto de la vida. Así como se puede permanecer en la montaña de la muerte y ver a los hombres como los creadores de desastres, así también se puede quedar atrapado en la fase de las dos hermanas y destruir todo lo que un hombre intenta crear.

Es probable que una mujer pase por una desconcertante serie de relaciones con su pareja.

Las hermanas son la exigencia de evolución de un origen inesperado.

La tarea de una mujer es la de plasmar el dolor y el sufrimiento de un amor trágico, en las prosaicas fases del desarrollo personal.

Psique va al río para poner fin a su vida, tal vez por motivos inadecuados, pero con instintos adecuados.

Pan es el dios de la pezuña hendida está sentado junto al río con Eco en su regazo. Ve a Psique que está a punto de ahogarse y la disuade.

Pero, ¿Por qué Pan? Es el dios de las actitudes fuera de sí descontroladas, casi de locuras, que tanto apreciaban los antiguos y nosotras lamentamos tan amargamente cuando se apoderan de nosotros. De ese nombre procede la palabra pánico. Precisamente esa cualidad es la que salva a Psique. Si podemos encontrar al dios Pan del modo adecuado, es decir, si podemos llegar a salir fuera de nosotros para entrar en algo mayor podemos utilizar esa energía en nuestro provecho.

Un ataque de llanto es una experiencia propia de Pan. Aunque resulta humillante (esa palabra significa estar cerca del humus o de la tierra). Deshacernos en llanto puede hacernos entrar en algo superior a nosotros. Pan dice a Psique que debe rezar al dios del amor, que comprende a quien arde a consecuencia de sus flechas. Constituye una bonita ironía que debamos recurrir al propio dios que nos ha herido para pedirle socorro.

Por ser el dios del amor, Eros es el dios de las relaciones. La esencia del principio femenino -tanto en el caso de una mujer como el de un hombre- es ser leal a Eros, a la relación. Sigamos siempre la senda que nos

mantendrá en relación con el ánimo o el ánimus, pues con ello es con lo que debemos vivir en una relación más íntima.

Sin embargo, para encontrar a Eros, Psique debe afrontar a Afrodita, pues ahora aquel está en poder de ésta. Tanto los hombres como las mujeres tienen características femeninas y masculinas y deben elegir el instrumento adecuado para la tarea concreta que han de cumplir.

Al final Psique acude al altar de Afrodita, pues casi siempre ocurre que lo que nos ha herido contribuye a nuestra curación.

Afrodita no puede por menos de pronunciar un discurso tiránico, que reduce a Psique al estado de una fregona, posición baja en verdad. Las mujeres casi siempre han de soportar un periodo de dominación de Afrodita, momento en el que se sienten totalmente despreciables. Entonces Afrodita impone cuatro tareas a Psique, que serán su redención.

Después de que Psique haya sobrevivido a la vitriólica diatriba de Afrodita recibe ordenes tan concretas, que resultan estremecedoras, pero, ¿Por qué hemos de recurrir a Afrodita para eso? ¡No hay otra posibilidad! Los sucesos psicológicos se producen agrupados; la ingenuidad, el problema, la espera y la solución están perfectamente imbricados en una estructura coherente.

Afrodita muestra a Psique un montón enorme de semillas de muchos tipos diferentes mezclados y le dice que debe separarlos antes de la caída de la noche o sino, será castigada con la muerte.

Después Afrodita se marcha majestuosamente a una fiesta nupcial. Psique se queda con esa imposible tarea. Se hecha a llorar y de nuevo decide suicidarse.

Un ejército de hormigas acude en su ayuda. Clasifican las semillas con gran diligencia y a la caída de la noche han acabado. Vuelve Afrodita y de mala gana reconoce que esa inútil de Psique lo ha hecho bastante bien.

¡Qué ejemplo más preciosos de simbolismo! Lo que hace falta es clasificar poner orden clasificar. Sin esa tarea esencial de dar forma sería el caos.

Una mujer debe saber diferenciar, clasificar creativamente. Para ello, debe encontrar su naturaleza de hormiga, esa cualidad primitiva, tónica, práctica, que le ayuda. La naturaleza de hormiga no es propia del intelecto; no nos ofrece normas que aplicar; es una cualidad primitiva, instintiva y sobria, a disposición legítima de las mujeres.

Resulta fácil pasar por alto otra dimensión del proceso de clasificación: La interior. Del inconsciente procede la misma cantidad del material necesitado de otra ordenación que de nuestro demasiado agobiante mundo moderno. La competencia especial de una mujer consiste en poner orden en esa dimensión interior u proteger a sí misma y a su familia de los desbordamientos interiores, que son al menos tan dañinos como la demasia en nuestro mundo exterior. Sentimientos, valores, ritmo, límites: Esos son maravillosos ámbitos de ordenación que producen valores muy elevados y son propios en particular de la mujer y la feminidad.

La tarea femenina consiste en proteger no sólo a sí misma, sino a su hombre y a su familia de los peligros del mundo interior estados de ánimo, inflaciones, excesos, vulnerabilidades y lo que se solían llamar posesiones, se trata de cosas que el genio de una mujer puede administrar mejor que el de un hombre. La tarea de éste suele consistir en afrontar el mundo exterior y mantener a salvo su familia. Existe un peligro particular en la actitud moderna según la cual las dos personas afrontan el mundo exterior y dedican el tiempo a asuntos exteriores, con lo que el mundo interior queda desprotegido y por ese mundo desprotegido se cuelan en el hogar muchos peligros. Los niños son particularmente vulnerables a esa desprotección.

Si deseamos dar a nuestros hijos la mejor herencia posible debemos brindarles un inconsciente claro no nuestra vida no vivida, que está oculta en nuestro inconsciente hasta que estemos dispuestos a afrontarla directamente.

Por lo general, es la mujer la que atiende esos fuegos interiores.

La segunda de las tareas de Psique es ir a cierto campo cruzando un río y recoger parte de la lana dorada de los carneros que en el pastan. Debe estar de vuelta a la caída de la noche y, sino será castigada con la muerte.

Psique debe ser muy valiente, temeraria incluso, para poder cumplir con esa tarea, pues los carneros son muy fieros. Una vez más, se derrumba y piensa en suicidarse se dirige al río que la separa del campo de los carneros solares con la intención de arrojarle a él, pero en ese preciso y crítico momento, los juncos a la orilla del río le hablan y le aconsejan.

Los juncos, humildes dicen a Psique que no se acerque a los carneros durante el día para recoger la lana. Si lo hiciera inmediatamente la golpearían hasta matarla.

Debe ir al anochecer y tomar la lana enganchada en la zarzamoras y en las ramas bajas de un bosquecillo. Ahí conseguirá la suficiente lana dorada para satisfacer a Afrodita sin atraer la atención de los carneros. Le dicen a Psique que no se dirija directamente a los carneros o que no intente coger por la fuerza la lana dorada; si se acerca a los carnero de esa forma, resultarían muy peligrosos. Debe acercarse a esos peligrosos y agresivos animales con cabeza de toro sólo indirectamente.

Teme ser asesinada, apaleada hasta la muerte o despersonalizada por el carácter del carnero de la sociedad patriarcal, competitiva e impersonal en la que vivimos. El carnero representa una gran cualidad instintiva, masculina elemental que puede surgir inesperadamente como un complejo invasor de una personalidad. Ese poder es imponente y sobrenatural como la experiencia de la zarza ardiendo: Fuerzas y poderes en las profundidades del inconsciente que, si no se las maneja correctamente, pueden arroyar el yo consciente.

Como el poder es un arma de doble filo, una buena norma es la de tomar sólo lo justo y necesario... y lo más discretamente posible. Ejercer el poder menos de lo debido es permanecer dominado por voces interiores de los padres. Un ejercicio exagerado del poder puede llegar a ser rápidamente abusivo, arrasar a su alrededor y dejar tras sí ruinas y destrucción.

Nosotros, los hombres y mujeres modernos, estamos agarrando un carnero de proporciones colosales que puede volverse contra nosotros y destruirnos. Nuestro mito nos aconseja tomar el poder que necesitamos, sacrificar el innecesario y mantener una proporción equilibrada de poder y capacidad de relación.

El mito de Psique nos dice que una mujer puede obtener la energía masculina necesaria suficiente sin recurrir a semejantes jugadas. La actitud de Psique es mucho más discreta no tiene que volverse una Dalila y matar a Sansón para obtener poder.

¿Cuánta energía masculina es suficiente? Creo que no hay límites, siempre y cuando una mujer se mantenga centrada en su identidad femenina y sólo use su energía masculina de forma subsidiaria y como instrumento consciente. Lo mismo podemos decir de un hombre: Puede usar tanta energía femenina como desee, siempre y cuando ésta sea usada conscientemente.

Afrodita descubre que, aunque resulte increíble, Psique ha recogido una cantidad suficiente de lana dorada. Movida por la ira, decide causar una derrota decisiva a Psique, le dice que debe llenar una copa de cristal con agua del Estigio, río que cae desde una montaña alta, desaparece en la tierra, y vuelve de nuevo a esa alta montaña. Es una corriente circular, que siempre regresa a su fuente: Baja a las profundidades del infierno y vuelve a subir hasta el risco más alto. Guardan dicho río unos monstruos peligrosos y no hay lugar en él que se pueda acercarse lo suficiente para llenar una copa con su agua.

Como es de esperar, Psique se derrumba, pero esa vez la derrota la ha dejado paralizada y ni siquiera puede llorar.

Entonces aparece, como por arte de magia, un águila de Zeus. El águila ayudó a Zeus en cierto episodio amoroso anterior, por lo que hay una cálida camaradería entre los dos. Zeus, deseoso ahora de proteger abiertamente a su hijo Eros, pide al águila que ayude a Psique. El águila llega volando hasta ella, que es presa de la aflicción, y le pide la copa de cristal. Tras volar hasta

el centro de la corriente, introduce la copa en las peligrosas aguas y vuelve con ella llena hasta Psique. La tarea de ésta ha quedado cumplida.

El río es el de la vida y la muerte; discurre hacia arriba y hacia abajo, desde las montañas altas hasta las profundidades del infierno. Su corriente es rápida y traicionera; las orillas son resbaladizas y empinadas. Quien se acerque demasiado a ella puede ser arrastrado fácilmente y ahogarse en sus aguas o golpearse contra las rocas de abajo.

Esa tarea nos explica cómo debe relacionarse la mujer con la inmensidad de la vida. Puede tomar sólo una copa de agua.

La cuarta tarea de Psique es la más importante y la más difícil de todas. Pocas mujeres alcanzan esa fase de desarrollo y su lenguaje puede parecer extraño y remoto. Si no es tu tarea, déjala y trabaja en lo apropiado para ti.

Como era de esperar, Afrodita prescribe una tarea imposible para un mortal. Si tuviésemos que depender exclusivamente de nuestro propio poder personal, nunca sobreviviríamos a ninguna de esas tareas... y menos aún a ésta, pero aparece un ayudante que es un don de los dioses y hace posible el cumplimiento de las tareas.

La cuarta tarea es la última prueba que Afrodita pone a Psique. Le ordena que baje al Averno y pida a Perséfone –diosa del Averno, la más oculta, la doncella eterna, reina de los misterios- una barrica llena de su ungüento embellecedor, que después Psique debe entregar a Afrodita.

Ante la imposibilidad de realizar esa tarea, Psique sube a una torre alta para poder iterarse desde ella y escapar a su terrible destino.

Precisamente esa torre, elegida primero como un escape, es la que da a Psique la información que necesita, ¡y se trata de una información de lo más curiosa! Psique debe ir a un lugar oculto y en él encontrar el respiradero del Hades que comunica con un espacio sin camino marcado por el que se llega al palacio de Plutón, dios del Averno. Psique no debe llegar con las manos vacías, pues ha de ganarse el paso. Debe llevar dos trozos de torta de cebada, dos monedas en los dientes y la suficiente fortaleza para superar

varias pruebas difíciles. El paso por el Hades no es gratuito y la preparación para ello es esencial.

Psique encuentra el camino, baja al río Estigio y se encuentra a un hombre cojo que conduce un asno cojo cargado con palitos. Algunos de éstos se caen al suelo y automáticamente Psique, con su generosidad, se agacha a recogerlos para el hombre cojo. Le está prohibido hacerlo, porque podría agotar sus energías, que debe conservar para la difícil tarea que le espera. Después llega hasta el barquero Caronte, con su destartalada barca, que le pide una de las monedas para el paso al Hades. Durante el paso por el río, un hombre que está ahogándose pide ayuda a Psique y ésta debe denegársela. Cuando una mujer va camino de afrontar a la diosa del Averno, debe preservar todos sus recursos y no ocuparse de tareas menores.

Una vez en el Hades, Psique camina hacia su meta y se encuentra ante tres ancianas que tejen los hilos del destino en un telar. Piden ayuda a Psique, pero ésta debe pasar de largo sin prestarles atención. ¿Qué mujer puede pasar de largo ante las tres Parcas y no pararse a participar en el tejido del destino? Pero Psique es advertida de que así perdería uno de los trozos de torta de cebada y después no tendría con qué pagar un paso tenebroso en un momento posterior de su viaje. Sin ese pago, Psique nunca podía volver al mundo humano de la luz.

A continuación, Psique se encuentra con el Cancerbero, el guardián del Hades, perro monstruoso con tres cabezas. Arroja uno de los trozos de torta de cebada al horrible perro y sigue su camino, mientras las tres cabezas se pelean por el trozo de torta.

Por último, se encuentra en la sala de Perséfone, la doncella eterna, reina de los misterios. Como le había advertido la torre, Psique debe rechazar la generosa hospitalidad que le ofrece Perséfone.

Psique, con su prudencia y fuerza cada vez mayores (pues todas las tareas anteriores la han fortalecido), supera todas esas pruebas y pide a Perséfone un cofrecito de su ungüento embellecedor. Perséfone le entrega la preciosa barrica sin preguntarle nada y Psique vuelve sobre sus pasos. La

historia cuenta que Perséfone da a Psique <<un cofrecito que contiene un secreto místico>>. Se trata de la clave para una pregunta desconcertante que no tardará en plantearse. Ha conservado su segundo trozo de torta de cebada para comparar el paso junto al terrible perro y tiene la segunda moneda preparada para el barquero.

La última de las instrucciones recibidas de la torre resulta demasiado difícil para Psique y ésta desobedece su sabio consejo. La torre le había advertido que no abriera en ningún momento la caja ni intentara averiguar su contenido. Cuando se encuentra precisamente al final del viaje, con la luz y el mundo humano a la vista, Psique piensa: <<Aquí tengo la preciosa belleza de Afrodita en mis manos; ¿acaso no sería una idiota, si no mirara en el cofrecito y cogiese un poquito para adornarme y estar hermosa para mi amado Eros?>> Eso es lo que hizo, ¡y no encontró nada en la caja! La nada sale en forma de sueño infernal y mortal. Se apodera de Psique, que entonces queda tendida en el sendero como un cadáver sin sentido.

Eros, tras recuperarse de sus heridas, se entera del peligro que corre su amada Psique y encuentra una salida para escapar de la cárcel en que lo mantiene su madre. Vuela hasta ella, le quita el sueño mortal de la cara y lo vuelve a guardar con seguridad en el cofrecito. La despierta pinchándola con una de sus flechas y la reprende por haber sucumbido a su curiosidad, que ha estado a punto de matarla.

Eros ordena a Psique que continúe con su tarea y ésta lleva el misterioso cofrecito a Afrodita.

Eros vuela directamente hasta Zeus e intercede por Psique. Zeus regaña a Eros por su mal comportamiento, pero al final lo trata como su hijo que es y promete ayudarlo. Zeus convoca a todos los dioses y ordena a Hermes que traiga a Psique ante la corte. Zeus anuncia a todos los ciudadanos del Cielo que la tiranía del amor de Eros ha durado demasiado y ya es hora de que ese joven agitador quede atrapado en los grilletes del matrimonio.

Cada uno de los tres primeros ayudantes era un elemento natural: hormiga, junco, águila. La torre es obra del hombre y representa el patrimonio cultural de nuestra civilización. Ayuda muchísimo conocer lo que otras mujeres han hecho en épocas anteriores con su cuarta tarea.

Por último, como en la mayoría de las ocasiones, nos quedamos solos con nuestra torre interior y nuestra vía solitaria.

## ANEXO 9

### TÉCNICA EXIGENCIA Y RESPUESTA

Stevens; 1976:72

Siéntese confortablemente y cierre los ojos... Imagine ahora que se está mirando, sentado frente a usted mismo. Fórmese algún tipo de imagen visual de usted mismo... sentado así enfrente suyo, como mirándose en un espejo... ¿Cómo está sentada esa imagen?... ¿Qué está usando esa imagen de usted mismo?... ¿Qué tipo de expresión facial ve usted?

Critique ahora en silencio esa imagen de usted mismo como si estuviera hablándole a otra persona. (Si está haciendo el experimento a solas, hable en voz alta). Dígase lo que debiera y no debiera hacer. Comience cada frase con las palabras “Deberías...” “No debieras...” o su equivalente. Haga una larga lista de críticas. Escuche su voz mientras lo va haciendo. ¿Cómo suena su voz?

...¿Cómo se siente, físicamente, mientras hace esto?

Ahora imagine que cambia de lugar con esta imagen. Vuélvase esa imagen de sí mismo y conteste silenciosamente a estas críticas. ...¿Qué dice en respuesta a los comentarios críticos?... ¿Y qué expresa su tono de voz?... ¿Cómo se siente a medida que responde a estas críticas?...

Ahora cambie de rol y vuelva a ser crítico. A medida que continúa este diálogo interno, siga dándose cuenta de lo que va diciendo y también cómo lo dice –sus palabras, el tono de su voz, etc. ...Ocasionalmente haga una pausa para sólo escuchar sus palabras en su mente y siéntalas.

Cambie de rol cuando quiera, pero mantenga el diálogo continuado. Note todos los detalles de lo que está sucediendo en usted a medida que va haciendo esto. ...Dése cuenta de cómo se siente físicamente en cada uno de los roles. ...¿Cómo difieren estos dos habitantes? ...¿Realmente se dirigen la

palabra, o evita un contacto real y una confrontación? ...Escucha al otro tanto como le habla, o tan sólo está transmitiendo, pero no recibiendo. ...¿Cómo se siente con este interlocutor a medida que habla? ...Dígale esto al otro, y vea qué responde. ...Reconoce a alguien en la voz que lo critica y le dice “Deberías...” ¿De qué otra cosa se da cuenta en este rato? ...Lleve este darse cuenta a la conversación entre ustedes. Continúe este diálogo silencioso por algunos minutos más. ...¿Nota algún cambio a medida que continúa el diálogo? ...Ahora permanezca en silencio y revise el diálogo. ...¿A medida que mira para atrás, hay algo más acerca de esta conversación de lo que se da cuenta?...

En un minuto más le voy a pedir que abra los ojos y vuelva al grupo. Quiero que cada persona, por turno, comparta su experiencia con el grupo con el mayor detalle posible. Quiero que cada uno exprese lo que sucedió en su diálogo en *primera personal del presente, como si estuviese sucediendo ahora*: “Como la persona crítica me siento fuerte y digo “no deberías haraganear tanto. Tiene que trabajar duro”, o cualquiera que sea su experiencia. Abra ahora los ojos y hágalo...

Probablemente usted experimentó algún tipo de disociación o conflicto, una división entre una parte autoritaria, poderosa, crítica, suya, que le demanda cambiar y otra, menos poderosa que se justifica, evade y excusa. Es como si estuviera dividido en un padre y un hijo: el padre o “perro de arriba”\* tratando siempre de ganar el control y cambiarlo en algo “mejor”, y el niño o “perro de abajo”, continuamente evitando esta solicitud de cambio. Mientras escuchaba la voz que criticaba y lo demandaba, podrá haberse dado cuenta que sonaba muy parecida a la de uno de sus padres. O puede haberle recordado a otra persona de su familia que le decía requerimientos – su marido o esposa, un jefe, o alguna otra autoridad que lo controla. Si reconoce a alguien específico en este diálogo, será valioso continuar el diálogo como si estuviera hablándole directamente a esa persona.

---

\* “Perro de arriba” y “perro de abajo” se refiere a la jerarquía que se establece en una jauría, el controlador, el dictador y el controlado, el oprimido.

Al mismo tiempo quiero que se dé cuenta de que todo lo que experimenta en ese diálogo, sucede en su propia cabeza. Sea que su diálogo es con otra persona o con la “sociedad”, ocurre en su propio mundo de fantasía. Cuando el otro habla en este diálogo, no es la “sociedad” o una persona real, sino que su *imagen* de ella. Lo que sea que ocurra en su diálogo de fantasía, sucede entre diferentes partes de *usted mismo*. Si hay un conflicto en su diálogo, ese conflicto es entre dos partes de usted mismo, aun si aliena y se desdice de una parte y la llama “sociedad”, “madre”, “padre”, etc. Generalmente presumimos que luchamos por liberarnos de sus demandas y no nos damos cuenta de cuánto del conflicto está en realidad *dentro de nosotros* mismos. Kahlil Gibran expresa esto maravillosamente en *El profeta*:

“Y dijo un orador: “Háblanos de la Libertad”. Y él respondió:

En el pórtico de la ciudad, junto a vuestro hogar, os he visto postraros y adorar vuestra propia libertad.

Lo mismo que esclavos que se humillan ante un tirano y lo glorifican aunque les dé muerte.

Si, en el bosquecillo del templo y a la sombra de la ciudadela he visto a los más libres de entre vosotros llevar su libertad como un yugo como quien tiene las manos esposadas.

Y mi corazón sangró en mis adentros; porque solamente podéis ser libres cuando hasta el deseo de buscar la libertad se convierte en un arnés para vosotros y cuando cesáis de hablar de libertad como una meta y un logro.

Seréis verdaderamente libres cuando vuestros días no carezcan de alguna zozobra y vuestras noches de algún desvelo y alguna congoja.

Sino más bien cuando estas cosas asedien por todas partes vuestra vida y os sobrepongáis a ellas, desnudos y sin ataduras.

Y ¿cómo podréis elevaros por encima de vuestros días y noches si no rompéis las cadenas con que, en el alborear de vuestro entendimiento, encadenasteis a vuestra hora del mediodía?

En verdad, lo que vosotros llamáis libertad, es la más pesada de estas cadenas, aunque sus eslabones centelleen al sol y deslumbren vuestros ojos.

Y ¿qué otra cosa que fragmentos de vuestro propio yo es lo que queréis desechar para poder llegar a ser libres?

Si es una ley injusta la que queréis abolir, esa ley fue escrita por vuestra propia mano en vuestra propia frente.

No podéis borrarla quemando vuestros códigos ni lavando las frentes de vuestros jueces, aunque derraméis sobre ellos toda el agua del mar.

Y si es una déspota al que quisiérais destronar, ved primero que el trono que tiene erigido dentro de vosotros sea destruido.

Porque, ¿cómo puede un tirano dominar al libre u al altivo, si no existe una tiranía en su propia libertad un oprobio en su propia altivez?

Y si es alguna inquietud la que quisiérais desechar, esa inquietud debe haber sido escogida por vosotros más bien que impuesta por vosotros.

Y si es algún miedo lo que quisiéramos disipar, el asiento de ese miedo está en vuestro corazón y si no, en la mano del que es temido.

En verdad, todas las cosas se agitan en vuestro ser en un constante semiabrazo, las que deseáis y las que teméis, las que repudiáis y las que acariciáis, las que perseguía y a aquellas de las cuales quisierais escapar.

Estas cosas se agitan dentro de vosotros como parejas de sombras y de luces íntimamente unidas.

Y cuando la sombra decae y desaparece, la luz se rezaga, se convierte en sombra para otra luz.

Y así vuestra libertad. Cuando pierde su grillete, se convierte ella misma en grillete de una libertad mayor.”

Hay problemas reales en el mundo y puedo enfrentarlos solamente cuando tengo en claro lo que siento y lo que quiero hacer. Cuando me encuentro en un conflicto, me identifico en parte con mis propios sentimientos y deseos y en parte con fantasías que entran en conflicto con ese darme cuenta –ideas acerca de lo que debiera ser, expectativas catastróficas, miedo de lo que los otros van a hacer, etc. Mucho de mis comunicaciones y actividades están dirigidas hacia mí en vez de estarlo hacia el mundo. En la medida que hago eso, me vuelvo inmaduro, autista y aislado de los otros. Mi energía se divide y entra en oposición, de modo que hay muy poca energía disponible para mis enfrentamientos con el mundo real. Cuando participo en conflictos externos antes de haber solucionado los conflictos dentro de mí, tan sólo creo más conflictos, tanto dentro como fuera de mí.

Mientras siga creyendo que mi conflicto es sólo con alguien o algo fuera de mí, puedo hacer muy poco salvo lamentarme, tratar de cambiarlo o destruirlo. Cuando me doy cuenta que mucho del conflicto está dentro de mí, entonces puedo acometer algo mucho más productivo. Puedo hacerme responsable de mis propias dificultades y dejar de culpar al mundo por problemas estrictamente míos. Puedo intentar descubrir más acerca de estas partes diferentes y conflictivas de mí mismo, identificarme con ellos y aprender de ello. El primer paso es llegar a darme cuenta de la actividad autista que sucede en mi “mente” o vida de fantasía. El próximo paso es dirigirlo hacia afuera de modo que la actividad autista yo-a-yo, se convierta en la actividad racional yo-a-otro. Mientras dirijo esta actividad hacia el mundo externo, se vuelve más explícita y más detallada. A menudo puedo descubrir para quién estaban realmente destinados esos mensajes o de dónde provenían.

## ANEXO 10

### TÉCNICA COMUNICACIÓN INTERIOR

Stevens; 1976:71

A diferencia de lo que sostenemos en este libro, muchos psicólogos hablan acerca de lo sano que es desarrollar un ego fuerte, un buen concepto de uno mismo, un carácter fuerte, etc. Cualquier imagen de ese tipo que tenga acerca de mí mismo es una fantasía, es una idea. En la medida que estoy preocupado con esta idea fija de mí mismo, pierdo contacto con el flujo de mi vivencia real. En el mejor de los casos, una imagen fuerte de sí mismo lo llevará a ser un autómatas social útil, rígido y predecible, una persona que se identifica con una idea de sí mismo en vez de hacerlo con la realidad de sus sentimientos actuales, experiencias y acciones. Mi vida se divide entre imagen y realidad, entre lo que pienso que soy y lo que realmente soy.

También me fragmento en otro sentido: tan pronto como intento lograr una meta, me vuelvo presa de los temores al fracaso. Si quiero impresionarte con lo buena persona que soy, comienzo a temer que me sientas un miserable. Mientras más tema tu mala opinión, más trataré de convencerte de lo buen tipo que soy. Las esperanzas y los miedos se alimentan mutuamente, y cualquiera de estas dos fantasías en oposición me alejan más de la realidad de mi experiencia del momento.

Es posible restablecer la comunicación entre esos fragmentos míos y gradualmente, ir reconociendo y renunciando a mis imágenes, a fin de retomar contacto con mi verdadera vivencia y mis respuestas reales. Cuando estoy en un contacto sólido con la realidad que fluye, viviendo con los acontecimientos tal como realmente son, no tengo necesidad de un "autoconcepto" o de un "ego-fuerte", para decirme cómo soy o qué debiera hacer. Esta es la doctrina Zen de "no-mente" o "mente vacía". Si mi mente está vacía de imágenes, ideas, intenciones, prejuicios y demandas, entonces

–y sólo entonces- puedo estar en contacto con mi real experiencia del mundo, equilibrada y centrada sobre el presente de mi percibir y responder.

Un completo darme cuenta de mi experiencia requiere una completa aceptación de esa experiencia tal como ella es. Toda exigencia –propia o ajena- para ser distinto de lo que soy, reduce mi contacto con lo que realmente vivencio. Esto da comienzo a la falsificación de mi vida, actuando de modo distinto al que siento y representando roles. Puedo intentar ser más simpático o más antipático de lo que siento para impresionar a otros, puede que la “sociedad” me exija actuar más dura o más tiernamente de lo que siento, más o menos sexual, etc. El experimento siguiente le da una oportunidad de darse cuenta de algunas de las demandas que se impone y de cómo está dividido entre lo que es y lo que se exige ser. Si es posible, haga esto con un pequeño grupo y pídale a alguien que lea las instrucciones.

## ANEXO 11

### TÉCNICA IDENTIFICACIÓN INVERTIDA

Stevens; 1976:66

Recuéstese y busque una posición confortable... Cierre los ojos y déjese estar... Note cualquier tensión... Vea si puede relajar esa tensión o colocar su cuerpo en otra posición más confortable... Enfoque su atención en su respiración y déjese estar mientras yo le hable... Todos nosotros tendemos a construir una imagen de cómo las cosas “son realmente”, y una imagen de quién y de cómo somos. Esa imagen de nosotros mismos puede ser cierta en alguna medida, pero es una fantasía. Siempre hay aspectos de nosotros mismos que no coinciden con esa imagen. Si nos aferramos a esa imagen, nos restringimos y aminoramos y nos prevenimos de descubrir las partes de nuestra experiencia que son desconocidas o permanecen alienadas. Si puede desapegarse, aunque sólo sea un poco, de la idea de lo que piensa que es usted, tiene una oportunidad de descubrir más acerca de lo que experimenta en este momento. Lo que quiero hacer en seguida, es darle alguna experiencia en revertir el modo en que vivencia partes de su mundo y cómo se vivencia a sí mismo. Es una manera simple de desatar algunos de sus prejuicios ceñidores sobre la realidad. Puede aún ser una manera de encontrar nuevos modos de funcionamiento y de descubrir cosas acerca de usted mismo, de las que usualmente no se da cuenta. Si no fuese más, es una manera interesante de pasar al tiempo cuando está aburrido.

## ANEXO 12

### MITO DE “GALAHAD CABALLERO DE LA MESA REDONDA EN EL REINADO DEL REY ARTURO”

Bucay; 2007:279

El rey Arturo había enfermado. En tan sólo dos semanas su debilidad lo había postrado en su cama y ya casi no comía. Todos los médicos de la corte fueron llamados para curar al monarca pero nadie había podido diagnosticar su mal. Pese a todos los cuidados, el buen rey empeoraba.

Una mañana, mientras los sirvientes aireaban la habitación donde el rey yacía dormido, uno de ellos le dijo a otro con tristeza:

- Morirá.

En el cuarto estaba sir Galahad, el más heroico y apuesto de los caballeros de la Mesa Redonda y el compañero de las grandes lides de Arturo

Galahad escuchó el comentario del sirviente y se puso de pie como un rayo, tomó al sirviente de las ropas y le gritó:

- Jamás vuelvas a repetir esa palabra, ¿entiendes? El rey vivirá, el rey se recuperará... Sólo necesitamos encontrar al médico que conozca su mal ¿oíste?

El sirviente, temblando, se animó a contestar:

- Lo que pasa, sir, es que Arturo no está enfermo está embrujado.

Eran épocas donde la magia era tan lógica y natural como la ley de gravedad.

- ¡Por qué dices eso, maldición! –preguntó Galahad.

.

- Tengo muchos años, mi señor, y he visto decenas de hombres y mujeres en esta situación, solamente uno de ellos ha sobrevivido.

- Eso quiere decir que existe una posibilidad...Dime cómo lo hizo ése, el que escapó de la muerte.

- Se trata de conseguir un brujo más poderoso que el que realizó el conjuro, si eso no se hace, el hechizado muere.

- Debe haber en el reino un hechicero poderoso –dijo Galahad-, pero si no está en el reino lo iré a buscar del otro lado del mar y lo traeré.

- Que yo sepa hay solamente dos personas tan poderosas como para curar a Arturo, sir Galahad; uno es Merlín, que aun en el caso de que se enterara, tardaría dos semanas en venir y no creo que nuestro rey pueda soportar tanto.

-¿Y la otra?

El viejo sirviente bajó la cabeza moviéndola de un lado a otro negativamente.

- La otra es la bruja de la montaña... Pero aun cuando alguien fuera suficientemente valiente para ir a buscarla, lo cual dudo, ella jamás vendría a curar al rey que la expulsó del palacio hace tantos años.

La fama de la bruja era realmente siniestra. Se sabía que era capaz de transformar en su esclavo al más bravo guerrero con sólo mirarlo a los ojos; se decía que con sólo tocarla se le helaba a uno la sangre en las venas, se contaba que hervía a la gente en aceite para comerse su corazón.

Pero Arturo era el mejor amigo de Galahad tenía en su vida, había batallado a su lado cientos de veces, había escuchado sus penas más banales y las más profundas. No había riesgo que él no corriera por salvar a su soberano, a su amigo y a la mejor persona que había conocido.

Galahad vistió su armadura y montando su caballo se dirigió a la Montaña Negra donde estaba la cueva de la bruja.

Apenas cruzó el río, notó que el cielo empezaba a oscurecerse. Nubes sombrías y densas parecían ancladas al pie de la montaña. Al llegar a la cueva, la noche parecía haber caído en pleno día.

Galahad desmontó y caminó hacia el agujero en la piedra. Verdaderamente, el frío sobrenatural que salía de la gruta y el olor fétido que emanaba del interior lo obligaron a replantear su empresa, pero el caballero resistió y siguió avanzando por el piso encharcado y el lúgubre túnel. De vez en cuando, el aleteo de un murciélago lo lleva a cubrirse instintivamente la cara.

A quince minutos de marcha, el túnel se abría en una enorme caverna impregnada de un olor acre y de una luz amarillenta generada por cientos de velas encendidas. En el centro, revolviendo una olla humeante, estaba la bruja.

Era una típica bruja de cuento, tal y como se la había descrito su abuela en aquellas historias de terror que le contaba en su infancia para dormir y que lo desvelaban fantaseando la lucha contra el mal que emprendería cuando tuviera edad para ser caballero de la corte.

Allí estaba, encorvada, vestida de negro, con las manos alargadas y huesudas terminadas en larguísimas uñas que parecían garras, los ojos pequeños, la nariz ganchuda, el mentón prominente y la actitud que encarnaba el espanto.

Apenas Galahad entró, sin siquiera mirarlo la bruja le gritó:

-¡Vete antes de que te convierta en un sapo o en algo peor!

- Es que he venido a buscarte –dijo Galahad-, necesito ayuda para mi amigo que está muy enfermo.

- Je... je... je... –rio la bruja. El rey está embrujado y a pesar de que no he sido yo quien ha hecho el conjuro, nada hay que puedas hacer para evitar su muerte.

- Pero tú... tú eres más poderosa que quien hizo el conjuro. Tú podrías salvarlo –argumentó Galahad.

- ¿Por qué haría yo tal cosa? –preguntó la bruja, recordando con resentimiento el desprecio del rey.

- Por lo que pidas –dijo Galahad-, me ocuparé personalmente de que se te pague el precio que exijas.

La bruja miró al caballero. Era ciertamente extraño tener semejante personaje en su cueva pidiéndole ayuda. Aun a la luz de la velas Galahad era increíblemente apuesto, lo cual sumado a su porte lo convertía en una imagen de la gallardía y la belleza.

La bruja lo miró de reojo y anunció:

- El precio es éste: si curo al rey y solamente si lo curo...

- Lo que pidas... –dijo Galahad.

-¡Quiero que te cases conmigo!

Galahad se estremeció. No concebía pasar el resto de sus días conviviendo con la bruja, y, sin embargo, era la vida de Arturo. Cuántas veces su amigo había salvado la suya durante una batalla. Le debía no una, sino cien vidas... Además, el reino necesitaba de Arturo.

- Sea –dijo el caballero-, si curas a Arturo te desposaré, te doy mi palabra. Pero por favor, apúrate, temo llegar al castillo y que sea tarde para salvarlo.

En silencio, la bruja tomó una maleta, puso unos cuantos polvos y brebajes en su interior, recogió una bolsa de cuero llena de extraños ingredientes y se dirigió al exterior, seguida por Galahad.

Al llegar afuera, sir Galahad trajo su caballo y con el cuidado con que se trata a una reina ayudó a la bruja a montar en la grupa. Montó a su vez y empezó a galopar hacia el castillo real.

Una vez en el castillo, gritó al guardia para que bajara el puente, y éste con reticencia lo hizo.

Franqueado por la gente de aquella fortaleza que murmuraba sin poder creer lo que veía o se apartaba para no cruzar su mirada con la horrible mujer. Galahad llegó a la puerta de acceso a las habitaciones reales.

Con la mano impidió que la bruja se bajara por sus propios medios y se apuró a darle el brazo para ayudarla. Ella se sorprendió y lo miró casi con sarcasmo.

- Si es que vas a ser mi esposa –le dijo- es bueno que seas tratada como tal.

Apoyada en el brazo de él, la bruja entró en la recámara real. El rey había empeorado desde la partida de Galahad; ya no despertaba ni se alimentaba.

Galahad mandó a todos a abandonar la habitación. El médico personal del rey pidió permanecer y Galahad consintió.

La bruja se acercó al cuerpo de Arturo, lo olió, dijo algunas palabras extrañas y luego preparó un brebaje de un desagradable color verde que mezcló con un junco. Cuando intentó darle a beber el líquido al enfermo, el médico le tomó la mano con dureza.

-No –dijo. Yo soy el médico y no confío en brujerías. Fuera de...

y seguramente habría continuado diciendo "...de este castillo", pero no llegó a hacerlo; Galahad estaba a su lado con la espada cerca del cuello del médico y la mirada furiosa.

- No toques a esta mujer –dijo Galahad-; y el que se va eres tú... ¡Ahora! –gritó.

El médico huyó asustado. La bruja acercó la botella a los labios del rey y dejó caer el contenido en su boca.

-¿Y ahora? –preguntó Galahad.

- Ahora hay que esperar –dijo la bruja.

Y en la noche, Galahad se quitó la capa y armó con ella un pequeño lecho a los pies de la cama del rey. Él se quedaría en la puerta de acceso cuidando de ambos.

A la mañana siguiente, por primera vez en muchos días, el rey despertó.

- ¡Comida! –gritó. Quiero comer... Tengo mucha hambre.

- Buenos días, majestad –saludó Galahad con una sonrisa, mientras hacía sonar la campanilla para llamar a la servidumbre.

- Mi querido amigo –dijo el rey-, siento tanta hambre como si no hubiera comido en semanas.

- No comiste en semanas –le confirmó Galahad.

En eso, a los pies de su cama apareció la imagen de la bruja mirándolo con una mueca que seguramente remplazaba en ese rostro a la sonrisa. Arturo creyó que era una alucinación. Cerró los ojos y se los refregó hasta comprobar que en efecto, la bruja estaba allí, en su propio cuarto.

- Te he dicho cientos de veces que no quería verte cerca del palacio. ¡Fuera de aquí! –ordenó el rey.

- Perdón, majestad –dijo Galahad-, debes saber que si la hechas me estás echando también a mí. Es tu privilegio echarnos a ambos, pero si se va ella me voy yo.

- ¿Te has vuelto loco? –preguntó Arturo. ¿Adónde irías tú con este monstruo infame?

- Cuidado, alteza, estás hablando de mi futura esposa.

- ¿Qué? ¿Tu futura esposa? Yo he querido presentarse a las jóvenes casaderas de las mejores familias del reino, a las princesas más codiciadas de la región, a las mujeres más hermosas del mundo, y las has rechazado a todas, ¿Cómo vas ahora a casarte con ella?

La bruja se arregló burlonamente el pelo y dijo:

- Es el precio que ha pagado para que yo te cure.

- ¡No! –gritó el rey. Me opongo. No permitiré esta locura. Prefiero morir.

- Está hecho, majestad –dijo Galahad.

- Te prohíbo que te cases con ella –ordenó Arturo.

- Majestad –contestó Galahad-, existe sólo una cosa en el mundo más importante para mí que una orden tuya, y es mi palabra. Yo hice un juramento y me propongo cumplirlo. Si tú te murieras mañana habría dos eventos en un mismo día.

El rey comprendió que no podía hacer nada para proteger a su amigo de su juramento.

- Nunca podrá pagar tu sacrificio por mí, Galahad, eres más noble aún de lo que siempre supe –el rey se acercó a Galahad y lo abrazó. Dime aunque sea qué puedo hacer por ti.

A la mañana siguiente, a pedido del caballero, en la capilla del palacio el sacerdote casó a la pareja con la única presencia de su majestad el rey. Al final de la ceremonia, Arturo entregó a sir Galahad su bendición y un pergamino en el que cedía a la pareja los terrenos del otro lado del río y la cabaña en lo alto del monte.

Cuando salieron de la capilla, la plaza central estaba inusualmente desierta; nadie quería festejar ni asistir a esa boda; los corrillos del pueblo hablaban de brujerías, de hechizos trasladados, de locura y de posesión...

Galahad condujo el carruaje por los ahora desiertos caminos en dirección al río y de allí por el camino alto hacia el monte.

Al llegar, bajó presuroso y tomando a su esposa amorosamente por la cintura la ayudó a bajar del carro. Le dijo que guardaría a los caballos y la invitó a pasar a su nueva casa. Galahad se demoró un poco más porque prefirió contemplar la puesta del sol hasta que la línea roja terminó de desaparecer en el horizonte. Hasta entonces sir Galahad tomó aire y entró.

El fuego del hogar estaba encendido y, frente a él, una figura desconocida estaba de pie, de espaldas a la puerta. Era la silueta de una mujer vestida en gasas blancas semitransparentes que dejaban adivinar las curvas de un cuerpo cuidado y atractivo.

Galahad miró a su alrededor buscando a la mujer que había entrado unos minutos antes, pero no la vio.

-¿Dónde está mi esposa? –preguntó.

La mujer giró y Galahad sintió su corazón casi salirse del pecho. Era la más hermosa mujer que había visto jamás. Alta, de tez blanca, ojos claros, largos cabellos rubios y un rostro sensual y tierno a la vez. El caballero pensó que se habría enamorado de aquella mujer en otras circunstancias.

-¿Dónde está mi esposa? –repitió, ahora un poco más enérgico.

La mujer se acercó un poco y en un susurro le dijo:

- Tu esposa, querido Galahad, soy yo.

- No me engañas, yo sí con quién me casé –dijo Galahad –y no se parece a ti en lo más mínimo.

- Has sido tan amable conmigo, querido Galahad, has sido cuidadoso y gentil conmigo aun cuando sentía que aborrecías mi aspecto, me has defendido y respetado tanto como nadie lo hizo nunca, que te creo merecedor de esta sorpresa... La mitad del tiempo que estemos juntos tendré este aspecto que ves, y la otra mitad del tiempo, el aspecto con el que me conociste... -la mujer hizo una pausa y cruzó su mirada con la de sir Galahad. Y como eres mi esposo, mi amado y maravilloso esposo, es tu privilegio

tomar esta decisión: ¿qué prefieres, esposo mío? ¿Quieres que sea ésta de día y la otra de noche o la otra de día y ésta de noche?

Dentro del caballero el tiempo se detuvo. Este regalo del cielo era más de lo que nunca había soñado. Él se había resignado a su destino por amor a su amigo Arturo y allí estaba ahora pudiendo elegir su futura vida. ¿Debía pedirle a su esposa que fuera la hermosa de día para pasearse ufanamente por el pueblo siendo la envidia de todos y padecer en silencio y soledad la angustia de sus noches con la bruja? ¿O más bien debía tolerar las burlas y desprecios de todos los que lo vieran del brazo con la bruja y consolarse sabiendo que cuando anocheciera tendría para él solo el placer celestial de la compañía de esta hermosa mujer de la cual ya se había enamorado? Sir Galahad, el noble sir Galahad, pensó y pensó y pensó, hasta que levantó la cabeza y habló:

- Ya que eres mi esposa, mi amada y elegida esposa, te pido que seas... La que tú quieras ser en cada momento de cada día de nuestra vida juntos...

Cuenta la leyenda que cuando ella escuchó esto y se dio cuenta de que podía elegir por sí misma ser quien ella quisiera, decidió ser todo el tiempo la más hermosa de las mujeres.

## ANEXO 13

### TÉCNICA POESÍA DEL DARSE CUENTA

Stevens; 1976:264

Busque un sitio donde estar a solas y tome contacto con el flujo de su darse cuenta. Preste atención a aquello de lo cual se está dando cuenta momento a momento. Luego deje que su alerta fluya en palabras *como* si fuera poesía de verso libre. No intente escribir un poema: deje simplemente que su darse cuenta fluya en palabras. Haga esto en silencio primero y luego pronuncie esas palabras en voz alta mientras se le vayan ocurriendo...

Haga lo mismo ahora y deje que su atención oscile entre el darse cuenta de las sensaciones interiores y las reacciones de las cosas exteriores y sucesos. Deje que este darse cuenta fluya en palabra durante unos pocos minutos...

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Baring A., Cashford J.**, (2005), *El Mito de la Diosa*, Fondo de Cultura Económica, México.

**Bucay J.**, (2007), *El camino del encuentro*, Editorial Océano, México.

**Dieckmann Hans**, (1976) Problemas en la madurez de la vida, Sociedad de Educación Atenas, España.

**Campbell Joseph**, (1998) El poder del mito. EMECE, España.

**Grant T.**, (1991), *Ser mujer*, Diana, México.

**Grün A.**, (1990), *La Mitad de la Vida como Tarea Espiritual, La crisis de los 40-50 años*, Narcea, Madrid.

**Horney Karen**, Psicología Femenina, Editorial Psique, Buenos Aires, 1970.

**Johnson R.**, (2006), *Ella para entender la psicología femenina*, Gadir, Barcelona.

**John Stevens.**,(1993), El Darse Cuenta, Ejercicios y Experimentos en Terapia Gestáltica, Cuatro Vientos , Chile.

**Jung, C.**, (2007), Obra completa (Vol. 7), Editorial Trotta.

**Jung, C.**, (1974), *Obra Completa (Vol. 9)*, Editorial Trotta.

**Jung, C., Von Franz, M., Henderson, J., Jacobi, J., Jaffé, A.**, (2002) El hombre y sus símbolos, Biblioteca Universal Contemporánea, Barcelona.

**Jung, C.**, (1988), Sincronicidad, Editorial Sirio, Barcelona.

**Jung, C., Campbell, Von Franz, Blye, Wilber, Branden, Kee, Dossey, Rollo, Scott, Hilman, Bradshaw**, (2007), *Encuentro con la Sombra*, Barcelona.

**Jung C., Campbell J., Harding E., Zweig C., Stein R., Bly R., Rich A., Hillman J., Von Franz M., Whitmont E.**, y otros,(2007), *Espejos del Yo*, Kairos, Barcelona

**Jung C.**, (1992), *Aion Contribución a los Simbolismos del Sí Mismo*, Paidós, España.

**Jung, C.**, (1992) *Psicología y Simbólica del Arquetipo*, Paidós España.

**Jung E., Von Franz M.**, (2005), *La Leyenda del Grial, desde una perspectiva psicológica*, Kairos, Barcelona.

**Robertson Robin**, (1992), *Arquetipos Junguianos*, Paidós, Barcelona.

**Sharp Daryl**, ( 1992), *Querida Gladys*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile.

**Shinoda B.**, (1993), *Las Diosas de Cada Mujer*, Kairos, Barcelona.

**Ubando L.**, (1996), *Guía de Comunicación de la Pareja*, Disponible en Instituto de Estudios Psicoterapia de la Pareja, S.C. México.

**Ubando L.**, (1997), *La relación de Pareja un Camino al Desarrollo*, Instituto de Estudios y Psicoterapia de la Pareja, S.C. México,

**Ubando L., Obregón B., López A., Suárez M.**, (1998), *Caminos de Transformación*, Instituto de Estudios y Psicoterapia de la Pareja, S.C. México.

**Ubando L.**, (2001), *La Relación de Pareja Conflicto Anima Animus*, Instituto de Estudios y Psicoterapia de la Pareja, S. C. México.

**Woodman M, Shinoda B., Eisler R., a. Johnson R., Singer J., Metzger D., Young-Eisendrath P., Whitmont E. y otros**, (2001), *Ser Mujer*, Kairos, Barcelona