
**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE OCCIDENTE**

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO S.E.P. NO. 15018,
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
29 DE NOVIEMBRE DE 1976



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD
MAESTRIA EN PSICOTERAPIA
**LA IMAGINACIÓN EN LA PSICOTERAPIA:
LA EXPERIENCIA DE CUATRO PSICOTERAPEUTAS**

TRABAJO QUE PARA LA OBTENCION DE GRADO DE
MAESTRO EN PSICOTERAPIA
PRESENTA
JESUS JOSE LOPEZ BARRIO

Asesora: Mtra. Tania Carina Zohn Muldoon
Lectores: Dr. Salvador Moreno López y
Mtra. Eugenia Catalina Casillas Arista.

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 4 DE JUNIO DE 2009

INDICE

Introducción.....	3
Capítulo 1.- Planteamiento del Problema.....	8
1.1 Imaginación en mi contexto	
1.2 Pregunta y objetivos de este trabajo	
Capítulo 2.- Argumentación Teórica.....	11
2.1 Definiciones de imaginación.	
2.2 La imaginación en la filosofía.	
2.3 La imaginación en psicoterapia.	
2.3.1 La imaginación desde la psicoterapia gestalt.	
2.3.2 La imaginación desde el psicoanálisis.	
2.3.2.1 la imaginación en la perspectiva de O. Mannoni.	
2.3.2.2 la imaginación del artista y el psicoanálisis.	
2.3.3 La imaginación desde el ensueño dirigido.	
Capítulo 3.- Metodología.....	35
3.1 Selección de terapeutas.	
3.2 Instrumento de recolección de datos	
3.3 Procedimiento	
3.3.1 Desarrollo de las entrevistas	
3.3.2 Los datos: recolección y tratamiento	
Capítulo 4.- Resultados.....	41
4.1 Tabla comparativa por subcategorías	
4.2 Semejanzas y diferencias entre los terapeutas	
4.2.1 ¿Cómo usan la imaginación?	
4.2.2 ¿Cuándo utilizan la imaginación?	
4.2.3 ¿Para qué utilizan la imaginación?	
4.2.4 ¿Qué se logra con el uso de la imaginación?	
Capítulo 5.- Conclusiones.....	53
Bibliografía.....	66
Anexos	68
Anexo I Viñetas psicoterapeuta A	68
Anexo II Viñetas psicoterapeuta B	82
Anexo III Viñetas psicoterapeuta C.....	94
Anexo IV Viñetas psicoterapeuta D.....	112

Introducción

El propósito de mi trabajo es conocer desde el punto de vista de algunos psicoterapeutas el valor de la imaginación en la psicoterapia.

Entiendo por imaginación la facultad de evocar imágenes en el sentido interno de reproducir en la mente rastros de impresiones sensoriales en ausencia de sus objetos. Es una simple definición del diccionario Larousse, que estoy tomando como base.

También me baso en el diccionario de la Real Academia Española:

1. Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales.
2. f. Aprensión falsa o juicio de algo que no hay en realidad o no tiene fundamento.
3. f. Imagen formada por la fantasía.
4. f. Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos, etc.

Se diferencia de recordar, porque etimológicamente, recordar es volver al corazón. Tiene el matiz de la evocación afectiva.

Sobre todo tomaré en cuenta la primera, tercera y cuarta definición.

Inicialmente tuve la inquietud de hacer una comparación entre la imaginación en los ejercicios espirituales de Ignacio de Loyola y la imaginación en psicoterapia. Había escogido los ejercicios espirituales, porque durante mi juventud estuve en la Compañía de Jesús y tuve la experiencia de hacer los ejercicios completos (de un mes) y durante ocho años, de ocho días. Me resultó palpable que en ellos continuamente se emplea la imaginación de muy distintas formas y con una gran utilidad.

Aunque los ejercicios espirituales están muy lejos de ser lo mismo que una psicoterapia, tienen cierto punto de comparación y a mí se me ocurrió que podía comparar únicamente la parte imaginativa de los ejercicios con la de la psicoterapia.

En varios puntos se parecen, por ejemplo, si se cumplen los puntos básicos de los dos procesos, (terminar, no sólo empezar; colaborar poniendo lo mejor de sí, no sólo asistiendo, sino trabajando en lo que va tocando; ser honestos en su actitud general y con el psicoterapeuta o con el que dirige los ejercicios en cuanto a sus mociones internas; cumplir con el encuadre o las normas establecidas para el trabajo).

Cualquier persona que ha terminado, ya sea la psicoterapia o los ejercicios, al final del proceso es mejor persona más feliz, más preparado para vivir de manera productiva, con mejor visión del mundo que como empezó.

Y en cuanto a la imaginación es una herramienta que puede utilizarse para lograr varios fines, ya sea de los ejercicios o de la psicoterapia.

Transcurrió el tiempo y mi salud disminuyó hasta llegar a ser precaria, por lo que preferí simplificar el trabajo y decidí centrarme, en la importancia de la imaginación en la psicoterapia, específicamente en la gestalt, y para focalizar, me quise centrar en la silla vacía y el psicodrama.

Me llamó la atención la imaginación, porque en casi todas partes se toma muy en cuenta el intelecto y se alaba al que es muy listo. En cambio, la imaginación fácilmente pasa desapercibida, aunque es muy útil, muy usada en la vida diaria, aun sin hacerla consciente y, en la psicoterapia, poderosa para ayudar a lograr metas en las vidas de las personas.

Hice conciencia de lo que se logra por medio de la imaginación, con ejemplos concretos de la vida diaria. Fui viendo que el amigo o pariente que se imaginaba en mejor situación, invariablemente mejoraba y el que se imaginaba peor, empeoraba. Yo mismo lo experimenté utilizando la imaginación, a veces en combinación con otras facultades y comprobé su eficacia en lo que quería lograr. Así caí en la cuenta

de que la imaginación era una especie de arma poderosa que los hombres tenemos a nuestro alcance. Sólo debemos de utilizarla en nuestro provecho.

Para realizar este trabajo, hice cuatro entrevistas con psicoterapeutas competentes. Para seleccionarlos, me fijé algunas condiciones: primero tenían que haber estudiado gestalt, porque se suponía que era un enfoque básico de mi trabajo. Además, que realmente fueran psicoterapeutas (hay muchos que estudian y jamás ejercen) y que tuvieran una experiencia mínima de diez años, para que pudieran hablar con suficiente conocimiento. Yo quería que me comentaran sobre su experiencia en la terapia, no sobre lo que habían estudiado, puesto que si hubiera querido la teoría, no hubiera necesitado psicoterapeutas; me hubiera bastado buscar en los libros.

Como señalé antes, la intención de las entrevistas era saber sobre el uso de la imaginación en la silla vacía y en el psicodrama, pero en ellas, las psicoterapeutas abordaron, sobre todo, aspectos de la imaginación en la práctica psicoterapéutica, en general.

Al hacer las entrevistas caí en la cuenta de que todos los psicoterapeutas habían estudiado gestalt, pero casi la totalidad ya no se consideraban a sí mismos como psicoterapeutas con esa orientación, únicamente; sin embargo, utilizaban mucho la imaginación en la práctica terapéutica. Además sólo una era versada en psicodrama y aunque ella conocía el psicodrama a la perfección, ya prácticamente no lo utilizaba. Dado lo que me relataron los entrevistados y como lo que yo quería conocer era su experiencia, esto me sirvió para redirigir mi trabajo acorde a lo que encontré.

Las entrevistas no fueron iguales, porque en ellas hubo libertad de tener cierta plática, que aunque un poco estructurada, no era estrictamente calcada una pregunta para hacerla en la próxima entrevista, sino de acuerdo a las afirmaciones de cada una, iba variando el contenido de lo que seguía.

Pensaba inicialmente hacer más entrevistas, pero la riqueza del contenido de las que tenía fue tal, que me pareció suficiente para desentrañar el contenido que había

en ellas. Eso intenté, tanto en el análisis de cada uno, como haciendo una comparación entre las semejanzas y diferencias de los los cuatro.

En este trabajo tomaré como sinónimos los conceptos fantasía e imaginación, dado que muchos autores utilizan los dos términos indistintamente. Por ejemplo, Perls (1974), Polster y Polster (2001), Naranjo (1989) y otros.

Considero autores como Meek, (2007) que toma muy en cuenta la imaginación como elemento indispensable de la literatura y se refiere a ella como la capacidad humana de redescubrir un objeto contextualizándolo. Está también Orozco (2005) quien investigó sobre la imaginación en los ejercicios de San Ignacio de Loyola, y afirma que la imaginación tiene como campo el pasado, el presente y el futuro; y los Polster (2001) que señalan cuatro fines de la imaginación en terapia, a saber: para hacer contacto con una resistencia del paciente, para contactar a alguien no disponible, para resolver un asunto inconcluso y para explorar nuevas posibilidades en el paciente.

Estos son algunos ejemplos de autores que me parecen importantes en el campo imaginativo, sin que sean los únicos.

A continuación expongo el contenido del trabajo.

En el planteamiento del problema trato la imaginación desde el punto de vista de mi contexto en el que he visto que tiene mucha importancia. Lo inicié a ver durante mi entrenamiento en gestalt, también como paciente, en la vida ordinaria y en la práctica psicoterapéutica.

También me planteo el objetivo que es dar a conocer el lugar que ocupa la imaginación en la psicoterapia, cuál es su importancia como recurso terapéutico y tener más claridad sobre lo que se logra utilizando la imaginación. Esto a través de la óptica de los cuatro terapeutas entrevistados.

Posteriormente, me hago las preguntas de este trabajo: cómo se utiliza la imaginación, cuándo, para qué, qué se logra, desde el punto de vista de los psicoterapeutas entrevistados.

Tomo también en cuenta la argumentación teórica, en la que básicamente hago una pequeña historia del concepto de la imaginación, primero definiéndola y luego viendo el punto de vista de autores que han escrito sobre ella, como Castoriadis (1998) el que menciona desde los antiguos pensadores griegos, y luego tomo en cuenta otros destacados de un siglo más reciente como Sartre (1973) y muchos de sus contemporáneos, hasta llegar a considerar a autores recientes y actuales como, como Meek (2003) y Orozco (2005).

En esta parte, hago algunos apartados y así considero el punto de vista imaginativo de la filosofía, de la gestalt, del psicoanálisis según O. Mannoni, del psicoanálisis y el artista, del ensueño dirigido, y de las pruebas proyectivas. No hago un estudio exhaustivo, sino sólo hago alusión a una pequeña parte de lo que se ha escrito.

Posteriormente presento el contenido de las cuatro entrevistas, organizado por las categorías que encontré en el trabajo de análisis, tratando de ser fiel al pensamiento de los entrevistados y aun a las palabras que me dijeron sobre el tema.

Después de lo anterior, hago un trabajo de comparación en el que menciono las semejanzas y diferencias que encontré entre ellos, con base en las categorías encontradas.

Cada uno tiene sus particularidades en cuanto a sus estilos de hacer terapia y resulta interesante la comparación.

Finalmente muestro las conclusiones a las que llego después de haber hecho la comparación entre los terapeutas.

Capítulo 1.- Planteamiento del problema

1.1 La imaginación en mi contexto

En la práctica que he tenido en psicoterapia me he encontrado con la gran utilidad de la imaginación.

Primero la practiqué en la terapia gestalt, porque era la única que conocía. Estuve dos años y medio entrenándome en esta rama de la psicoterapia. El entrenamiento comprendía teoría y práctica. Y en ésta me pareció notable cómo resaltaba la imaginación.

Recuerdo nítidamente los ejercicios realizados con la técnica de la silla vacía, en la que se acostumbraba hablar con algún personaje empleando la imaginación, puesto que la silla estaba vacía, como su nombre lo indica. En ocasiones el personaje incluso, no sólo no estaba presente, sino hasta muerto. Eso no impedía que se resolvieran conflictos con personajes ausentes, porque la imaginación es muy poderosa y hace posibles este tipo de trabajos.

Recuerdo haber platicado con mi mamá cuando ya estaba muerta. Me dijo la terapeuta que le dijera todo lo que no le pude decir, porque se murió casi de repente, sin estar enferma y sin despedirse. Fue una experiencia satisfactoria y reconfortante, ya que al platicar con mi mamá en la terapia ayudado de la imaginación salí sintiéndome a gusto y muy en paz, a pesar de que no me había despedido de mi mamá en la realidad, sentí que casi lo había hecho, ayudado por la terapia imaginativa que tuve como paciente.

Una vez que yo estaba trabajando como paciente, el terapeuta me dijo que me convirtiera en carretera. En esa ocasión estaba aprovechando un sueño para la psicoterapia. Durante el sueño yo había transitado por una carretera muy bonita y en

el trabajo de terapia me volví carretera. Si no fuera por la imaginación hubiera sido imposible este trabajo en el que caí en la cuenta de mis proyecciones durante el sueño, que en ese momento eran muy significativas para mí, ya que me habían hecho una injusticia y la estaba representando en el sueño, porque yo era la carretera muy bien hecha y, al convertirme en carretera, durante la terapia, los vehículos pasaban sobre mí y lo que me resultaba molesto.

También como psicoterapeuta me ha tocado trabajar con la imaginación con mis pacientes. Cierta vez una paciente había soñado al diablo y le tenía pavor.

Utilicé la imaginación para el trabajo, pero primero fui acercando al diablo según lo iba permitiendo la paciente, de tal manera que no le fuera muy amenazante.

Hasta que gradualmente pudo platicar con este personaje que tenía en su imaginación y que ella misma había creado. Después, cuando hubimos avanzado en el proceso, logró darle un abrazo al diablo que lo representó un bulto que estaba a la mano.

Era una fuerza que no reconocía en ella y que, después del trabajo, logró integrar con su persona, porque el diablo quería matar en ella sus excesos en la manera de drogarse y evadir la realidad y ya integrada esa gran fuerza, no le era amenazante, sino le servía para funcionar mejor en la vida diaria.

La vida ordinaria está llena de la imaginación. Esta facultad la utilizamos para nuestro provecho o en contra nuestra.

Hay gente pesimista que tiende a imaginarse que le va a ir mal, que seguramente va a ser muy difícil lo que tiene que afrontar y que le va a ir muy mal en el trabajo, en el examen de matemáticas, en el trabajo escolar, en la educación de sus hijos, en el presupuesto familiar, en la salud, y también existe la que piensa lo contrario.

Así es que por las maneras de emplear la imaginación, tanto en psicoterapia, como en el uso que yo le he dado y lo que veo que se utiliza en la vida diaria, me parece que es muy importante.

1.2 Pregunta y objetivos de este trabajo

Después de considerar mi experiencia en la vida ordinaria y como psicoterapeuta, de conocer los puntos de vista de varios autores que tratan el tema de la imaginación desde varias perspectivas disciplinarias, en distintas épocas y circunstancias, se me acentúa la curiosidad sobre el tema y me lleva directamente a plantear la pregunta inicial que orientó la realización de este trabajo, y que fue la siguiente:

¿Cómo utilizan la imaginación los psicoterapeutas entrevistados al trabajar con la silla vacía y el psicodrama en psicoterapia gestalt?

A partir de esta interrogante, me propuse, como objetivo de este trabajo, conocer el uso que hacen de la imaginación en la psicoterapia, los psicoterapeutas que entrevisté. Más adelante señalaré algunas modificaciones que hice a esta pregunta, dado que tres de los psicoterapeutas entrevistados fueron comentando que ya no se consideraban psicoterapeutas exclusivamente del modelo gestalt y, por lo tanto, ya no usaban con tanta frecuencia esos modos de intervención.

Capítulo2.- Argumentación teórica

2.1 Definiciones de imaginación

La imaginación, según el Diccionario Larousse, es la facultad de evocar imágenes en el sentido interno de reproducir en la mente rastros de impresiones sensoriales en ausencia de sus objetos. También se define como la facultad de inventar, crear o concebir (Diccionario Larousse, 2001). El diccionario de la Real Academia de la Real Academia la define como:

1. Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales.
2. f. Aprensión falsa o juicio de algo que no hay en realidad o no tiene fundamento.
3. f. Imagen formada por la fantasía.
4. f. Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos, etc.

(Diccionario de la Real Academia vigésima segunda Edición)

Prácticamente tomo la definición de Larousse y la primera, tercera y cuarta de la Real Academia como base de mi trabajo, y otras de las definiciones de los autores consultados las considero muy parecidas, como la de San Miguel Hevia con su imaginación reproductiva y la creadora, o Kant con la reproductiva y productiva. De alguna manera, la definición de Larousse, sintetiza lo que estos autores plantean.

2.2 La imaginación en la filosofía.

Uno de los más grandes pensadores de la segunda mitad del siglo veinte es Castoriadis, quien da una explicación sobre la evolución del concepto de imaginación, basándose en la historia de la filosofía. Y dice (Castoriadis, 1998) que Aristóteles trata sobre la imaginación primera y sobre la reproductiva o imitativa. La primera imaginación es aquella, sin la cual no puede haber pensamiento e incluso, afirma Castoriadis, tal vez preceda a todo pensamiento.

Además, Aristóteles no establece ninguna relación entre *phantasia* y *poiesis* (imita a la naturaleza) según el mismo Castoriadis (1998), quien comentando sobre el tratado aristotélico del alma, afirma:

“Recubre dos ideas completamente distintas. La mayor parte de la discusión corresponde a lo que debemos de llamar imaginación segunda, imaginación imitativa...pero...Aristóteles introduce de repente... una phantasia completamente distinta, sin la cual no puede haber pensamiento y que tal vez preceda a cualquier pensamiento. Esa imaginación es la que llamé imaginación primera y corresponde más o menos a mi imaginación radical” (p. 270).

Castoriadis opone la imaginación radical a la imitativa. Gracias a la primera, hay realidad y es radical, “Porque crea *ex nihilo, no in nihilo ni cum nihilo* (de la nada, no en la nada ni con la nada)...No crea formas en sentido habitual, aunque también las cree (banderas, escudos), sino formas que pueden ser imágenes en sentido general (así hablamos de la imagen acústica)” (p. 270).

Castoriadis expone algunos motivos del ocultamiento del rol de la imaginación a través de los años:

“Ocurre que en el pensamiento filosófico que iba constituyéndose, (desde Parménides, los sofistas, los escépticos) todo se oponía al reconocimiento del rol de la imaginación. Primero... porque... la filosofía quedó bajo la égida del privilegio ontológico... Luego, porque... el pensamiento se pensó como una búsqueda de la verdad... opuesta a la simple opinión... La verdad quedó ligada al logos... y la opinión... se la relacionó con los productos de la imaginación, impresiones sensoriales o con ambos” (p. 271).

Después de explicar lo que ocurría en aquellos tiempos entre los pensadores griegos, sigue explicando:

“Parecía estar excluído que la verdad le debiera algo a la phantasia, término derivado de phainomai: “aparecer o parecer” ¿Cómo distinguir entre lo que parece y lo que verdaderamente es?”(p. 271).

Después de varias consideraciones en las que se discierne por medio del logos, Castoriadis llega a la explicación filosófica que venía desde Parménides:

“Ex nihilo nihil, (de la nada, nada) constitutivo de la lógica conjuntista - identitaria. Pero la imaginación radical del sujeto humano singular y el imaginario social instituyente crean y crean ex nihilo (de la nada). Por lo tanto, lo que crean debe ser un no-ser, o en el mejor de los casos, ficciones o ilusiones” (p. 273).

Como la imaginación crea de la nada, su resultado debe ser pura ilusión e irreal, pero Castoriadis sólo menciona como algo que ocurrió sin estar de acuerdo con ello, porque añade:

“Es evidente que se trata de una no solución, porque ficciones e ilusiones son (y pueden tener colosales consecuencias “reales”) (p. 273).

“La dificultad estaba recubierta por los grados del ser ligado al criterio de duración, identificado con la inmutabilidad, lo que venía a descalificar el flujo de Heráclito y la universalidad, que opone lo que necesariamente debe ser para todos, lo que simplemente le ocurre a alguien” p. (273).

Y una vez que la filosofía se volvió teológica, la creación sólo pudo pensarse como un privilegio divino.

Mutatis mutandis (cambiando lo que se debe cambiar) “esto sigue ocurriendo en nuestros días...sobre la charlatanería comercial la imaginación y la creatividad transformadas en eslóganes publicitarios” (p. 273).

En unas cuantas líneas Castoriadis nos dio su explicación de la evolución del concepto de imaginación desde hace veinticinco siglos hasta nuestros días. Retorna a las consideraciones históricas, cuando menciona que “el Sócrates de Platón va mucho más lejos al afirmar que la imaginación es el poder representar (se) lo que no es” (p. 274).

Muchos años después de los filósofos griegos, Sartre (1973) hace una reseña histórica sobre la imaginación para lo que toma en cuenta muchos pensadores bastante posteriores a ellos que han opinado sobre el tema.

Para iniciar, se fija en una confusión que se crea entre identidad y esencia e identidad y existencia en la historia del problema de la imagen, muy relacionada con la imaginación:

“La teoría pura y a priori ha hecho de la imagen una cosa. Pero la intuición interna nos enseña que la imagen no es la cosa...por el hecho de ser imagen, se ve afectada por una especie de inferioridad metafísica...Sin embargo, todos los psicólogos que han estudiado el problema han incurrido en la confusión entre identidad de esencia e identidad de existencia” (p.10).

Dice que la imagen por esencia es una cosa menos valiosa que la cosa que representa, pero que sí tiene existencia propia.

Como inicio de la historia que elabora Sartre (1973), toma en cuenta a Descartes:

“La imagen es una cosa corporal, es el resultado de la acción de los cuerpos externos sobre nuestro propio cuerpo por intermedio de los sentidos y de los nervios” (p.13).

Sobre este comentario de Descartes, Sartre añade:

“Y él mismo (Descartes) se limita a describir lo que pasa en el cuerpo cuando el alma piensa. Dice qué lazos corporales existen entre las imágenes y su producción...Ya que la teoría cartesiana no permite distinguir las sensaciones de los recuerdos o de las ficciones, puesto que en todos los casos se producen los mismos movimientos cerebrales” (p.14).

A continuación siguen estas consideraciones históricas de Sartre:

“Spinoza afirma aún más tajantemente que Descartes, que el problema de la imagen verdadera no se resuelve a nivel de la imagen, sino mediante el entendimiento.

La imagen presenta en Spinoza un doble aspecto: es profundamente distinta de la idea, es el pensamiento del hombre, en tanto que finito y, sin

embargo, es idea y fragmento del mundo infinito, que es el conjunto de las ideas” (p.14 y 15).

Inmediatamente después de Spinoza, Sartre comenta sobre Leibniz:

“Todo el esfuerzo de Leibniz por cuanto atañe a la imagen, consiste en establecer una continuidad entre estos dos modos de conocimiento: imagen-pensamiento. En él la imagen está penetrada de intelectualidad. Las imágenes se conservan en el alma y están ligadas entre sí de un modo inconsciente...La imagen no tiene sino un papel accidental y subordinado, el papel de un simple auxiliar del pensamiento” (p.15 y 16).

Sartre continúa explicando sobre la posición cartesiana de la imaginación:

“Para los cartesianos, el paso del plano imaginativo al plano ideativo se verifica siempre como un salto: ahí hay una discontinuidad primera que implica una “conversión filosófica”... en términos psicológicos, sería necesaria una conciencia sintética el yo que piensa la cera con el yo que la imagina” (p.19).

Continuando con la historia de la imaginación, Sartre, menciona una tendencia que:

“Quiere tratar el hombre como un ser del mundo...descuidando que el hombre es un ser que se representa en el mundo. Descartes planteaba la imagen y el pensamiento sin imagen; y Hume, no conserva más que la imagen sin el pensamiento” (p. 21).

La imagen es una representación de la cosa, no es la misma cosa, -según Sartre:

“Sin embargo, vamos a encontrar tal ontología ingenua en calidad de postulado más o menos implícito en todos los psicólogos que han estudiado el problema...y es legado que los psicólogos contemporáneos reciben de los grandes metafísicos de los siglos XVII y XVIII. La psicología positiva ha conservado la noción de imagen tal como la heredó” (p.11 y 12).

Hay un salto de la imagen y la idea y “la psicología se verá relegada al terreno de las sensaciones y de las imágenes” (p.19).

Según Sartre la imagen que representa la imaginación es un acto sintético que une un saber concreto que no tiene carácter de imagen a elementos más propiamente representativos.

Como explica él mismo:

“El yo que piensa la cera (se une) con el yo que la imagina para unir concurrentemente la cera imaginada con la cera pensada en la afirmación es el mismo objeto” (p. 19).

Y si se quiere partir de los hechos para llegar a las leyes, se llega al principio metafísico que venía desde Aristóteles: *“Nihil est in intellectu quod prius non fuerit in sensu”*. (Nada hay en el entendimiento si primero no estuvo en los sentidos) (p. 20).

Pero como “El pensamiento no se aparece a sí mismo, sino que se le hace surgir del análisis reflexivo... Leibniz le responderá a Locke: *nisi ipse intellectus*” (Sino el mismo entendimiento) (p. 22).

Locke había argumentado con el viejo principio filosófico para defender que los conocimientos universales provienen de la experiencia, pero no superan los límites sensibles, por lo que no hay nada innato. Leibniz reconoce un punto en común para iniciar el diálogo y defender las ideas innatas.

“Para Leibniz la imagen sigue siendo un hecho semejante a los demás hechos. La silla en imagen es la silla real” (P. 21).

Taine había explicado la imagen desde el asociacionismo y:

“Después Smill, Taine y Galton fijaron definitivamente la naturaleza de la imagen: sensación renaciente, fragmento sólido, separado del mundo exterior” (p.28).

Hubo una reacción contra Taine del catolicismo conservador, pero no podían refutar fácilmente; porque, como explica Sartre:

“Para los conservadores la idea de un pensamiento puro sin concurso del cuerpo era una herejía.... Pero hay una vuelta a Aristóteles quien afirma que no se puede tener actividad intelectual sin ayuda de la imaginación” (p. 30 y 31).

Continuando con esta reseña, Sartre cita a Peillaube, quien escribe:

“Las imágenes son necesarias para la formación de los conceptos. No hay un solo concepto que sea innato. La abstracción tiene por finalidad...elevarnos por encima de la imagen y permitimos pensar su objeto bajo una forma necesaria y universal.... Toda la materia susceptible de ser explotada por la inteligencia es de origen sensorial e imaginativo...” (p. 31).

Sartre hace llegar su turno a Ribot exponiendo sus ideas sobre la imaginación creadora:

“Hay tres factores de asociación creadora: un factor intelectual, un factor afectivo y un factor inconsciente (p.37).

La que luego critica:

“Trata de constituir la psicología sobre el tipo de la biología...en cuanto a la imagen no cambiará por mucho tiempo” (p. 38.)

Sartre hace alusión a la semejanza entre Hume y Bergson, al tratar de la imaginación:

“Para él (Bergson) como para Hume la imagen es un elemento de pensamiento que se adhiere exactamente a la percepción y que se presenta en su misma discontinuidad y su individualidad. En Hume la imagen aparece como una percepción debilitada, como un eco que le sigue en el tiempo; Bergson la convierte en una sombra que duplica la percepción: en ambos casos es un calco exacto de la cosa, opaca e impenetrable como la cosa, rígida, solidificada, cosa ella, también. Las imágenes no serán jamás, en efecto, sino cosas” (p. 44).

Después de haber entresacado algunas consideraciones de Sartre sobre la conceptualización a propósito de la imaginación, trataremos de completar esta visión contemplando algunas opiniones de Kant, a través de la última obra de Arendt (2003) que se quedó inconclusa, por su fallecimiento.

“La imaginación es, según Kant, la facultad de hacer presente aquello que está ausente, la facultad de representación. La imaginación es la facultad de hacer representar un objeto en la intuición, incluso cuando éste no se halla presente.

Pero se podría confundir con la memoria, lo que estaría lejos del pensamiento de Kant, ya que la memoria es con la facultad que tiene menos que ver la imaginación, sino se relaciona más bien con lo que Parménides había llamado “nous,” (la facultad de mirar firmemente las cosas que aunque lejos, están presentes)” (p.145).

“Kant la llama reproductiva, porque representa lo que ya he visto. En cambio la productiva produce lo que no ha visto” (p.144).

“Además, no es posible percepción alguna sin la imaginación, y afirmaba que todavía no se daban cuenta de esto los psicólogos.

Sin la imaginación no nos sería posible conocimiento alguno ni la comunicación... porque lo que hace posibles los comunicantes es la imaginación, ya que al percibir un particular, tenemos en el fondo muchos particulares semejantes. Esta es una forma esquemática que es producto de la imaginación” (p.144).

También, dice Kant:

“Nuestra sensibilidad parece necesitar la imaginación no sólo como auxilio para el conocimiento, sino también para reconocer la identidad en la diversidad” (p.151).

La imaginación, según Kant, hace una síntesis que todavía no es el conocimiento, pero sin la cual el conocimiento no es posible.

Hay tres síntesis: la aprehensión en la intuición, la de la reproducción en la imaginación y la del reconocimiento en el concepto.

La imaginación no sólo es reproductiva, sino también productiva. Combina representaciones según ciertos modelos, pero libremente les da la forma que quiere y la aplica a intuiciones.

En el caso de la reproductiva sólo re-presenta imágenes. En el segundo caso o sea la reproductiva crea imágenes, pero no las saca de la nada, sino del material dado

Y ahora en los tiempos actuales, la imaginación sigue siendo protagonista importante.

Meek (2003) afirma:

“No existe límite para la imaginación: esa capacidad humana de redescubrir un objeto, contextualizándolo” (p.1).

La autora cuando da sus razones por las que escogió el tema de la imaginación como tema central en una conferencia sobre la lectura y escritura de los niños, afirma, citando Richard Rorty:

“La imaginación del ser humano no tiene límites. No puede explicársela con palabras, al menos, no por completo. Crea y renueva todas las

esperanzas, experiencias, deseos, sentimientos y pensamientos...La imaginación no es algo adicional...La imaginación es el verdadero centro de este proceso (la lectura) (p.2).

Enumerando los distintos campos que abarca la imaginación, continúa:

“La imaginación une cognición con afecto, pensamiento y sentimiento, en especial cuando elogiamos algo. Como no existe una definición absolutamente abarcativa de imaginación, tendemos a buscar ejemplos y usos de la palabra que pueden emplearse a modos de explicación: en las jugadas de ajedrez, en el golf, en la cocina, en los patrones de diseño, en la música, el arte, la poesía” (p.3).

Y hablando sobre un enemigo de la imaginación en el ámbito educativo, dice Meek (2003):

“El problema es que la educación parece concentrarse en las realidades exteriores del aprendizaje- la información – y de este modo se reduce el tiempo destinado a las posibilidades imaginativas”... (p. 5).

Y ella misma, apoyándose en Vigotsky, sobre la importancia de imaginar otras realidades, señala:

“La imaginación tiene la capacidad de enriquecer el pensamiento, al liberarlo de una dependencia demasiado estrecha con la percepción inmediata” (p. 6).

Ya casi para terminar, se trata de responder a la pregunta de qué más hay que decir sobre la imaginación:

“La imaginación es la libertad última. Nos permite darnos cuenta de cómo podrían ser las cosas o cómo serían diferentes. Pero de ahí en más somos responsables de lo que acontezca”... (p. 7).

Por su parte, Orozco (2005) hace un interesante estudio de la imaginación:

“Se impone la imaginación como clave de la persona en trance de ir siendo, como posibilitadora del proyecto de vida humana” (p.27).

Es clave de la persona y, además, abarca varios tiempos y actividades:

“Si el pasado es el ámbito de la memoria, el de la imaginación es el pasado, el presente y futuro...Algunas actividades que configuran el horizonte de la imaginación son anticipación, ejecución virtual, exploración, experimentación, investigación, innovación, invención, educación, planteamiento de hipótesis, atisbo, prognosis, pronóstico,

proyecto, creación artística, meditación, contemplación, amor, adoración. Ninguna de estas actividades es posible sin la imaginación” (p. 28).

La clasifica como elemento indispensable de una serie muy grande de actividades.

Y continúa:

“Es la imaginación una estancia principal del hogar de la persona sana, que se mueve ágilmente por los diversos espacios domésticos, aprovechando las características específicas de cada uno y disfrutando la sinergia del conjunto, de la totalidad hogareña (p. 28).

Señala cuál es el reto:

“Moverse ágilmente entre la imaginación y la razón, entre la afectividad y la sensibilidad...Es imaginar inteligente y sensiblemente, es entender imaginativa y cordialmente, es querer sensible e inteligentemente...es ser totalidad integral” (p. 28).

Castoriadis (1998) dice que en realidad “la imaginación es el poder de hacer ser lo que no es *realiter*. Aquí *realiter* quiere decir, según la realidad de la ciencia física” (p.274).

La imaginación puede ser en conexión con la imagen o en conexión con la idea de invención, según Castoriadis (1998).

“Se impone revisar la palabra imaginación en vista de sus dos connotaciones: la conexión con la imagen, en el sentido más amplio... y la conexión con la idea de invención o ...creación. En ambos casos se trata de una vis formandi (fuerza transformadora) a causale. A causale no significa incondicionada o absoluta, separada o irrelativa. Todas las relaciones efectivas son causales. En el ser humano singular la sede de esta vis formandi es la imaginación radical, es decir la dimensión determinante de su alma ...La sede de esa misma vis formandi como imaginario social instituyente es el colectivo anónimo y, de modo más general, el campo histórico social” (pp. 268 y 269).

El autor nos dice que la imaginación puede ser reproductiva o creativa, que las dos tienen una *vis formandi* (fuerza creativa) y que la sede de esa fuerza está en el alma del ser humano individual y, de manera general, en el campo histórico social.

Para Corbin (1995) el acto de imaginar es un viaje del exterior al interior y se logra gracias a un órgano. Dice:

“Ese órgano no es ninguno de los sentidos o facultades del organismo físico, ni tampoco el intelecto puro, sino esa potencia intermedia cuya función nos muestra su carácter esencialmente mediador: la imaginación activa” (p.1).

San Miguel Hevia (2005), además de considerar la imaginación reproductiva que es simplemente reproducir la imagen de la percepción tenida, le da mucha importancia a la imaginación creadora y explica parte de su funcionamiento:

“Una vez que los elementos de la percepción están aislados del agregado a que pertenecen, es perfectamente posible asociarlos de nuevo unos con otros , formando mediante una complicada química mental nuevos agregados , distintos en su composición y forma originarios

En esta nueva tarea la fantasía es una ampliación de la imaginación reproductiva y cuenta con sus mismos principios. Una base en la percepción, entendida como un mero agregado de sensaciones, una relación de semejanza de cada sensación aislada con el estímulo captado conscientemente en ella y una ley en virtud de la cual las distintas sensaciones se conexionan en una precisa relación.

Por eso los asociacionistas han dado a la fantasía el nombre de imaginación combinatoria. No se trata de crear de producir, ni siquiera de estructurar, sino de combinar a través de una asociación libre los elementos previamente disociados en la percepción primitiva. Este juego de rompecabezas, que es la fantasía trabaja con piezas rígidas potencialmente presentes en la conciencia y susceptibles de ajustarse en una multitud, en principio, indefinida de combinaciones” (p.7).

Se apoya en la teoría de Ribot que dice que la percepción son sensaciones absolutamente independientes, por lo que se pueden separar, sin que pierdan su esencia, tanto entre sí como de la percepción original. Una vez separadas es posible combinarlas ya sea por semejanza o por contraste, sin que se altere su contenido.

Dado que varios autores y terapeutas toman el término imaginación y fantasía, como sinónimo, en este trabajo así lo voy a tomar.

Esta reseña histórica sobre la imaginación está mezclada de un breve recuerdo del pensamiento de filósofos y diversos autores, incluyendo contemporáneos que opinaron sobre la imaginación. Hemos visto cómo evolucionó el concepto de imaginación, según diversos pensadores que se ocuparon de ella. Todos tienen sus méritos y no se puede descartar ninguno como poco valioso, sin embargo, aquí

tomaré este trabajo de acuerdo a algo del pensamiento de San Miguel Evia, al afirmar que existe la imaginación reproductiva y la creadora, sin dejar de tomar en cuenta la primera señalada al iniciar el trabajo:

“La imaginación es la facultad de evocar imágenes en el sentido interno de reproducir en la mente rastros de impresiones sensoriales en ausencia de sus objetos. Facultad de inventar, crear o concebir” (Diccionario Larousse 2001).

San Miguel Hevia toma la reproductiva como la que reproduce y la creadora la que puede combinar y crear obras que no existían. También me parece muy digna de tomar en cuenta Meek, en cuanto que dice que la imaginación nos permite darnos cuenta de cómo podrían ser las cosas o cómo serían diferentes. Pero de ahí en más somos responsables de lo que acontezca.

2.3 La imaginación en psicoterapia.

Hasta aquí, he planteado qué es la imaginación de manera general y ahora la abordaré desde autores que la tratan en relación con la psicoterapia.

Mencionaré algunas características de varias escuelas de psicoterapia, como la gestalt, el psicoanálisis, el artista y el psicoanálisis, el psicoanálisis Junguiano, las pruebas proyectivas, el ensueño dirigido. Estos son sólo unos ejemplos, sin que tengan el carácter de exhaustivo.

Dice Castoriadis (1998) que es muy importante la imaginación, sin mencionarlo explícitamente, puesto que afirma:

“Que baste decir que ese flujo, las representaciones (los afectos e intenciones y deseos) surgen en principio con absoluta espontaneidad. Y más aún, nuestros afectos e intenciones (nuestros deseos) son creaciones de esa vis formandi a- casual en cuanto al hecho de ser, su modo de ser y su ser así. Y tanto como podemos ver ese flujo de representaciones afectos y deseos es singular en cada ser humano singular” (p.282).

En la psicoterapia están en juego los afectos, intenciones y deseos, que son creaciones de la imaginación que posee la *vis formandi*, mencionada por el autor

citado. Se puede concluir que la psicoterapia es muy importante la imaginación, puesto que la imaginación tiene relación muy directa con los afectos, intenciones y deseos, que son la materia prima de la psicoterapia.

Pavlosky, un entusiasta de la imaginación dice:

“La imaginación es una potencia mayor de la naturaleza humana. No la dejemos perder nunca, si queremos hacer buena psicoterapia. Hay una función de lo irreal igualmente positiva” (p.1).

Después de comentar la relación de la imaginación con la buena psicoterapia, explica, citando a Laing, por qué hay peligro de menospreciarla a pesar de su importancia:

“Para la mayoría de la gente la fantasía no forma arte de lo que la persona considera su experiencia madura, cuerda, racional, adulta” (p. 2).

Y continúa diciendo:

“No vemos a la fantasía en su verdadera función, sino que la experimentamos como un estorbo infantil. La fantasía es una forma de relacionarse con el mundo. La fantasía siempre es experiencial y significativa, si la persona no está disociada de ella es también parte relacional en forma válida” (p. 2).

Y un poco después menciona el mismo Pavlosky citando a un personaje de una obra de Sartre:

“La infancia de Genet tenía todo para haberlo llevado al derrumbe psicótico o al suicidio...pudo haber vivido el resto de su vida con sus fantasías enterradas dentro de él, como síntomas e inaccesibles a la conciencia reflexiva” (p.3).

Y al ver la explicación de lo que lo salvó, da su clasificación de la fantasía:

“La transformación de la fantasía prerreflexiva (imaginación negativa, zona donde somos padecidos por nuestros fantasmas-neurosis) en conciencia imaginativa (reflexiva), imaginación creadora liberadora, constituye el problema central. Las fantasías de Genet se convirtieron en imágenes de sus mitos. El pudo haberse convertido en una víctima psicótica de sus fantasías, pero las dominó por medio de la imaginación de sus rituales y su actividad como escritor. (p.3).

Aunque aquí se atribuye al oficio de escritor un camino de autoconocimiento para mejorar la propia persona, se puede aplicar y de hecho se aplica en la psicoterapia.

En varios modelos de la psicoterapia se toma en cuenta la imaginación: gestalt, psicoanálisis, y varias de sus derivaciones, esta rama relacionada con el artista y con el análisis junguiano. También desde el ensueño dirigido y los tests proyectivos psicológicos. Estos son sólo unos ejemplos que aquí considero, sin que sean los únicos.

2.3.1 La imaginación desde la psicoterapia gestalt.

En este modelo terapéutico (gestalt) es básico vivenciar en el presente, como lo apunta Naranjo (1989):

“Para vivenciar tenemos que estar presentes, tenemos que estar aquí y ahora. No podemos vivenciar, experimentar (sólo recrear en la imaginación) lo que es pasado o ausente. La realidad siempre es ahora: Incluso cuando recordamos, nuestra realidad es nuestra acción presente de recordar, nuestras reacciones, aquí y ahora, a nuestros recuerdos” (p. 60).

¿Cómo se le podría decir a un muerto todo lo que no se le pudo decir en vida, cómo se le puede decir a una persona ausente lo que hace falta decirle, si no fuera por la imaginación? Es pues, la facultad que posibilita el hacer presente, la recreación para poder *experimentar* lo que de otra manera no se podría hacer. Y es un ejercicio de evocación sensorial y afectiva, en contraste con el recuerdo meramente intelectual y abstracto, como afirma Naranjo, cuando se está refiriendo a la técnica del retornar (1989):

“Ser nuevamente un niño en tal o cual situación y decirle a papito lo que no se le dijo en realidad puede ser impresionantemente más efectivo que la pura reflexión o descripción del acontecimiento imaginado” (p.145).

Y un ejercicio eficaz con el que se suele trabajar en la terapia es la silla vacía. La silla vacía es la silla en la que el paciente sienta imaginariamente a una persona con la que dialoga en el sentido que le convenga, según lo guíe el

terapeuta, de acuerdo a su situación. Es uno de los implementos básicos para el terapeuta, que en palabras de Perls. (1974):

“La silla vacía tiene por misión el tomar roles que uno ha desposeído y también de otras personas que necesitamos para entender nuestro propio guión vital (p.121).

Si alguien tiene una vitalidad mediocre, a pesar de que en la niñez y juventud vivió plenamente, una manera de encarar sus males en terapia será por medio de la silla vacía. Por ella no sólo se llega al conocimiento de los propios males, sino al autoapoyo y satisfacción.

También dice de ella Perls (1974):

“Implementará bastante sus personalidades y otros encuentros interpersonales” (p.121).

Otro ejercicio en la que se utiliza mucho la imaginación es el psicodrama.

Y en cuanto al psicodrama, nos lo define Perls (1974):

“El psicodrama es una fantasía actuada en la que se puede jugar con nuestros pacientes y se les puede pedir que jueguen por sí solos el juego que denominamos monoterapia, en el que el paciente crea su propio escenario, sus propios actores, sus bastidores, su dirección y su expresión” (p. 89).

Y el resultado positivo de toda esta actuación de múltiples roles, según Perls(1974) es que

“Todo este desenlace final se lleva a cabo no por la adaptación, sino por la integración (p. 89).

Y se logra la integración de la persona por medio de la terapia, usando la imaginación. A propósito de esta integración, gracias a la imaginación en la terapia, dice Perls (1974):

“La técnica del darse cuenta tardaría años en tener resultados... y fracasaría, sin embargo, habiendo reconocido la relación entre fantasía y realidad, podemos aprovechar de lleno la fantasía en terapia, con todos sus estados de intensidad, aumentada hacia la realidad” (p. 89).

Después habla de varios tipos de fantasía que se pueden utilizar:

“Trátese de fantasía verbalizada, fantasía escrita o una fantasía actuada, como en el psicodrama” (p. 89).

En el psicodrama el paciente tiene mucha libertad de manifestar sentimientos, porque es una actuación en la que supuestamente está siguiendo un papel y al paciente no le da pena, porque su desempeño en esa obra no tiene que ver con su modo de vivir en la vida diaria; pero en realidad, resulta que los sentimientos actuados, son sus sentimientos reales y que efectivamente como es la obra representada, es la vida real, de acuerdo a Naranjo (1989):

“Al actuar el individuo se vivencia simplemente representando un rol, está simplemente actuando y es precisamente esto lo que le da el sentido de libertad que puede necesitar para expresar ciertos sentimientos, sin embargo en el proceso de expresarlos descubre que son suyos” (p. 142).

El uso de la imaginación ha evidenciado varios efectos, como el hecho de traspasar el ambiente inmediato de la persona y puede ser un efecto muy positivo o también negativo, en algunos casos.

Según Polster y Polster (2001) la fantasía:

“Es una fuerza expansiva en la vida de una persona: se extiende y llega más allá de los seres, el ambiente o la situación que constituyen su entorno inmediato” (p. 241).

Dicen los autores que hay distintos tipos de fantasías:

“Estas extensiones, a veces pueriles u obsesivas, como es el caso de muchos ensueños. Otras veces, pueden adquirir una fuerza y una intensidad tales, que alcanzan una presencia más apremiante que algunas situaciones de la vida real” (p. 241).

Y también distintos personajes que se imaginan. Hay unos que se bloquean para encarar sus sueños:

“El fantaseador caviloso rumia sólo temas esquemáticos despojados de agresión, la sexualidad, con manejos hábiles...y éste es el material que le hace vibrar las tripas. Cuando estas fantasías pueden aflorar en la experiencia terapéutica, la renovación de la energía suele ser de tal magnitud, que a veces raya en lo inasimilable y a menudo marca un nuevo rumbo en el sentido que el paciente tiene de sí mismo” (p. 241).

Y los mismos autores afirman los fines de la fantasía, en general:

“La fantasía puede ponerse al servicio de cuatro fines principales: 1) entablar contacto con un acontecimiento, un sentimiento o una característica personal resistidos; 2) restablecer contacto con una persona que no está disponible o con una situación inconclusa; 3) explorar lo desconocido; 4) explorar los aspectos nuevos o desacostumbrados de uno mismo” (p. 241).

Dicen Polster y Polster (2001) al explicar una de las bondades de la imaginación, al referirse a la actividad creativa de índole estética:

(Perciben en ella) “Algo más que un medio de acceder al pasado y subsanar errores que derivan del bloqueo de la expresión o el agobio de circunstancias aplastantes. Ven en ella el poder germinativo para desarrollar un fondo de vigilancia y preparación” (p. 246).

Y siguiendo con el tema de las bondades de la imaginación, lo ilustran con un ejemplo que les sucedió en terapia y dicen que “la fantasía tuvo el efecto de estimular una acción en la vida real” (Polster y Polster, 2001, p. 242).

Y continúan explicando que, aunque la escena imaginada no hubiera tenido un desenlace efectivo, el retorno, la asimilación de sentimientos ya es, de todos modos, un adelanto importante:

“Experimentar terror y salir con bien del trance significa que uno puede estar menos amenazado por los sentimientos que presume consiguientes a la acción real: el terror pierde un poco de su ponzoña” (Polster y Polster, 2001, p. 242).

Sin embargo se debe tener mucho cuidado, porque ellos mismos advierten:

“El efecto restaurador que alcance la experiencia dependerá naturalmente de las circunstancias. Puede ocurrir que el retorno así sea imaginario al acontecimiento temido resulte tan devastador como se anticipaba y deje al sujeto tan amedrentado que lo inhiba de toda exploración ulterior” (Polster y Polster, 2001, p. 242).

Estas circunstancias pueden ser diversas, pero van a resumirse en que el paciente tenga una experiencia sosegada de alguna vivencia aunque haya sido desagradable:

“Una vez que libera y asimila estas emociones así sea en respuesta a una fantasía, las podrá incorporar más fácilmente a su repertorio habitual en situaciones de la vida diaria” (Polster y Polster, 2001, p.243).

O sea que la imaginación puede ser también negativa si no se tiene cuidado al emplearla, de acuerdo al conocimiento de las circunstancias y fortalezas del paciente. No conviene simplemente experimentar, a ver qué sucede, porque lo que está en juego es una persona que puede sufrir daño.

Ellos mismos dicen que se debe tener cuidado:

“Importa que el terapeuta aguce la atención y afine la sensibilidad al introducir estas experiencias, graduándolas con tino y respetando la autorregulación del paciente como factor principal en el desarrollo de la fantasía” (Polster y Polster, 2001, p. 243).

La fantasía y la imaginación son términos que estos autores (Polster y Polster 1973) usan indistintamente. Ordinariamente se refieren al concepto como la fantasía, pero también afirman, al explicar sus bondades:

“Es asombroso que una persona por el solo hecho de imaginar algo y aun sin concretarlo en una acción franca, pueda alcanzar el alivio que normalmente sólo cabría esperar de esa acción y como resultado de ella.” (p. 242).

2.3.2 La imaginación desde el psicoanálisis.

2.3.2.1 la imaginación en la perspectiva de O. Mannoni.

La gestalt y el psicoanálisis no son muy compatibles ni en su práctica ni en la teoría que los sustenta, sin embargo, los dos toman en cuenta la imaginación y esa es la razón por la que aquí los presento, aunque de los dos, en este trabajo tomo más en cuenta la gestalt, por varias razones: yo estudié gestalt y sobre todo, porque los terapeutas entrevistados tenían esa formación, aunque actualmente no desempeñen ese modelo como único.

La gestalt trabaja con lo obvio, el psicoanálisis, no, sino tiende a interpretar, cosa que en gestalt es una aberración. Hay varios autores gestálticos que hablan mal del psicoanálisis. En fin, son muy distintos, pero los dos modelos de alguna manera coinciden en tomar en cuenta a la imaginación, y por esa razón también lo tomo en cuenta.

Dice Castoriadis (1998) refiriéndose a Freud:

...”Quien a través de toda su obra logró la hazaña de hablar de la imaginación sin nombrarla ni una sola vez” (p. 270).

Castoriadis (1998) también opina del psicoanálisis:

“El psicoanálisis nos obliga a ver que el humano no es un animal “racional”, sino esencialmente un ser imaginativo, de imaginación radical, inmotivada, desfuncionalizada” (p.172).

Si Freud no habla de la imaginación; algunos de sus seguidores sí lo hacen.

Algunas explicaciones de Manonni (1972) sobre la imaginación, nos dan una idea de la posición freudiana de la imaginación, ya que él es psicoanalista de la escuela freudiana de Paris.

Explica un juego en el que un niño trata de recuperar a su madre perdida por medio de símbolos imaginarios:

“En el juego del “fort da”, cuya descripción clásica ha dado Freud, se observa a un niño que cuando su madre se va, hace desaparecer y aparecer un carretel, tratando así de recuperarse de una ausencia que él se esfuerza en dominar en una identificación significativa de la madre perdida (que hace reaparecer por medio del carretel)” (p.19).

Meek (2003), hablando de la imaginación, comenta este texto:

“Imaginémoslo (a Freud) observando a un niño jugar con un carretel pegado a un hilo. El niño arroja el carretel, diciendo: fort (fuera, no está), incansablemente. Luego, cuando tira del hilo y del carretel, regresa. El niño dice: da (acá está), en un tono de voz diferente. Freud interpreta que el regocijo del niño al hacer regresar el carretel es la forma de procesar la ausencia de la madre.”

El juego es sólo punto de partida para seguir explicando el proceso por medio del cual la imaginación juega un papel importante en la satisfacción de un niño que no tiene el objeto que busca, según Mannoni (1972):

“El nacimiento de un sujeto pasa en cierto modo por la ausencia imaginaria de un objeto y de la marca significativa que significa su ausencia. El sujeto es el objeto ausente. Sus necesidades son tomadas por el significativo y no pueden escapar de una subjetivación que luego conduce al niño a poder satisfacerse sólo por el entorno de un objeto connotado por el significativo” (p. 19).

Winnicott citado por Mannoni (1979) dice que si la madre no se adaptó al ritmo del niño de ilusión desilusión el destete será imposible.

“El niño tiene el trayecto de la ilusión – desilusión que pierde sus catexias poco a poco para dar lugar a los intereses culturales. Este retiro de las catexias no resulta posible en los casos de autismo. Cuando la etapa de la ilusión ha sido perturbada el niño trata de permanecer protegido en su fortaleza sordo a la realidad exterior” (p. (20).

Y Mannoni (1979) sigue con su explicación:

“El encuentro con un sustituto materno tranquilizante le permitirá...que se instaure viene como efecto de esta búsqueda que trata de actualizarse en el montaje de su fantasía, especie de puesta en escena del sujeto y objeto de su deseo. Los efectos se traducen en lo real en el nivel de lo que el sujeto, a partir de ahí, experimenta, como constituyendo su mundo (de objetos).

Desde la ventana de la fantasía, el sujeto percibe los seres de cierta manera. Se ve llevado junto a los otros miembros de la familia, a establecer un equilibrio (familiar) frecuentemente precario” (p. 20).

Más adelante señala:

“El individuo que en un momento de su historia se ve apresado por una situación insostenible, corre el riesgo, por lo demás, de repetirla en cualquier lugar- es decir montar (por el mecanismo de repetición) un escenario en el cual los actores estarían distribuidos de antemano” (p.21).

Al sujeto que tenía un equilibrio familiar precario, se le revela el mito de su familia que lo gobernaba y en el análisis se desenmascara, develando las palabras, los actos, opciones y vida que lo han regido sin que él lo supiera.

En muchos otros textos se puede mostrar el papel que le da Freud a la imaginación. En una ocasión, hablando sobre el Hombre de las ratas, y a propósito del obsesivo que no obedece sin desobedecer, dice Mannoni (1972):

“Cuando Freud habla de la bella indiferencia del histérico, quería decir que el histérico había logrado reprimir algo que lo atormentaba” Desde entonces el histérico realizará todo tipo de acciones, tal vez inducido por fantasías inconscientes o soñará sueños donde lo reprimido se mostrará...” (p.118).

Oscar Masotta (1972) hace una explicación del Hombre de los lobos. El mismo afirma que es un texto difícil, porque incluye la escena primitiva con todos los problemas de la castración del histérico:

“Texto difícil, no sólo, porque en el interior de sus páginas, Freud introduce la pregunta por el estatuto ontológico de la escena primitiva (fantasía, escena reconstruida, escena efectivamente percibida), sino, porque la escena primitiva parece exigir que se aclare su relación con la castración” (p.175).

Y Masotta, un poco después, señalando los puntos de relevantes de la reflexión freudiana pone varios en los que la fantasía resalta de alguna manera:

*“a) En el hombre de los lobos de Freud La couvade es relacionada en el texto y confrontada con la fantasía del doble nacimiento de Jung.
b) En la aparición de la fantasía se pega a un niño, con la peculiaridad de que el sujeto quiere que le peguen en el pene” (p.177).*

Por otra parte el mismo Octave Mannoni (1972) nos deja ver que:

“La imaginación sólo tiene lugar en el aparato psíquico de Freud es la alucinación en relación con el deseo. La imaginación sólo hace su entrada en él como alucinación criticada en el nombre de principio de realidad, pues si éste condena las producciones alucinatorias, no por ello son suprimidas”...(p. 2).

Las alucinaciones son permitidas, según Freud, sólo que sean negadas. Freud las pone en otra escena, que no está ni en el aparato psíquico, ni en el mundo real, sino que es parecida a la de la obra literaria.

Dice Mannoni, (1979) dándole mucho valor a la palabra tanto en la literatura como en el teatro:

“Esa otra escena que se abre para el estudio por el método freudiano de la interpretación, se nos ofrece en los más variados campos: el análisis mismo, pero también en la literatura y el teatro. En ella gobierna la palabra, el juego del significante; es el ámbito de la imaginación y la fantasía, por cuya pérdida debe pagarse un alto precio: “la mayor locura

se explica, sin duda, por una cierta manera de haber perdido esa otra escena, y lo fantástico no es otra cosa que la disolución la fantasía” (p. 8).

Y Nuevamente Mannoni, (1972) hablando del Hombre de los Lobos, dice:

“La fantasía de la procreación o sea el deseo de tener hijos del padre, aparece en el texto sobre el hombre de los lobos entretejida con la crítica del doble nacimiento de Jung” (p.189).

Y un poco más adelante en el mismo texto:

“La fantasía del doble nacimiento es, probablemente siempre, una atenuación, un eufemismo, por decirlo así, de la fantasía del coito incestuoso con la madre...” (p.193).

Y también hablando sobre la prohibición del incesto y su cumplimiento sería lo que permitiría al grupo sobrevivir, dice Mannoni (1973):

“La fantasía básica sería la de evitar el fraccionamiento, que transformaría a la familia en distintas familias. En esta hipótesis regresiva la comunidad se pone más en contacto con lo imaginario” (p. 207).

2.3.2.2 La imaginación del artista y el psicoanálisis.

Schneider (1974) dice, escribiendo sobre la psicología de la creación, que Freud afirma que el artista observa cómo *encontrar su camino de retorno a la realidad*, desde el mundo de su fantasía privada, y que esta inclinación por la fantasía, peligrosa en sí misma, se ve neutralizada en el artista productivo.

Schneider (1974) comentando sobre la obra de Freud a propósito de los verdaderos artistas en su libro (dos principios del suceder psíquico), dice que tienen una acentuada bisexualidad, pero decide citarlo textualmente para no pecar de una exposición incompleta:

“El artista es originalmente un hombre que se aparta de la realidad, porque no se resigna a aceptar la renuncia a la satisfacción de los instintos por ella exigida en primer término, y deja libres en su fantasía sus deseos eróticos y ambiciosos. Pero encuentra el camino de retorno desde el mundo imaginario a la realidad, constituyendo con sus fantasías,

merced a dotes especiales, una nueva especie de realidades, admitidas por los demás hombres como valiosas imágenes de la realidad” (p. 97).

Explica cómo el artista se aparta y vuelve a la realidad y en el proceso tiene que ver la fantasía de sus deseos eróticos y en su retorno a ella sigue utilizando fantasías.

Y sigue citando a Freud. En la introducción al psicoanálisis encontramos lo siguiente:

“El artista vuelve la espalda a la realidad como todo hombre insatisfecho y concentra todo su interés y también su libido en los deseos creados por su vida imaginativa, actitud que fácilmente puede conducirle a la neurosis. Son en efecto necesarias muchas circunstancias favorables para que su desarrollo no alcance ese resultado y ya sabemos cuán numerosos son los artistas que sufren inhibiciones parciales de su actividad creadora a consecuencia de afecciones neuróticas” (p. 97).

El mismo Freud nos da la causa por las que los artistas, que tienen grande imaginación creativa, pueden producir mucho sin estas afecciones neuróticas, como lo comenta Shneider, E. (1974):

...”Una disposición anormal que se hace posible por el proceso de la sublimación en el cual es proporcionada una derivación y una utilización en campos distintos a las excitaciones de energía excesiva procedentes de las diversas fuentes de la sexualidad; de manera que de la peligrosa disposición surge una elevación de la capacidad de rendimiento psíquico” (p. 99).

Y gracias a la sublimación los verdaderos artistas logran hacer prodigios con su imaginación, a diferencia de los que no lo son, según lo afirma Shneider, E. (1974)

...”En cambio el verdadero artista sabe dar a sus sueños diurnos una forma y posee el misterioso poder de modelar los materiales dados hasta formar con ellos una fidelísima imagen de la representación existente en su imaginación” (p.100).

Así como el artista concentra su interés en sus deseos creados por su vida imaginativa, el deseo y su realización tienen mucho que ver con la imaginación desde el punto de vista de Laplanche y Pontalis (1967), aunque el sujeto se puede representar con deformaciones:

“Escenificación imaginaria en la que se encuentra presente el sujeto y que representa, de modo más o menos deformado, por los procesos defensivos, la realización de un deseo y, en última instancia, de un deseo

inconsciente que descubre el análisis como estructuras subyacentes a un contenido manifiesto y fantasías originarias” (p. 81).

2.3.3 La imaginación desde el ensueño dirigido

Los autores del *Ensueño dirigido y el Inconsciente* Launay, Levine y Maurey (1982) no estuvieron totalmente de acuerdo con la escuela freudiana en lo que se refiere la otra escena, pero tampoco rechazan todo. Dicen que el inconsciente es el lugar donde se depositan las impresiones de la niñez, lo que se inhibió y lo que se imaginó:

...”La existencia de un inconsciente en el que quedan impresas todas las experiencias sincréticas infantiles, causa de distorsiones, bloqueos, inhibiciones y fantasías” (p.12).

Hablando del ensueño y sueño diurno, dice Freud, citado por Launay, Levine y Mauray (1982):

“Son productos de la imaginación, fenómenos muy generales que se observan tanto en las personas sanas como enfermas... El contenido de estos productos de la imaginación está dominado por una dominación muy transparente. Se trata de escenas y acontecimientos en los que el egoísmo, la ambición, la necesidad de poder o los deseos eróticos del soñador encuentran su satisfacción” (p. 40).

En resumen he considerado algunas definiciones de imaginación, varios autores que han tratado sobre el concepto a través de los años y también algunos contemporáneos. El foco de atención lo puse en la imaginación en la psicoterapia y, en concreto, en modelos psicoterapéuticos, como la gestalt y el psicoanálisis. Incluyo además algunos conceptos referidos a la imaginación desde el psicoanálisis y el artista, el ensueño dirigido, y las pruebas psicológicas proyectivas.

Estos modelos psicoterapéuticos es importante considerarlos aquí, porque todos tratan la imaginación y algunos incluso, son utilizados por los psicoterapeutas entrevistados.

Capítulo 3.- Metodología

Para hacer este trabajo seguí los pasos que describo a continuación:

3.1 Selección de terapeutas

Los criterios para seleccionar a los terapeutas fueron: a) que hubieran estudiado gestalt, b) que tuvieran diez años de experiencia como mínimo y c) que estuvieran dispuestos a compartir sus conocimientos.

La primera condición era que estuvieran preparados en gestalt, dado el enfoque que yo le quería dar al estudio, por lo que necesitaba terapeutas que supieran del tema.

Era necesario, además, que tuvieran experiencia en el consultorio, porque hay muchos que han estudiado y nunca llegan a practicar por diferentes razones.

Si los entrevistados no hubieran sido experimentados, probablemente sí hubieran sabido sobre el tema, pero yo no quería la teoría, puesto que ésta la podía encontrar en los libros, sobre todo me interesaba su experiencia como cada uno la había vivido. Así es que descarté a muchos conocidos que habían estudiado y que no tenían práctica.

Además, requería que estuvieran dispuestos a compartir, porque no a todos los que les propuse, aceptaron por el motivo que haya sido. Los que tienen consultorio y además realizan otras actividades, como dar clases, están muy ocupados.

Tres de ellos eran conocidos míos y yo sabía que eran muy buenos terapeutas y suponía, por conocerlos, que su experiencia iba a ser muy valiosa para hacer el estudio que yo pretendía. Así fue.

A una de ellas la conocí en el momento de la entrevista, porque me la habían recomendado. Resultó que efectivamente sabía mucho, era buena terapeuta y con experiencia.

De los psicoterapeutas seleccionados, tres fueron mujeres y uno hombre. Los cuatro tenían formación en psicoterapia gestalt y más de 10 años de experiencia.

3.2 Instrumento de recolección de datos

Para recabar la información, utilicé la entrevista semi estructurada, en la cual el propósito principal era conocer qué papel tenía la imaginación en su trabajo terapéutico.

Enfocaba las preguntas a despejar esas incógnitas. A veces, reflejando las respuestas previas, para que el terapeuta me ampliara la información; a veces, simplemente estaba atento, oyendo la explicación y si no la consideraba clara, pedía más explicación.

Las entrevistas fueron abiertas, en tanto tuvieron como fin conocer diversos aspectos de la imaginación en un proceso psicoterapéutico de una manera amplia. Las hice semi estructuradas en tanto tenía una pregunta orientadora de inicio, pero luego seguía las respuestas de la persona entrevistada, y no una secuencia estricta previamente fijada. Por lo mismo, las entrevistas no resultaron iguales, dada la flexibilidad de seguir los relatos de los psicoterapeutas entrevistados.

Aunque no llevaba un guión previo muy determinado, sí tenía presente que quería saber de los terapeutas todo lo referente a la imaginación en su trabajos de psicoterapia, sobre todo en la silla vacía y en el psicodrama. Si ocasionalmente me estaban platicando algo de teoría sobre la imaginación, yo les decía: ¿y tú lo aplicas en tu trabajo o a ti te ha tocado en tu experiencia? Si me decían que la imaginación servía para integrar, yo preguntaba: ¿Y cómo ayuda la imaginación a integrar?

Las entrevistas las realicé sin que estuvieran estructuradas en cuanto al orden de las preguntas; más bien, fueron flexibles, de tal manera que cada entrevistado se sintiera con la libertad de ir contestando y reflexionando sobre el tema, de acuerdo a su historia general de estudios, de vida y, sobre todo, a su experiencia en el consultorio terapéutico. Así pues, la flexibilidad consistió, sobre todo, en permitir que cada entrevistado configurara el campo de su propia entrevista, según su estructura psicológica particular, ya sea poniendo ejemplos o abundando en el tema, según su tiempo, conocimientos, experiencia y disposición (Taylor y Bogdan, 1996).

3. 3 Procedimiento

A continuación menciono cómo fue el desarrollo de las entrevistas y la forma cómo organicé los datos e hice su análisis.

3.3.1 Desarrollo de las entrevistas

En este estudio lo que pretendí inicialmente fue conocer el uso de la imaginación en la psicoterapia gestalt, desde la experiencia de cuatro psicoterapeutas, en particular al trabajar con la silla vacía o el psicodrama. Para esto, grabé las entrevistas, intervine en ellas con cuidado de preguntar lo mínimo necesario para encauzar la conversación hacia la imaginación, dejando que el terapeuta narrara su experiencia al respecto. Al realizar las entrevistas caí en la cuenta de que prácticamente ninguno de los terapeutas solía practicar el psicodrama, y además que tres de ellos ya no se consideraban terapeutas gestálticos; que sí utilizaban mucho la imaginación en el trabajo psicoterapéutico, pero como una herramienta general y no únicamente en la gestalt.

Traté de poner entre paréntesis mi modo de ver la imaginación al escuchar y preguntarle a los terapeutas, para hacerlo sin prejuicios. Intenté pues de prescindir de lo que había leído sobre la imaginación y sus bondades. Con esto quise seguir algunas de las sugerencias dadas por Martínez (1989) para realizar entrevistas fenomenológicas.

También recibí con apertura todo lo que aparecía ante mí. No sólo lo que me interesaba o confirmaba mis ideas. Por ejemplo, no me aferré a la investigación en la rama de la gestalt. Al ver que casi todos los terapeutas entrevistados no se consideraban a sí mismos gestálticos, me conecté y centré en la imaginación enfocándola como tema de estudio en la psicoterapia en general.

Realicé una entrevista por cada terapeuta y éstas fueron en el consultorio u oficina de cada uno de ellos, y tuvieron una duración aproximada de una hora y cuarto.

Sin que hubiera un formato estructurado, generalmente al principio de la sesión les recordaba lo que yo pretendía con la entrevista. Les decía que estaba haciendo un trabajo sobre el uso de la imaginación en la silla vacía y en el psicodrama, que me iba a servir para la obtención de mi grado en la maestría de psicoterapia.

Como datos adicionales a cada una de las entrevistas señalo los siguientes:

A la terapeuta A, a quien conocí en el momento de la entrevista, le quedaba menos claro, por qué quería trabajar sobre la imaginación, porque de momento, la relacionaba con el estrato falso. (Esto incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc. Si me pregunto qué haré mañana en la mañana, ¿será algo útil, bueno? En Gestalt todo esto es irrealidad, fantasía. Aún no es el día de mañana, y no puedo saber y decir NADA acerca de ello. Todo está en mi imaginación; es pura y simple especulación, y lo más saludable es asumirlo como tal). Así es que le expliqué lo que yo pretendía.

El psicoterapeuta B refirió con gran entusiasmo y aprobación todo lo referente a la imaginación.

La terapeuta C ocasionalmente, me preguntó si eso era lo que yo esperaba como respuesta. Le contesté que no esperaba ninguna respuesta en particular, simplemente su experiencia con la imaginación en su trabajo.

Con la psicoterapeuta D intervine poco, porque ella tenía muy claro lo que quería decir sobre el tema, de acuerdo a su experiencia. Los demás tuvieron más interlocución conmigo, respondiéndome preguntas, ocasionalmente, haciéndome alguna para aclarar más lo que yo preguntaba y enfocar sus respuestas hacia ese punto.

Todos ellos tuvieron gran disposición, se refirieron a su experiencia y me ejemplificaron con casos reales en qué circunstancias han utilizado la imaginación y con qué resultados, que era exactamente lo que yo pretendía.

3.3.2 Los datos: recolección y tratamiento

a) Recolección

Los datos que yo quería recabar inicialmente, eran todos los que se relacionaran con la imaginación en la terapia gestalt, tomando como base la silla vacía y el psicodrama, y finalmente los datos que obtuve con utilidad para conocer el papel que tiene la imaginación en el trabajo de los psicoterapeutas, cómo la utilizan, cuándo, con qué finalidad y resultados. Sin embargo, la silla vacía y el psicodrama quedaron en un papel muy secundario, ante el panorama de la imaginación en la psicoterapia en general.

Previamente concerté cita con cada uno de los terapeutas, ya sea personalmente o por teléfono. Cada una de las entrevistas las audio grabé. Posteriormente oí las grabaciones, luego las transcribí textualmente. Durante algún tiempo las tuve en reposo, y después con base en las transcripciones hice la conceptualización, la categorización y la narración.

b) Tratamiento

Para hacer la sistematización, realicé un estudio de acuerdo al vaciado de datos en el que ya discriminé los contenidos según las preguntas de este trabajo.

Inicié un proceso inductivo, primero analizando los datos. Tomé idea por idea, de acuerdo a la recomendación de González (2003):

“Por idea debe entenderse una oración completa, con sujeto verbo y complemento. En investigación cualitativa es lo que se conoce como unidad de análisis” (p.160).

Después hice la categorización que consistió en situar a cada idea en una determinada categoría, aunque muchas de ellas las puse en aspecto no relacionado con ninguna pregunta, siguiendo la indicación de González (2003):

“Para esquematizar las unidades de análisis del paso anterior en categorías que las contengan, es importante señalar que al final del proceso todas las unidades de análisis deben estar incluidas en alguna categoría, aun cuando haya que nombrar alguna aspecto no relacionado con la pregunta” (p.160).

Al hacer las categorías tuve cuidado en respetar el texto discursivo de los terapeutas entrevistados para no interponer mi interpretación personal. Y, ocasionalmente, les consulté a los terapeutas cuando tuve alguna duda sobre el contenido de alguna idea para aclarar su pensamiento.

El siguiente paso que di fue organizar los datos en categorías, de acuerdo con lo que señala González (2003). Las categorías resultantes fueron: 1) cómo se utiliza la imaginación en la psicoterapia, 2) cuándo se usa, 3) para qué se usa y 4) lo que se logra con ella.

Llegué a las categorías, porque en las entrevistas fueron temas constantes que se repitieron en cada uno de los entrevistados. Al analizar las transcripciones, entresaqué los temas del conjunto general de la entrevista y así me quedaron como categorías. Para ello revisé las entrevistas de una por una. Para hacerlo, tenía a la mano la entrevista previamente transcrita y la leía detenidamente para ver con

precisión en cuáles palabras que él había dicho se notaba cómo usaba la imaginación, cuándo, para qué y qué lograba con ella.

Por último, hice un capítulo de algunas semejanzas y diferencias que encontré entre ellos, para lo que previamente había hecho cuatro columnas- una por psicoterapeuta- para compararlas mejor.

Capítulo 4.- Resultados

Al presentar los resultados de la información recabada, me fijé sobre todo en lo que cada psicoterapeuta me fue platicando sobre la manera en la que utiliza la imaginación en su trabajo y por eso traté lo que ayuda e influye esta facultad en el contacto con la realidad, en el trato con los demás, en la integración de la persona, en la recuperación de proyecciones, en el trabajo con sueños, en el uso de los tiempos, pasado y futuro. También su utilización para explorar la realidad del paciente, para trabajar imágenes amenazantes, para clarificar los sentimientos, darle un signo positivo a lo negativo y muchas otras.

Presento primero una tabla con las subcategorías que tocaron los psicoterapeutas y en los anexos, otra de cada uno de ellos en la que aparecen las palabras textuales de donde saqué las mencionadas subcategorías y al lado de ellas pongo, con mis palabras, lo que dicen los terapeutas.

Las subcategorías no necesariamente las dijeron en el orden en que aparecen, sino las coloqué de esa manera para compararlas más fácilmente y para poder apreciar sus semejanzas y diferencias que hay entre ellos.

4.1 -Tabla comparativa por subcategorías.

<p>A ¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>	<p>B ¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>	<p>C ¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>	<p>D ¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>
<p>☛ Trabajando el aquí y ahora</p>			
<p>☛ Reviviendo el pasado</p>	<p>☛ Recurriendo al pasado o imaginándose una persona o situación ausente.</p>	<p>☛ Trabajando con el pasado</p>	<p>☛ Recuperar los sentimientos, sensaciones, percepciones de una situación y/o personas que el paciente necesita resolver.</p>
		<p>☛ Analizando las consecuencias de una posible acción que se le dificulta al paciente.</p>	
<p>☛ Resolviendo asuntos inconclusos y ayudando a integrarse.</p>	<p>☛ Al trabajar la integración o la proyección</p>		
			<p>☛ Recurso para promover la integración de distintos aspectos de la</p>

<p> ☛ Trabajando las detenciones. a) Retroflexión b) Introyecto </p> <p> ☛ Trabajando con la resistencia. </p> <p> ☛ Empleando el juego de roles </p> <p> ¿Cuándo entra en juego en juego la </p>	<p> ☛ Trabajando con los sueños </p> <p> ☛ Dialogando consigo mismo </p> <p> ¿Cuándo entra en juego en juego la </p>	<p> ☛ Trabajando sueños </p> <p> ☛ Trabajando con figuras introyectadas </p> <p> ☛ Diferenciando hacia quién siente realmente los sentimientos el paciente </p> <p> ☛ Trayendo al presente sensación que podría ser futura </p> <p> ☛ Explorando posibilidades de trabajo. </p> <p> ☛ Dándole dirección a los sentimientos que le afectaron al paciente y regresarlos. </p> <p> ☛ Cambiándole el signo a los pensamientos. </p> <p> ☛ Trabajando con el niño interior. </p> <p> ¿Cuándo entra en juego en juego la imaginación en la </p>	<p> personalidad del paciente. </p> <p> ☛ Nos relacionamos en base a la imagen que tenemos de los demás. </p> <p> ☛ El imaginario de las personas es importante para determinar su comportamiento. </p> <p> ☛ Para clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y con el propio paciente (Retroflexión) </p> <p> ¿Cuándo entra en juego en juego la </p>
---	---	--	---

<p>imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ Al solucionar problemas de interacción causados por la proyección. ✿ Cuando aparecen los modos de detención. <p>¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Para vivir en la realidad ⇒ .Recuperar la experiencia. ⇒ Para trabajar con el introyecto 	<p>imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ Cuando trabaja con el pasado. <p>¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Para contactar con sentimientos, experiencias y recursos ⇒ Para trabajar roles 	<p>psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ Cuando trabaja con alguien que no está presente físicamente. ✿ Cuando nos deshacemos de sentimientos negativos. ✿ Cuando se trabaja con sensaciones. <p>¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Para darle dirección e intensidad a los sentimientos. ⇒ Para trabajar con las sensaciones ⇒ Para trabajar con sucesos pasados ⇒ Para ponerle signo positivo a los acontecimientos ⇒ Para dar alternativas y energía. ⇒ Para recuperar al niño interior ⇒ Para orientar 	<p>imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ No comentó nada al respecto <p>¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Para trabajar con situaciones o personas que no están presentes. ⇒ Para obtener claridad en los sentimientos del paciente hacia los demás y hacia sí mismo (retroflexión) ⇒ Para buscar objetividad en las relaciones
--	---	---	---

<p>⇒ Para trabajar asuntos inconclusos e integración.</p> <p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Completar El asunto inconcluso.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Fomentar la creatividad.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Integrarse</p>	<p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Hacer contacto</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Integración del</p>	<p>profesionalmente.</p> <p>⇒ Para traducir los sueños del paciente.</p> <p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Completar el asunto inconcluso.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> El psicoterapeuta sabe cómo se siente el paciente</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recuperar el niño interior y lograr más creatividad e integración.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> El paciente descifra sus sueños y se da cuenta de lo que le sucede.</p>	<p>del paciente.</p> <p>⇒ Para trabajar con la integración</p> <p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Obtener el material de trabajo depurado, que es la exploración interna del Paciente.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recuperar los sentimientos sensaciones, percepciones de una situación y/o personas que el paciente necesita resolver.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Promover la integración de</p>
---	---	--	--

<input checked="" type="checkbox"/> Movilizar la energía hacia otro individuo, en lugar de dirigirla hacia sí mismo. (Desmonte de la retroflexión) <input checked="" type="checkbox"/> Deshacer el introyecto.	<p>paciente.</p>	<input checked="" type="checkbox"/> Darle un encuadre distinto al pasado <input checked="" type="checkbox"/> Platicar con ausentes. <input checked="" type="checkbox"/> Hacer ensayos de situaciones futuras y ver cómo se vive	<p>distintos aspectos de la personalidad del paciente</p> <input checked="" type="checkbox"/> Clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y consigo mismo. (Retroflexión)
---	-------------------------	--	--

4.2 Semejanzas y diferencias entre los terapeutas entrevistados.

4.2.1 ¿Cómo usan la imaginación?

Con el aquí y el ahora.

La terapeuta A se ayuda de la imaginación para trabajar el aquí y el ahora, ya que los vuelve al mundo real, a los pacientes que están en el estrato falso.

El terapeuta B dice que lo primero que busca es que traer al aquí y al ahora lo que la persona necesita exponer.

Con el pasado.

Los terapeutas A, B C y D utilizan la imaginación para trabajar con el pasado.

La terapeuta A dice que revive las cosas como si estuvieran ocurriendo en este momento y así logra resolver asuntos inconclusos y ayuda a integrarse.

El terapeuta B le dice al paciente que imagine una situación pasada cuando tuvo recursos, los contacta se llena de energía y así puede atender a la situación problemática del presente.

La terapeuta C usa la imaginación para llevar a sus pacientes al pasado, volverlo a revivir y darle un encuadre diferente.

La terapeuta D por medio de la imaginación le da presencia a alguien del pasado, persona o situación ausente y lo considera un gran recurso terapéutico.

Con el futuro.

Los terapeutas B y C también mencionaron el futuro de alguna manera. El terapeuta B afirma que utiliza mucho el futuro, porque le dice al paciente que se imagine cómo podría ser al otro día para ver si la persona tiene más recursos y lo puede enfrentar, y la C utiliza la imaginación para traer al presente una sensación que podría ser futura. Son similares sus posiciones.

Con la integración.

La imaginación la usan para integrar al paciente los terapeutas A, B y D. La única que no la menciona en este aspecto de la integración es la terapeuta C.

La terapeuta A dice que la imaginación sirve para la integración y para que la persona vaya hacia la completez; el terapeuta B, sólo la menciona en una ocasión y, en otra, al hablar del trabajo de polaridades también hace relación a la integración. La terapeuta D da una explicación muy detallada de los sentimientos que se empiezan a reconocer como propios (como enojos), para qué le sirven al paciente, en qué circunstancias se dan, hasta que terminan siendo un recurso en lugar de algo que estorba. Si alguien no se imagina enojón que se imagine enojado y así se puede apropiarse del enojo y reconocerlo como suyo.

Con las detenciones.

La terapeuta A utiliza la imaginación para trabajar con las detenciones, como el introyecto, la retroflexión y las otras. La terapeuta C trabaja con las figuras introyectadas, aunque no estén vivas. También la terapeuta D utiliza la imaginación y le dedicó un gran espacio a hablar sobre la imaginación y la retroflexión. Incluso citó a la fundadora del Instituto Gestalt de Guadalajara diciendo que en cierta forma todo el trabajo de gestalt era un enorme trabajo de retroflexión: que cada quien se

dé lo que no se dieron otros. En esto no estuvo de acuerdo la terapeuta A, porque al hacerle la pregunta si la gestalt era en cierta manera una retroflexión dijo:

- Claro que no.

La terapeuta D afirma que el trabajo de retroflexión primero se debe clarificar la imagen que amenaza y luego ponerla a una distancia conveniente para el paciente, para que se pueda comunicar con ella y luego se apela a una imagen que lo proteja, hasta que poco a poco se identifique con ella y se vuelva un recurso.

Con el trabajo con sueños.

Los terapeutas A, B, C y D mencionan el trabajo con sueños.

La A lo hace al decirle al paciente que se convierta en el objeto que soñó, con lo que logra la integración. Dice que el sueño dice mucho de la persona que lo soñó. Tiene en común con la D que esta última dice que a diferencia de Freud no hay nada que interpretar, sino que en el sueño todo está patente. Dice que en gestalt se trabaja mucho con sueños y pone el ejemplo del asesino que persigue a alguien en una pesadilla. Si le amenaza el asesino es que todavía no le encuentra el significado.

El B se refiere a lo mismo que la A, al afirmar que intercambia roles con los elementos que soñó. También afirma que es el uso creativo de la imaginación.

La C, dice que gracias a que se apropia de los elementos que soñó logra llegar al significado de los sueños.

La D y dice que en gestalt se trabaja mucho con sueños y con el imagínate, además de la semejanza mencionada.

Con la resistencia a imaginarse.

La terapeuta A trabaja con la resistencia a imaginarse. Les pregunta a los pacientes su impedimento para ello y les da seguimiento. La D prefiere anticiparse a esa resistencia y les pregunta:

- ¿Qué se te figura que es? En lugar de decirles: ¿qué te imaginas?

Y también:

- Hazle como si...

Otras diferencias.

Entre los terapeutas hubo una que trató varios puntos con brevedad en los que utiliza la imaginación y otra que trató pocos temas, pero abundó mucho sobre ellos. Son la C y la D, respectivamente.

La C utiliza la imaginación en trabajos que los demás no mencionaron, como explorando posibilidades de trabajo, dándole dirección a los sentimientos que le afectaron y regresarlos, cambiándole el signo a los pensamientos, trabajando con el niño interior, diferenciando hacia quién siente realmente los sentimientos el paciente.

La D, trata otros puntos como el hecho de que la relación que tenemos con los demás es en base a la imagen que tenemos de ellos; el imaginario del paciente es importante para determinar su comportamiento, ya que el imaginario está determinado por maneras de caminar en la vida, posturas y modos de pensar; la imaginación es importante para clarificar los sentimientos con otras personas y consigo mismo. Ahonda en los usos de la imaginación, por ejemplo, trabaja mucho con las pruebas de Rorschach para explorar el imaginario de las personas, tiene un encuentro de imaginarios entre ella y el paciente. Trae a la sesión a personas ausentes, tal y como se las imagina el paciente, a su medio a su persona, lo que tiene una riqueza que todavía no está explotada suficientemente.

Habla de las precauciones de acercarse a imágenes de enfermedad, pero desde una posición de fuerte y sana.

4.2.2 ¿Cuándo utilizan la imaginación?

No tuvieron coincidencias. La A utiliza al solucionar problemas de interacción causados por la proyección y cuando aparecen los modos de detención; el B, cuando trabaja con el pasado; la C, cuando trabaja con alguien que no está presente físicamente, cuando se deshace de sentimientos negativos y cuando trabaja con sensaciones; la D, cuando el paciente se considera distinto de cómo en realidad es, o cuando dice que no puede tener algún sentimiento le dice que se imagine que sí puede.

4.2.3 ¿Para qué utilizan la imaginación?

Para trabajar con la Integración.

La psicoterapeuta A dice que utiliza la imaginación para resolver los asuntos inconclusos y, al hacerlo, el paciente tiene más energía para integrarse y la D dice que se van reconociendo los sentimientos como propios, van viendo para qué sirven, qué le pasa al consultante cuándo los tiene. Si el mismo paciente se imagina distinto de como es, ese hecho puede estorbar para identificar, reconocer y apropiarse los elementos que le pertenecen, lo que dificulta su proceso de integración. Así es que si no se considera enojón o triunfador le dice que se imagine así y poco a poco logra que vayan adelantando en su proceso de integración.

Para recuperar la experiencia.

La terapeuta A hace presente lo que ya ocurrió y así recupera la experiencia, lo que le sirve para integrarse, resolver asuntos inconclusos.

El terapeuta B utiliza la imaginación para contactar con sus recursos que tuvo en otro momento de su vida y buscar la energía donde la está proyectando y para contactar con el pasado.

La terapeuta C también utiliza la imaginación para trabajar con los sucesos pasados, de tal manera que el paciente les pueda dar un encuadre diferente.

La terapeuta D, al darle claridad a los sentimientos recupera la experiencia. Separa y pone en objetos, los sentimientos del paciente hacia las personas que de algún modo le han afectado y poco a poco desenreda la madeja interna.

Para trabajar con situaciones o personas que no están presentes

La terapeuta C utiliza la imaginación para darle dirección e intensidad a los sentimientos, en concreto, en la silla vacía.

La terapeuta D para trabajar con personas que no están presentes. Incluso prefiere que no estén, porque considera más valioso el trabajo con las personas como se las imagina el paciente, que como son en realidad. Los dos psicoterapeutas tienen en común que trabajan con ausentes.

Para contactar con el presente.

Lo que tiene de particular el B es que afirma que la imaginación le sirve para contactar con el presente, porque el mundo es aparentemente muy objetivo, pero en realidad es una jugarreta de la mente y sólo imaginado se puede contactar con el presente.

4.2.4 ¿Qué se logra con el uso de la imaginación?

Completar el asunto inconcluso.

Los terapeutas A y C con ella logran completar el asunto inconcluso.

La A logra que se libere la energía que tenía atorada el paciente haciendo presente el pasado. Gracias a esto puede ayudar a que el paciente complete el ciclo que había quedado interrumpido.

La C por medio de la imaginación despierta sensaciones las que provocan un sentimiento y éste indica una necesidad que al tener el satisfactor se cierra la cadena y se completa el asunto inconcluso.

La integración.

Los terapeutas A, B, C y D logran la integración del paciente.

La terapeuta A logra que los pacientes se integren, recuperando la experiencia, con lo que el consultante se vuelve consciente de huecos en su personalidad que antes no veía; volviendo a identificarse con lo que soñaron y también convirtiéndose en la persona con la que tiene problemas a través del juego de roles.

El terapeuta B logra la integración por medio del diálogo entre las polaridades y cuando el paciente hace contacto con la energía que antes había proyectado.

La terapeuta C al trabajar con el niño interior ayuda a que se recupere esa parte que el adulto había perdido de espontaneidad y hace que se integre.

La terapeuta D le ayuda al consultante a que reconozca, se apropie y vea en que situaciones tiene determinados sentimientos. Sea consciente de ellos y de su utilidad y con eso terminan por ser un recurso en lugar de estorbar.

Desmontar la retroflexión.

Los terapeutas A y D logran desmontar la retroflexión. La D abarca las dos vertientes: lograr que no se haga daño el paciente y utilice bien su energía y además que se dé a sí mismo lo que no le dieron los demás.

Logros individuales.

La Terapeuta A logra deshacer el introyecto y fomentar la creatividad.

El B logra que el paciente haga contacto con la vida, con los sentimientos, con la experiencia, con las sensaciones, cuando se alejan del aquí y ahora.

La C, recuperar el niño interior, descifrar los sueños, darle un encuadre distinto al pasado, saber cómo se siente el paciente, hacer ensayos sobre situaciones futuras.

La C, logra recuperar sentimientos, sensaciones y percepciones de una situación que el paciente necesita resolver. También logra platicar con personajes ausentes.

En realidad, platicar con ausentes, todos lo mencionaron de una manera u otra, los sueños, también, hacer ensayos sobre situaciones futuras, es característico de la C y del B.

La D logra explorar el imaginario de las personas por medio de la prueba de Rosrcharch. Es rico, porque en psicoterapia se trabaja con la manera como el paciente se imagina a las personas, más que como son en realidad.

Los psicoterapeutas entrevistados le dan mucha importancia a la imaginación, coinciden en varias opiniones en su uso para realizar la psicoterapia y además cada uno de ellos tiene su sello propio en el trabajo psicoterapéutico donde la imaginación constituye una parte muy importante. Según la problemática que se va presentando es el uso que le dan a la imaginación. A veces ponen más énfasis en la recuperación de proyecciones, otras en el uso de los tiempos, en el trabajo de la retroflexión o en alguna otra pauta de detención. Todos pueden trabajar la necesidad del paciente en turno, pero el sello de cada quien es distinto, según su experiencia y formación, lo que le viene a dar alguna diferencia que en ocasiones también es importante en el trabajo psicoterapéutico, porque los psicoterapeutas tienen su personalidad propia y su manera de tratar a los pacientes que los hace únicos. Los cuatro psicoterapeutas entrevistados son muy distintos, lo que le da riqueza al conjunto.

Capítulo 5.- Conclusiones

El propósito del trabajo fue conocer el papel de la imaginación en la psicoterapia desde la perspectiva de los psicoterapeutas entrevistados.

Este propósito se cumplió al responder las preguntas de la investigación:

Cómo se utiliza la imaginación, cuándo, para qué, qué se logra, desde el punto de vista de los psicoterapeutas entrevistados.

¿Cómo se usa la imaginación en la psicoterapia?

- A partir del mundo interno del paciente, cuando se nota que tiene alguna manifestación física notable, como falta de oxígeno, lágrimas en los ojos o alguna otra, se le pregunta qué le está pasando y luego a que se imagine a qué se parecería eso, si tuviera forma, si tuviera color y luego se le pone a dialogar con la molestia. Se le pregunta a quién en su vida le gustaría decirle eso para, posteriormente, ponerlo a dialogar imaginariamente con la persona que le está causando la molestia.
- Haciendo que el paciente se imagine una situación pasada ya sea problemática o muy exitosa, según el trabajo que pretenda realizar. Exitosa, si se trata de que el sujeto se dé cuenta de que puede salir adelante, porque ya pudo. Tuvo recursos para triunfar y ahora también lo puede hacer. Problemática, por ejemplo, cuando era niño y se sintió traicionado por una tía, porque no lo apoyó en algo que él consideraba justo. Este asunto quedó

inconcluso y cuando tiene situaciones actuales que se parecen, se siente muy molesto, pero no se da cuenta de que es con la tía con la que tiene el sentimiento de molestia y no con la encargada del proyecto con la que está trabajando. Al hacer el trabajo con la tía y cerrar este asunto que tenía pendiente, se le facilita su situación actual y ese problema queda muy débil y ya no le vuelve a quitar energía o le quita cada vez menos.

- Haciendo que el paciente se imagine una situación futura: ¿qué va a suceder, cuando llegue a una determinada parte y se encuentre a un antiguo compañero con el que tuvo problemas e inevitablemente se lo va encontrar? Si tiene miedo se trabaja el miedo, si tiene coraje, se trabaja el coraje. El miedo se trabaja poniendo a dialogar al paciente con el que lo atemoriza y él mismo se contesta lo que la persona atemorizante tiene que decirle. En este diálogo cae en la cuenta de que no es para tanto, por lo que se le disminuye mucho el temor. El coraje se trabaja haciendo que el paciente se desahogue con un cojín o de alguna otra manera imaginaria golpeando a su supuesto personaje que le hizo daño. Después de eso ya queda tranquilo, porque sacó todo el sentimiento que traía. Se ve de dónde viene el sentimiento y se mejora la situación futura, aunque no salga como un guión lo que se imaginó con lo que sucede.
- Poniendo a dialogar a una persona ausente con el paciente o recreando situaciones pasadas y dándoles actualidad. En fin, con hechos y personas que ya pasaron o todavía no ocurren, como partes de técnicas muy provechosas en los trabajos terapéuticos
- Con tests proyectivos. Primero se le ponen cada parte del test delante del paciente, se le pregunta qué se imagina o qué se figura que contiene la lámina y sobre las respuestas del paciente se empieza a trabajar, porque revelan su imaginario.

Este es el trabajo previo a la conexión del terapeuta con el paciente, cuando el terapeuta se conecta con el imaginario del paciente y la terapia se convierte en un encuentro de imaginaciones.

Un ejemplo de recrear una situación pasada y darle actualidad es los que Ignacio de Loyola le propone al ejercitante y así lo explica Orozco (2005) citando a San Ignacio quien recuerda la historia de que se debe contemplar en la encarnación imaginándose cómo era la casa de la virgen y los lugares donde sucede la historia.

Cambiando lo que hay que cambiar en la terapia es un paralelo con el ejercicio de revivir la historia. Se pide o dialoga y se saca el fruto pretendido.

- Haciendo que los pacientes se conviertan en alguna parte o persona de las que soñaron. Puede ser una silla, una carretera, una niña, un policía o lo que sea. También haciendo que se conviertan en la persona con la que suelen tener problemas en la vida diaria.
- Los terapeutas usan la imaginación en psicoterapia haciendo que los pacientes describan el síntoma físico o la sensación que están manifestando (en caso de que lo manifiesten) y digan a qué se imaginan que se parece, poniéndolos a dialogar con el síntoma o la sensación física y luego que vean si lo relacionan con una persona en particular y que le expresen lo que están sintiendo.
- También usan la imaginación, haciendo que los pacientes dialoguen con la persona que le enseñó algo, haciéndoselos tragar sin digerirlo. Así los consultantes devuelven su enseñanza que les estaba haciendo daño.
- Confrontando al paciente, diciéndole que se imagine que es mucho más capaz de lo que ha manifestado ser hasta el presente y por lo tanto que se imagine que puede desempeñar perfectamente puestos de gran responsabilidad. También que se imagine que no lo es tanto, si así lo necesita el paciente.

-
- Haciendo que se imagine la imagen amenazante que soñó en la pesadilla, como un monstruo, por ejemplo, pero teniendo cuidado de ponerlo suficientemente lejos del paciente para que no se sienta inseguro. Poco a poco lo va acercando y poniendo a dialogar al paciente hasta que la relación se vuelve más cercana. El terapeuta observa las reacciones del paciente y ve el impacto que tiene en él la imagen del monstruo. Después se busca que la fuerza del monstruo sea constructiva y se integre a la personalidad del paciente. Primero se reconoce, se identifica, se personifica, se establece una relación con esa parte y luego se busca el sentido que tiene en la vida del que la soñó.

En estos modos de realizar los procesos de psicoterapia en los que interviene la imaginación, no es únicamente esa facultad, porque es difícil deslindarla de otras, como dice Orozco aplicándolo a diversas partes de los ejercicios espirituales, que está articulada con la memoria, el entendimiento y la voluntad.

Lo que concuerda Zinker (1979), cuando afirmaba que cada creación era un resultado de imágenes, fantasías, reflexiones y pensamientos. Decía que así era su trabajo como terapeuta.

¿Cuándo se usa la imaginación en psicoterapia?

- Cuando el paciente tiene un problema con otra persona, la imaginación le ayuda a ver unos puntos ciegos que no veía, lo que logra convirtiéndose en él. La imaginación lo cura de su ceguera, pues le abre los ojos y le da energía en los huecos donde le hacían falta.
- Cuando el paciente refleja que se interrumpe, el terapeuta le ayuda a deshacer la interrupción de la energía, favoreciendo que el paciente le diga a la persona adecuada lo que le decía antes a su sensación.
- Cuando el paciente tiene un problema y anteriormente tuvo un evento parecido en el que le fue muy bien. Se pone a imaginar cómo resolverá el problema presente y de así lo puede hacer con facilidad, cuando ha recuperado su energía que tuvo alguna vez y la vuelve a vivir.

-
- Cuando el consultante tiene que darle dirección a sus sentimientos.
 - Cuando se trabaja con alguien esté lejos o haya muerto, pero el paciente tiene todavía sentimientos con relación a esa persona que necesita trabajar.

¿Para qué se usa la imaginación en psicoterapia?

- Para favorecer el crecimiento de los pacientes y éste se logra al incorporar elementos que los conforman, pero que en el transcurso de la vida los han ido desconociendo. Al negar o desconocer esos elementos, se pierde potencial y al recuperarlos nuevamente se gana. Lo que se hace es primero reconocerlos y luego, poco a poco, aceptarlos como propios. Posteriormente va viendo en qué situaciones le sucede y qué tipo de manifestaciones acompañan ese sentimiento, su origen, cuándo ocurre, cómo reacciona y cuál es el papel que viene a desempeñar en su vida.
- La imaginación también sirve para identificar y reconocer sentimientos con su respectiva función que tienen en la vida del paciente, de tal manera que se convierten en recursos que antes ni siquiera conocía. Los trabajos de sueños que son pesadillas, son un claro ejemplo de esto.
- Otro ejemplo de este crecimiento se da en la recuperación de proyecciones, tanto en los sueños como en la vida real.

Se recuperan proyecciones haciendo que el paciente se convierta, ya sea en algún elemento de su sueño o en la persona con la que tiene dificultades en la vida real. Gracias a esto se integra más en su personalidad, porque reconoce y acepta elementos que desconocía. Los veía o en los otros o fuera de sí mismo, pero no en él, a pesar de que ahí estaban. Al reconocerlos en sí mismo, gana mucha energía, porque se completa más, crece su potencial y vive más pleno.

-
- Los terapeutas también utilizan la imaginación para que el paciente la use a su favor, si la utilizaba sin darse cuenta en su contra. En la vida diaria con cierta frecuencia las personas se imaginan sucesos negativos que les pueden acontecer y les quitan energía. Los terapeutas usan la imaginación para que en lugar de eso se imaginen sucesos positivos. Con eso logran que el paciente no desperdicie energía inútilmente y que viva más a gusto.
 - Para darle un abanico de opciones a los pacientes. Hay algunos que se les cierra el mundo y se creen condenados por el destino a transitar por un determinado camino que no les gusta, pero por medio de la imaginación se pueden encontrar otras rutas de acción que pueden ser empleadas.
 - Para lograr que los pacientes pasen más tiempo en contacto con el mundo y con la vida y menos tiempo en la fantasía.
 - La imaginación sirve para favorecer el contacto con sus sensaciones y trabajar en consecuencia con ellas, por ejemplo, cuando se detecta alguna afección tan notable que la está manifestando, físicamente.
En este trabajo que puede ser con alguna pauta de detención, como el introyecto o la retroflexión, la imaginación es básica, porque sirve para comparar descriptivamente a qué se parece el malestar que tiene el paciente en una determinada parte de su cuerpo y posteriormente, para dialogar imaginariamente con la persona que se lo está causando.
 - Este diálogo tiene que ser con mucho cuidado, porque la imaginación debe ser usada conforme a la fortaleza del paciente y nunca se debe forzar a imaginarse muy cerca una imagen muy amenazadora para el sujeto.
Si al paciente le están afectando imágenes que sean amenazadoras se pueden utilizar éstas en el trabajo, pero teniendo en cuenta que el paciente debe estar muy bien parado y con una fortaleza tal, que no le afecte. Primero se deben de poner las imágenes lejos del paciente, incluso fuera del consultorio y puerta de por medio. Al ponerlos a dialogar, poco a poco se va acercando la imagen hasta que pueda tolerarla más.

Es muy importante tener estas precauciones para no afectar al paciente y así no sólo la tolerará, sino incluso la podrá identificar perfectamente y reconocerá como una parte suya y podrá llegar a ser una fortaleza.

Lo que concuerda perfectamente con Polster y Polster (2001) cuando dicen que las circunstancias son tan importantes que si el efecto es devastador en el experimento imaginario, el sujeto ya no se pueda explorar en este mismo campo. En cambio, si sale bien librado, gana mucho terreno y sentirá menos temor.

- Para que el paciente se reconozca en su justa dimensión y obre en consecuencia. Es muy frecuente que las personas no desarrollen sino una mínima parte de su potencial, porque les da miedo exponerse, ya que si se exponen ante la mirada de los demás, van a tener que esforzarse por hacer labores que requieren más responsabilidad que la que ellos prefieren hacer mediocrementemente en su anonimato. Ganan menos dinero, menos fama, con todo lo que esto trae consigo, como poder hacer más bien, pero prefieren seguir creyendo que no pueden porque son más chiquitos y menos valiosos. Así es que la imaginación los hace confrontarse y valorarse en su justa dimensión para finalmente desarrollar de acuerdo a lo que es y puede.
- Utilizan la imaginación para que la persona adulta recupere su niño interior y para que los niños expresen sus sentimientos por medio de distintas técnicas en las que fantasías es una herramienta básica. Los adultos logran estar más completos y creativos. Los niños expresan sus sentimientos por medio de la imaginación y logran desempeñarse mejor en todas las áreas de su vida.

Lo que está muy en consonancia con Oklander (1991) al dirigirse al terapeuta y decirle que en la terapia cuando trabaja con un niño o adolescente es necesario retroceder, recordar, recuperar renovar, reforzar lo que perdido que tenía cuando era bebé. Así reconocerá aceptará y expresará sus sentimientos, perdidos y aprenderá a elegir, a decir lo que quiere y necesita. A medida que aprende quién es se contacta con el terapeuta y lo sabe.

¿Qué se logra usando la imaginación en la psicoterapia?

- Se logra integrarse gracias a que vuelve a identificarse con los objetos que soñó, conecta los sueños con la vida y con lo que le pasa.
- Logra llenarse de energía en los huecos que antes no veía, porque se convierte en otra persona y se vuelve consciente de lo que anteriormente no se había dado cuenta y lo estaba proyectando.
- De la misma manera, al dialogar consigo, reconoce sus polaridades y se integra.
- También se consigue la integración, reconociendo sus sentimientos que desconocía, viendo para qué le sirven, en qué circunstancias los vive; se los apropia y posteriormente viene la integración.
- El individuo, al estar más integrado usando su imaginación, se vuelve más creativo.
- Se logra solucionar conflictos con otras personas y disminuir los problemas con un tipo de individuos con los que solía tener dificultades en la vida diaria.
- Logra encauzar la energía del paciente para que deje de hacerse daño y la utilice en su provecho.
- Devolver las enseñanzas tóxicas que le estaban perjudicando.
- Se logra contactar con el mundo, con la vida, con los sentimientos, sensaciones, experiencia, estados de conciencia, con los recursos, con el presente, con el pasado y proyectarse al futuro.
- Se logra que el paciente tenga más confianza en sí mismo, porque al contactar con sus recursos pasados, se llena de energía.

-
- Completar el asunto inconcluso, ya que la imaginación suscita sensaciones, siguen sentimientos y continúa la cadena hasta completar el ciclo que se había interrumpido.
 - Logra darle un enfoque distinto al pasado, porque se imagina que lo vuelve a vivir y esta vez con una perspectiva distinta.
 - Logra recuperar el niño interior y así conserven cualidades como espontaneidad.
 - El psicoterapeuta logra saber cómo se siente el paciente, porque lo comunica imaginando objetos que lo afectan.
 - Recuperar los sentimientos, sensaciones y percepciones que el paciente necesita resolver.
 - Se limpia la carga emocional del consultante para que pueda ver más nítidamente su realidad, que antes no podía ver.
 - Con la imaginación se logra claridad en los propios sentimientos, sensaciones y reacciones provocadas por esos mismos sentimientos. Se logra la apropiación de sentimientos que no reconocía en sí mismo y le estorbaban.
 - Por esto logra establecer una relación armónica consigo mismo, puesto que descubre la razón de ser de sus sentimientos y llegan a ser recurso en lugar de estorbar.
 - Logra traer a la sesión terapéutica a personas ausentes tal y como se las imagina el paciente, lo que es incluso mejor que si vinieran físicamente.
 - El paciente logra vivir armónicamente en el sitio que le corresponde, de acuerdo a sus capacidades, en lugar de estar ocupando otro, por haberse imaginado que él no era como es y estar tratando de achicarse o agrandarse, pero fuera de su sitio.
 - El paciente logra darse lo que no le dieron los demás, ya sea su papá, su mamá, y hacer que funcione su energía con más plenitud.

¿Cuál es el papel de la imaginación en la psicoterapia según el modo de ver de los entrevistados?

-
- Hay diferentes maneras de concebir la imaginación en psicoterapia. Para unos es un recurso del que echan mano con mucha frecuencia los terapeutas y ellos lo consideran básico, porque según lo que se imagina el paciente es como procede en el campo de las relaciones interpersonales y en la vida en general.
 - Las relaciones de los consultantes se rigen por la imaginación, porque según como se imagine a los demás y la imagen que tenga de ellos, va a dirigirse, comportarse y a llevar todas las relaciones con los que trata. Si se imagina que el psicoterapeuta lo está grabando sin su permiso va a tener precauciones. No va a ser tan sincero, como sería si no se hubiera imaginado la grabación. Pensará: ¿Para qué querrá grabarme? Y otras preguntas parecidas.
 - Además la imaginación tiene influencia en toda su vida. Si una persona se imagina cosas buenas o malas toda ella es congruente con su imaginación en sus sentimientos, en su conducta, en sus reacciones corporales, en todo. Esto sucede también en la psicoterapia. A veces el paciente puede estar sudando o con frío sólo por efecto de lo que se está imaginando, con miedo o con alegría o con algún otro sentimiento únicamente por la imaginación, por lo que ésta es muy importante, ya que también puede colaborar para que la persona tenga reacciones que le ayuden a lograr algún cambio benéfico o puede estorbar para que éste se produzca.
 - También los terapeutas la utilizan una exploración del imaginario de los pacientes, porque por este mismo medio pueden conocer cómo es la imaginación de sus consultantes, ya que eso es lo importante en psicoterapia. Incluso, más que conocer su misma realidad, puesto que ellos proceden de acuerdo a su imaginación, y de nada le serviría al terapeuta conocer el entorno real del paciente si éste se lo imagina diferente. Por lo tanto, la imaginación se vuelve un elemento indispensable de trabajo, porque los terapeutas laboran con el imaginario de las personas, más que con su

realidad concreta, porque todo el comportamiento del paciente será de acuerdo a lo que se imagine.

Una vez conocido el imaginario del paciente, los terapeutas se conectan con él y la terapia se vuelve un encuentro de imaginaciones, así es que la imaginación se convierte en un elemento de intervención terapéutica y en una forma de relación.

- También conciben la imaginación como un elemento central de intervención, ya que frecuentemente se utiliza para pedirle al paciente que la use en muy diferentes circunstancias y técnicas. Por ejemplo en un diálogo imaginario:
 - ¿Qué te imaginas que te contesta? Imagínate que se dirige a ti.

- Es la vara mágica con la que los terapeutas traen personas o situaciones a la terapia que de otra manera sería imposible hacerlo, ya que están lejanas, muertas o imposibles de tratar por el tiempo o la distancia. Ya decía Naranjo (1989) que ser nuevamente un niño y decirle a su papá lo que no le dijo (por medio de la imaginación), puede ser más efectivo que únicamente reflexionarlo.

- Este elemento mágico y al mismo tiempo, cotidiano, permite muchas intervenciones y técnicas, de distintos modelos de la psicoterapia, como gestalt, PNL, humanismo, Hipnosis Ericksoniana y otros.

- La imaginación viene a ser un bálsamo tranquilizador con el que se devuelve la paz a los pacientes atribulados por haber utilizado mal la imaginación e imaginarse que les va a suceder algo malo. En lugar de eso la usan para imaginarse algo positivo que les devuelve la paz, al resignificar su expectativa catastrófica.

- Como un elemento de asepsia o limpiador de los sentidos con los que el paciente percibe a su interlocutor, porque la imaginación trae consigo cargas emotivas muy fuertes y no le permiten a la persona percibir la realidad tal

como es, hasta que se limpien sus lentes con los que está viendo y la imaginación es el instrumento de limpieza.

- La imaginación es también como el motor de la máquina del tiempo que permite remontarse a los primeros años del paciente para poder resolver asuntos que no se completaron satisfactoriamente. Quedaron interrumpidos y ahora le están quitando energía.

Esta máquina del tiempo puede también irse al futuro y ayudar mucho al consultante para tener paz y saber que puede con las situaciones que le angustian.

- Y además esta máquina tiene el poder de rescatar de las prisiones de la alucinación a los que se han fugado a sus echaderos de opio del estrato falso o a sus castillos en el aire, para traerlos al presente a que vivan el aquí y ahora de manera consciente y responsable, según como lo dicen Polster y Polster (2001) que sólo existe el presente y salirse de él es quitar vitalidad a la realidad.

- La imaginación es componente cohesivo, porque ayuda a unir las partes fragmentadas de la personalidad. Los pacientes están desintegrados y la imaginación sirve para pegar las partes que componen la totalidad.

- Es un recurso vitamínico, ya que en varias de sus utilidades le proporcionan energía al paciente. Un ejemplo de ello es cuando un paciente se convierte en un objeto de su sueño y recupera proyecciones, otro sería cuando se convierte en una persona con la que tiene dificultades.

- Y muy concretamente, la imaginación se convierte en el calcio que hace crecer a algunos que sin él, se quedarían de una estatura inferior a la que logran desarrollar gracias a su uso. En el curso de la vida alguien puede aprender que sólo las mujeres lloran y él, como se considera muy hombre, no llora delante de nadie, porque se considera muy hombre. Con la imaginación logra incorporar elementos que lo hacen descubrir que puede llorar y no

pierde nada de su hombría. Con esto gana estatura su persona, porque crece al reconocer algo que no reconocía en él.

- La imaginación es buena maestra, porque enseña, al abrir los ojos para ver mejor algunos aprendizajes que traía el paciente desde que era niño y no los había cuestionado y ni siquiera sabía que lo estaban perjudicando.
- La imaginación es una medicina que cura, porque encauza las energías. Hay ocasiones en que los pacientes se están haciendo daño y dirigen sus energías contra ellos mismos. Así logran enfermarse y ni siquiera algunos médicos descubren a qué se debe el mal, porque los análisis no detectan nada, pero ese mal cuya causa es invisible para el médico, para el terapeuta resulta obvia, y la cura, devolviendo la energía de su paciente a su cauce natural.

Estos son sólo algunos ejemplos que se desprenden de las entrevistas realizadas a los psicoterapeutas entrevistados sobre el gran recurso que es la imaginación. Es la base central de su trabajo en psicoterapia en el que incluso todavía tienen posibilidades de ir ganando más terreno, porque consideran que todavía no está explotada suficientemente toda su riqueza.

Después de platicar con los terapeutas, de leer sobre la imaginación, de reflexionar sobre la imaginación y de imaginar sobre la imaginación, puedo decir que Pavlovsky (2006) tiene razón: "...La psicoterapia muere sin la imaginación" (p.1), pero todavía me parece mejor afirmar: la psicoterapia vive con la imaginación. Por lo que a mis terapias trato de darles vida, de darles imaginación.

Bibliografía

Anastasi, A. (1966). *Tests psicológicos*. Madrid: Aguilar.

Arias, F. (1999). *El proyecto de investigación: Guía para su elaboración*. Caracas, Venezuela: Episteme.

Arendt, H. (1982). *Conferencias sobre la Filosofía Política de Kant*. Barcelona: Paidós.

Baumgardner, P. (1994). *Terapia gestalt, una interpretación*. México, D.F: Arbol.

Castoriadis, C. (1998). *Hecho y por Hacer. Pensar la imaginación*. Buenos Aires: Eudeba

González L. (1985). *Manual de Investigación*. Guadalajara: ITESO

González, L. (2003). *La sistematización y el análisis de los datos cualitativos*. Guadalajara: ITESO.

Larousse (2001). *El Pequeño Larousse Ilustrado*. Bogotá: Larousse.

Mejía, R. y Sandoval, S. (Coord.) (2003). *Tras las Vetas de la Investigación Cualitativa*. Guadalajara: ITESO

Kant, M. (1935) Antropología, 1ª edición en *Revista de Occidente*. Madrid: Alianza 1991.

-
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (1967) *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris: PUF.
- Launay, J. Levine, J. y Maurey, G. (1982) *El Ensueño Dirigido y el Inconsciente*. Buenos Aires: Paidós.
- Mannoni, O. (1972) *El Estallido de las Instituciones*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Mannoni, O. (1979) *La Otra Escena. Claves de lo Imaginario*: Buenos Aires: Amorrortu.
- Martínez, M. (1989) *Comportamiento Humano. Nuevos Métodos de Investigación*. México: Trillas.
- Meek, M. (2003) ¿Qué más hace falta decir sobre la imaginación? *Lectura y Vida*, Año 24, No. 4, Diciembre, p. 6-13.
- Naranjo, C. (1989) *Vieja y Novísima Gestalt*. Santiago: Cuatro Vientos.
- San Miguel Hevia, J. (2005). La Imaginación. *El Catoblepas*, pp. 39 -17.
- Sartre, J. (1973) *La Imaginación*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Shneider, E. (1974) *El Psicoanalista y el Artista*. Madrid: FCE.
- Stevens, J. (1975) *Esto es Gestalt*: Santiago, Chile: Ed. Cuatro Vientos.
- Oklander, V. (1991) *Ventanas a Nuestros Niños*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Orozco, P. (2005) *Ensoñación Épica*. Tesis doctoral no publicada: Guadalajara: ITESO.
- Oklander, V. (1991) *Ventanas a Nuestros Niños*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Pavlosky E. (2006) Los Fantasmas en los grupos la poesía en la psicoterapia, *Artículos Fango*, agosto 15, 1.
- Perls, F. (1974) *Sueños y Existencia*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976) *El Enfoque Gestaltico*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Polster y Polster (2001) *Terapia Gestalt integrada*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Real Academia Española (Ed.). *Diccionario de la lengua española* (Ed. 22). <http://buscon.rae.es/draeI/SrvltGUIBusUsual?LEMA=imaginaci%C3%B3n>, 31-3-08.
- Rycroft (1968) *A Critical Dictionary of Psicoanalysis*. Australia: Tomas Nelson and Sons LTD.
- Rorschach, H. (1964) *Psicodiagnóstico*. Barcelona: Paidós.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós
- Zinker, J. (1979) *El Proceso Creativo*. Buenos Aires: Paidós.

ANEXOS

Anexo I Viñetas Psicoterapeuta A

Resumen de A	Viñetas de A
¿Cómo entra en juego la imaginación en la psicoterapia?	¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?
Trabajando el aquí y ahora La imaginación entra en juego de distintas maneras: Como un medio para que las personas vivan en el aquí y ahora y dejen de estar en el estrato falso.	Trabajando el aquí y ahora Viñeta 1 ...Y en la terapia Gestalt, una de sus propuestas es que la persona viva más en el mundo real, y menos en ese espacio de la imaginación. Sin embargo para lograr eso, <i>se ayuda de la imaginación,</i>
Trabando el juego de roles A través del juego de roles el psicoterapeuta le dice al paciente que	Trabajando el juego de roles Viñeta 2 Es a través del juego de roles.

se convierta en la persona con la que tiene dificultades. Al hacerlo se llena de energía en algunas partes que tenía desenergizadas y no se daba cuenta, por lo que las proyectaba. El paciente podía ser autoritario y no era consciente, hasta que tiene dificultades con una persona autoritaria; pero con el experimento de convertirse imaginariamente en él se soluciona la dificultad y cae en la cuenta de su propio autoritarismo.

Reviviendo el pasado

También se usa la imaginación para volver a revivir las experiencias pasadas como si estuvieran ocurriendo en este momento. Con esto se logran resolver asuntos inconclusos.

(Respondiendo a la pregunta cómo ayuda la imaginación)

Viñeta 3

Bueno, entonces, *imagínate* que dejas de ser la persona que eres, ¿para qué? Pues para propiciar un experimento que lleve a la persona aquí y al ahora.

Viñeta 4

Yo llego y hablo de mi conflicto con el jefe que es autoritario. El terapeuta Gestáltico me va a pedir en algún momento que yo me *imagine*, ya sea en la silla vacía o en un juego de roles que yo sea ese jefe, que me convierta en él.

A la hora de que me convierto en él estoy energizándome yo, en esas áreas que son como los puntos ciegos, mismos que estoy proyectando, que son los huecos de la personalidad.

Mira, digamos que te lo pongo en un esquemita, como si fuera un hueco. Yo aquí estoy y aquí estás tú (señalando con sus ademanes).Tú tienes algo de autoritario, pero yo no me veo lo autoritaria que soy.

Entonces lo pongo en ti, y hago un chicote en la relación, veo lo tuyo, más lo mío, que en mi está como hueco. Con la técnica de la recuperación de proyecciones, a través de la cual yo me *imagino* que soy el jefe, entonces eso se energiza y al hacer esto ya no hay el conflicto.

Reviviendo el pasado

Viñeta 5

Más que hablar acerca de, es *utilizar la fantasía* para reproducir las cosas como si estuvieran ocurriendo en este momento. Eso se llama más bien presentización del pasado.

Viñeta 6

<p>Resolviendo asuntos inconclusos y ayudando a integrarse.</p> <p>Además, la imaginación es una herramienta que ayuda al paciente no sólo a resolver asuntos inconclusos, sino a irse integrando. Lo puede hacer con la dramatización, silla vacía, juego de roles, convertirse en símbolo de sus sueños. O sea, que se convierte en una mesa, o lo que haya soñado y así recupera sus proyecciones de los sueños.</p> <p>Trabajando las detenciones.</p>	<p>Presentizar el pasado, y entonces así tener elementos para eso que se vivió de una manera incompleta, a la hora de reproducirlo <i>presentizándolo con la imaginación</i> o con el <i>uso de la fantasía</i>. Entonces completar ese ciclo que quedó interrumpido, completar el asunto inconcluso.</p> <p>Resolviendo asuntos inconclusos y ayudando a integrarse.</p> <p>Viñeta 7 <i>La imaginación</i> es una herramienta para la teatralización o dramatización a través, ya sea de la silla vacía, a través de juego de roles, a través de convertirse en símbolos de sus sueños. Es decir, es una herramienta que ayuda a la persona a resolver no nada más asuntos inconclusos, a resolver ese proceso de fragmentación hacia la completez.</p> <p>Viñeta 8 <i>La imaginación...</i> como herramienta, a veces presentiza el pasado, a veces es como recuperar proyecciones de sueños implica el uso de la imaginación. Imagínate que eres esa mesa que soñaste, conviértete en la mesa que soñaste. Entonces eso se hace, por supuesto, con la imaginación... la técnica es recuperar proyecciones.</p> <p>Viñeta 9 La imaginación no es la herramienta, sino el cómo se hace el uso de la técnica. Por ejemplo la recuperación de proyecciones de los sueños, implica el uso de la imaginación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagínate que eres esa mesa que soñaste. - Conviértete en la mesa que soñaste. Entonces eso se hace por supuesto con la imaginación... es el medio, y la técnica es recuperar proyecciones. <p>Trabajando las detenciones.</p>
--	--

<p>Cuando la persona se interrumpe el flujo natural de la energía, con retroflexión proflexión, confluencia o aislamiento el terapeuta ayuda a deshacerlas.</p> <p>Un ejemplo es la retroflexión en la que el terapeuta lo acompaña para que el paciente le dé forma, color, y dialogue con su molestia y le exprese su incomodidad buscando un equivalente en la realidad. Cuando lo haga, inicia su cambio, porque la energía se mueve y la persona ya no se daña a sí misma.</p> <p>El terapeuta siempre debe partir del mundo interno del paciente o de sus relaciones, no de una ocurrencia terapéutica ni de la razón. Por lo tanto, el paciente deberá tener contacto con las sensaciones del consultante.</p> <p>La interacción con la otra persona imaginaria es útil para hacer conciencia, porque cuando sucedió su fragmentación, a lo mejor no fue consciente, pero con esta terapia del aquí y ahora, sí lo es.</p> <p>Otros ejemplos de detención que se trabajan con imaginación son las enseñanzas que se aprendieron sin asimilar. Se devuelven al que se las enseñó y así se deshacen.</p>	<p>Viñeta 10</p> <p>(Explicando cómo se hace presente una situación con la imaginación)</p> <p>Como te decía hace ratito, <i>imagínate</i> que estás en cierta situación, y ya, la persona va reportando y ahí van apareciendo los modos de relación, que puede ser la manera en que la persona se interrumpe el flujo natural de la energía, que puede ser o retroflexión, o proflexión, o introyección o confluencia, o aislamiento, pero es ya es como la parte más sofisticada que el terapeuta Gestalt tiene que manejar para saber dónde está esa pauta de detención de desarrollo y ayudar a la persona a deshacerla.</p> <p>Pero no es una imaginación a partir de la razón, o de la computadora, es una imaginación a partir de una cuestión que sale del mundo interno, que es un mundo real, o que sale del mundo de las relaciones.</p> <p>Viñeta 11</p> <p>Partimos de un síntoma, entonces si hay imaginación cuando le pido que ubique en su cuerpo esa sensación, dónde es y cómo es, al describirla, a qué se parece, si eso tuviera color, si eso tuviera forma. Ahí estamos usando la imaginación, o sea, para en el ciclo de la experiencia es como la formación de la figura.</p> <p>Viñeta 12</p> <p>Pero no es una imaginación a partir de la razón, o de la computadora, es una imaginación a partir de una cuestión que sale del mundo interno, que es un mundo real, o que sale del mundo de las relaciones, no es algo que yo como terapeuta, te digo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A ver, tú has de traer un nudo en la garganta. Ponte en contacto con él. No es que yo haga un entramado de técnicas proponiéndote imágenes que a mí se me ocurren, sino están en función de lo que tú vas expresando verbal o no verbalmente, es decir, parte de una
---	--

	<p>realidad interna o externa, de ti. No son a partir de una ocurrencia terapéutica.</p> <p>Viñeta 13 (Explicando cómo se deshace la retroflexión)</p> <p>El terapeuta Gestalt también es un terapeuta corporal. Es decir, está observando esas detenciones, entonces cuando la persona empieza a ahogarse, que es muy obvio, muy evidente, el terapeuta señala:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué te está pasando?- Pues me estoy ahogando?- Y ese ahogo, ¿En qué parte de tu cuerpo está?- Pues, que en la garganta.- Si en la garganta hubiera algo que simbolice ese ahogo ... ¿cómo qué sería ese algo?- Pues como un nudo.- ¿y de qué material sería? <p>Pero todo esto, si no hay un contacto verdadero, sería un truco. Tiene que favorecerse el contacto con las sensaciones verdaderas. Es decir, partir de una cosa que está ocurriendo y que visiblemente la estoy percibiendo. Entonces se la reflejo al cliente y le voy acompañando a que le dé forma, le dé color, y en algún momento dado, hasta se pueda comunicar con ese nudo en su garganta, que es, a lo mejor, de un color café, de un material rasposo. Y a la hora de comunicarse van a salir en el diálogo expresiones tales como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Me raspas, me lastimas, quítate de aquí. <p>Y en ese momento el terapeuta hace el desmonte de la retroflexión, que es buscar al otro, a la figura que está representando eso que se hace a sí mismo, la pregunta terapéutica en este caso es: ¿a quién en tu vida te gustaría decirle quítate, me raspas, me lastimas? ¿Hay alguien?</p> <p>Entonces ahí está la búsqueda del otro, a</p>
--	---

	<p>la hora que dice pues esto me está pasando con mi hermana. Pues imagínate que aquí está tu hermana. Imagínate a tu hermana y exprésale esto.</p> <p>El desmonte de la retroflexión es cuando se encuentra al otro adecuado y se moviliza la energía hacia ese otro, es decir, cuando la persona en lugar de hacerse a sí mismo el nudo, empieza a decirle lo que le estaba diciendo al nudo, en la silla vacía a la hermana. En ese momento, ya empieza a resolver esa cuestión de interacción y se deshace la retroflexión.</p> <p>Viñeta 14 (Explicando pautas de detención) Sí, porque las situaciones que tenemos pendientes, la fragmentación que tuvimos, los huecos de la personalidad, no se están, se revisan una vez que ya ocurrieron, porque cuando lo estamos viviendo a lo mejor somos conscientes, en tercera persona nos estamos dando cuenta de lo que está ocurriendo, me estoy escuchando la manera en que estoy hablando contigo, y una parte de mí es testigo de esto, pero como estoy en interacción contigo, hasta que ya ocurrió la interacción recupero la experiencia, y la manera de recuperar la experiencia es presentizando lo que ya pasó, porque es una terapia del aquí y el ahora. Entonces prácticamente está en cada uno de los manejos.</p> <p>Viñeta 15 ...Un introyecto que detiene el desarrollo de alguien puede ser, los hombres no lloran. -¿Quién te dijo eso, - No, pues, mi papá. Y ya se va revisando. ¿Para qué te sirve, cómo es... - <i>Imagínate</i> que ahí está tu papá y exprésale esto. Y ya, utilizas la imaginación para deshacer el introyecto. Es un modo de</p>
--	--

<p>Resistencia</p> <p>Otra manera de utilizar la imaginación es trabajar la resistencia. O sea, viendo qué le impide al paciente imaginarse. Se revisa la respuesta, se le da seguimiento y se procede en consecuencia.</p>	<p>relación.</p> <p>Resistencia Viñeta 16</p> <p>Entonces la Gestalt lo que hace es que trabaja con la resistencia, es decir, qué te impide que te imagines, y trabajamos con eso. Entonces revisamos la respuesta que nos dé y le damos seguimiento.</p>
--	--

¿Cuándo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?

Resumen de A	Viñetas de A
<p>Al ubicar la sensación.</p> <p>La imaginación se utiliza en terapia en diversos momentos: -Cuando el paciente expresa tener un problema con alguien, el terapeuta le va a pedir en algún momento a la persona que tiene el problema, que se convierta en él y cuando lo hace por medio de la imaginación, se llena de energía en las áreas que no veía y que estaba proyectando, porque eran huecos de su personalidad.</p> <p>Cuando aparecen los modos de relación.</p> <p>-Al imaginarse que está sucediendo algo, el paciente va a reflejar la manera como se interrumpe, tosiendo por ejemplo. Estas detenciones de energía son</p>	<p>Al ubicar la sensación.</p> <p>Viñeta 17</p> <p><i>Cuando</i> le pido que ubique en su cuerpo esa sensación, dónde es y cómo es. Yo llego y hablo de mi conflicto con el jefe, que es autoritario. El terapeuta Gestáltico me va a pedir <i>en algún momento</i> que yo me imagine, ya sea en la silla vacía o en un juego de roles, que yo sea ese jefe, que me convierta en él. <i>A la hora de que me convierto en él</i>, estoy energetizándome yo, en esas áreas que son como los puntos ciegos, mismos que estoy proyectando, que son los huecos de la personalidad.</p> <p>Cuando aparecen los modos de relación</p> <p>Viñeta 18</p> <p>Imaginate que estás en cierta situación, y ya, la persona va reportando y ahí van apareciendo los modos de relación, que puede ser la manera en que la persona se interrumpe el flujo natural de la energía, que</p>

diversas, como la retroflexión y otras. Cuando sucede esta interrupción es el momento en el que interviene el terapeuta para preguntarle qué le pasa, dónde siente lo que le pasa, de qué material podría ser eso que tiene ahí. El terapeuta le ayuda a deshacer la interrupción de la energía, favoreciendo que el paciente le diga a la persona adecuada lo que le decía antes a su sensación.

-Además, cuando ocurre alguna pauta de detención, y el paciente la manifiesta, como una proyección o un introyecto, se revisan y al hacerlo en la interacción paciente terapeuta, se recupera la experiencia y el paciente es consciente de los pendientes anteriores que estaban influyendo en su modo de ser.

Trabajando la retroflexión

El desmonte de la retroflexión ocurre, cuando el paciente le dice a la persona indicada (en la imaginación) lo que le estaba diciendo a su sensación molesta. Así se descarga el sentimiento y deja de hacerse daño a sí mismo.

Se usa la imaginación, pero no partir de la razón, sino a partir del mundo interno, real del paciente o del mundo de las relaciones.

puede ser o retroflexión, o proflexión, o introyección o confluencia, o aislamiento, pero es ya es como la parte más sofisticada que el terapeuta Gestalt tiene que manejar para saber dónde está esa pauta de detención de desarrollo y ayudar a la persona a deshacerla.

Viñeta 19

En cada una de las pautas de detención, te decía, en la proyección, introyección... Porque las situaciones que tenemos pendientes, la fragmentación que tuvimos, los huecos de la personalidad, no se están, se revisan *una vez que ya ocurrieron*, porque cuando lo estamos viviendo a lo mejor somos conscientes, en tercera persona nos estamos dando cuenta de lo que está ocurriendo, me estoy escuchando la manera en que estoy hablando contigo, y una parte de mi, es testigo de esto, pero como estoy en interacción contigo, hasta que ya ocurrió la interacción recupero la experiencia.

Trabajando la retroflexión

Viñeta 20

El terapeuta Gestalt también es un terapeuta corporal. Es decir, está observando esas detenciones, entonces cuando la persona empieza a ahogarse, que es muy obvio, muy evidente, el terapeuta señala:

- ¿Qué te está pasando?
- Pues me estoy ahogando?
- Y ese ahogo, ¿En qué parte de tu cuerpo está?
- Pues, que en la garganta.
- Si en la garganta hubiera algo que simbolice ese ahogo ... ¿cómo qué sería ese algo?
- Pues como un nudo.
- ¿y de qué material sería?

Pero todo esto, si no hay un contacto verdadero, sería un truco. Tiene que favorecerse el contacto con las sensaciones verdaderas. Es decir, partir de una cosa que está ocurriendo y que visiblemente la estoy

percibiendo. *Entonces* se la reflejo al cliente y le voy acompañando a que le dé forma, le dé color, *y en algún momento dado*, hasta se pueda comunicar con ese nudo en su garganta, que es, a lo mejor, de un color café, de un material rasposo. Y a la hora de comunicarse van a salir en el diálogo expresiones tales como:

- Me raspas, me lastimas, quítate de aquí. Y en ese momento el terapeuta hace el desmonte de la retroflexión, que es buscar al otro, a la figura que está representando eso que se hace a sí mismo, la pregunta terapéutica en este caso es: ¿a quién en tu vida te gustaría decirle quítate, me raspas, me lastimas? ¿Hay alguien?

Entonces ahí está la búsqueda del otro, *a la hora que dice*:

- ... Esto me está pasando con mi hermana.
-... Imagínate que aquí está tu hermana.
Imagínate a tu hermana y exprésale esto.

El desmonte de la retroflexión es *cuando se encuentra al otro adecuado* y se moviliza la energía hacia ese otro, es decir, *cuando* la persona en lugar de hacerse a sí mismo el nudo, *empieza a decirle* lo que le estaba diciendo al nudo, en la silla vacía a la hermana, en ese momento, *ya empieza a resolver* esa cuestión de interacción y se deshace la retroflexión

Introyectos

Al revisar el introyecto se hace presente el pasado y por medio de un dialogo imaginario se le expresa al papá o al que le haya inculcado la enseñanza para que la energía fluya correctamente.

Introyectos

Viñeta 21

Cuando revisamos el introyecto, hay unos que son sanos y otros que son tóxicos, que nos están estorbando, por ejemplo, un introyecto que detiene el desarrollo de alguien puede ser, los hombres no lloran.

-¿Quién te dijo eso,
- No, pues, mi papá.

Y ya se va revisando. ¿Para qué te sirve, cómo es, quién sabe cuanto? imagínate que ahí está tu papá y exprésale esto.

Y ya, utilizas la imaginación para deshacer el introyecto. Es un modo de relación.

--	--

<p>¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia? Vivir en la realidad</p> <p>La imaginación se utiliza en psicoterapia con varias finalidades:</p> <p>-Para que el paciente viva más en la realidad, aquí y ahora y menos en el estrato falso de la imaginación, y para lo que ayuda la misma imaginación.</p> <p>Asuntos inconclusos, integración.</p> <p>-Para que logre tener más elementos para resolver asuntos inconclusos, para que libere su energía y pueda continuar su proceso de integración para ser una persona más completa. Esto lo hace por diversos medios, a veces recuperando proyecciones, otras, haciendo presente el pasado.</p>	<p>¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia? Vivir en la realidad</p> <p>Viñeta 22 En la terapia Gestalt, una de sus propuestas es que la persona viva más en el mundo más real, y menos en ese espacio de la imaginación. Sin embargo para lograr eso, se ayuda de la imaginación.</p> <p>Viñeta 23 Es a través del juego de roles. No necesariamente es la silla vacía, hay personas que no quieren esta cuestión de moverse de lugar. Bueno, entonces, imagínate que dejas de ser la persona que eres, ¿para qué? Pues <i>para propiciar un experimento que lleve a la persona aquí y al ahora.</i> Más que hablar acerca de, es utilizar la fantasía para reproducir las cosas como si estuvieran ocurriendo en este momento, eso le llaman más bien la presentización del pasado.</p> <p>Asuntos inconclusos, integración. Viñeta 24 Presentizar el pasado, y entonces así <i>tener elementos para eso que se vivió de una manera incompleta</i>, a la hora de reproducirlo presentizándolo con la imaginación o con el uso de la fantasía. Entonces, <i>completar</i> ese ciclo que quedó interrumpido, <i>completar</i> el asunto inconcluso. Al hacer esto se <i>libera</i> la energía, por lo tanto, se supone que la persona <i>tendrá mayor energía</i> emocional disponible para su proceso de integración, <i>ser una persona más integrada</i>, con menos asuntos pendientes de resolver, menos</p>

<p>Recuperar la experiencia.</p> <p>-Para recuperar la experiencia, interactuándola y haciéndola consciente.</p> <p>Introyecto</p> <p>-Para expresarle su molestia a la persona que le está influyendo por una enseñanza que no</p>	<p>asuntos inconclusos.</p> <p>Viñeta 25 ...Es decir, la imaginación es una herramienta que forma parte de las diversas técnicas del enfoque Gestalt. Como herramienta a veces <i>presentiza el pasado</i>, a veces es como recuperar proyecciones de sueños. Es decir, es una herramienta que ayuda a la persona a <i>resolver no nada más asuntos inconclusos, a resolver ese proceso de fragmentación hacia la completez.</i></p> <p>Viñeta 26 Entonces la técnica de recuperar las proyecciones a través de la imaginación <i>busca que integre esas partes perdidas de su personalidad y proyectar hacia los símbolos de los sueños, que los integre y entonces que sea una persona más completa, con mayor energía disponible para su vida.</i></p> <p>Recuperar la experiencia</p> <p>Viñeta 27 ...Porque las situaciones que tenemos pendientes, la fragmentación que tuvimos, los huecos de la personalidad, no se están, se <i>revisan</i> una vez que ya ocurrieron, porque cuando lo estamos viviendo a lo mejor somos conscientes, en tercera persona <i>nos estamos dando cuenta de lo que está ocurriendo</i>, me estoy escuchando la manera en que estoy hablando contigo, y una parte de mí, es testigo de esto, pero como estoy en interacción contigo, hasta que ya ocurrió la interacción <i>recupero la experiencia</i>, y la manera de <i>recuperar la experiencia</i> es presentizando lo que ya pasó, porque es una terapia del aquí y el ahora. Entonces prácticamente está en cada uno de los manejos.</p> <p>Introyecto</p> <p><i>Viñeta 28</i> <i>Cuando revisamos el introyecto, hay unos que son sanos y otros que son tóxicos, que</i></p>
---	---

<p>asimiló y así poder hacer que siga fluyendo su energía por el cauce normal.</p>	<p>nos están estorbando, por ejemplo, un introyecto que detiene el desarrollo de alguien puede ser, los hombres no lloran. -¿Quién te dijo eso, - No, pues, mi papá. Y ya se va revisando. ¿Para qué te sirve, cómo es, quién sabe cuanto? imagínate que ahí está tu papá y exprésale esto. Y ya, utilizas la imaginación <i>para deshacer el introyecto</i>. Es un modo de relación.</p>
<p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación? Completar ciclo interrumpido</p> <p>Logra tener más elementos para resolver lo que vivió de manera incompleta, y así también, ser una persona más integrada, con menos asuntos sin terminar y con más energía emocional, y además liberar la energía.</p> <p>Integrarse</p> <p>Se vuelve a identificar con lo que soñó, que él mismo proyectó, porque el sueño es de misma persona y habla de él mismo. Al hacerlo integra los objetos del sueño que son partes del sujeto.</p> <p>Con la técnica de recuperar proyecciones, por medio de la imaginación, se pretende que integre esas partes de él que había perdido para que esté más completo y con más energía.</p> <p>Logra llenarse de energía en los huecos de su personalidad que no veía, porque al convertirse en otra persona por medio de la imaginación va a ser consciente</p>	<p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación? Completar ciclo interrumpido.</p> <p>Viñeta 29 Entonces <i>completar ese ciclo que quedó interrumpido, completar el asunto inconcluso. Al hacer esto se libera la energía</i>, por lo tanto, se supone que la persona <i>tendrá mayor energía emocional disponible para su proceso de integración, ser una persona más integrada, con menos asuntos pendientes de resolver, menos asuntos inconclusos.</i></p> <p>Integrarse</p> <p>Viñeta 30 Se re-identifica con eso que proyectó y a la hora de hacer eso, integra esas partes puestas en la mesa, y que son partes de sí mismo, porque el sueño es de la persona que lo sueña, el argumento es de la propia persona, el sueño habla de la persona misma ¿sí? Entonces la técnica de recuperar las proyecciones a través de la imaginación busca que integre esas partes perdidas de su personalidad y proyectar hacia los símbolos de los sueños, que los integre y entonces que sea una persona más completa, con mayor energía disponible para su vida.</p> <p>Viñeta 31 Yo llego y hablo de mi conflicto con el jefe,</p>

de lo que estaba proyectando.

Solucionar conflictos con otras personas y disminuir problemas en la vida diaria con algún tipo de individuos con los que solía tener dificultades.

Desmante de la retroflexión.

Si la persona se estaba dañando a sí misma, logra que deje de hacerlo.

que es autoritario, el terapeuta Gestáltico me va a pedir en algún momento que yo me imagine ya sea en la silla vacía o en un juego de roles que yo sea ese jefe, que me convierta en él. A la hora de que me convierto en él estoy energetizándome yo, en esas áreas que son como los puntos ciegos, mismos que estoy proyectando, que son los huecos de la personalidad.

Entonces la técnica de la silla vacía o de la recuperación de proyecciones a través de esto que te voy diciendo, a lo que lleva es a que esos huecos de la personalidad sean energetizados Y entonces la persona se viva con menor dificultad con el tal jefe, dado que ya se asume a sí misma con esa característica. Entonces ya no está la desproporción en la relación.

Viñeta 32

Digamos que te lo pongo en un esquemita, como si fuera un hueco.

Yo aquí estoy, y aquí estás tú (Señalando con la mano una distancia corta). Tú tienes algo de autoritario, pero yo no me veo lo autoritaria que soy.

Entonces lo pongo en ti, y hago un chicote en la relación. Veo lo tuyo, más lo mío, que en mí está como hueco. Con la técnica de la recuperación de proyecciones a través de la cual yo me imagino que soy el jefe, entonces *eso se energetiza y, al hacer esto, ya no hay el conflicto*. Sigue habiendo a lo mejor un rechazo, o alguna preferencia por evitar ese tipo de personas, pero ya no es la desproporción en la interacción.

Desmante de la retroflexión.

Viñeta 33

El terapeuta Gestalt también es un terapeuta corporal. Es decir, está observando esas detenciones, entonces cuando la persona empieza a ahogarse, que es muy obvio, muy evidente, el terapeuta señala:

- ¿Qué te está pasando?
- Pues me estoy ahogando?
- Y ese ahogo, ¿En qué parte de tu

<p>Fomenta la creatividad.</p> <p>Logra el contacto con las sensaciones verdaderas y que las</p>	<p>cuerpo está?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pues, que en la garganta. - Si en la garganta hubiera algo que simbolice ese ahogo ... ¿cómo qué sería ese algo? - Pues como un nudo. - ¿y de qué material sería? <p>Pero todo esto, si no hay un contacto verdadero, sería un truco. Tiene que favorecerse el contacto con las sensaciones verdaderas. Es decir, partir de una cosa que está ocurriendo y que visiblemente la estoy percibiendo. Entonces se la reflejo al cliente y le voy acompañando a que le dé forma, le dé color, y en algún momento dado, hasta se pueda comunicar con ese nudo en su garganta, que es, a lo mejor, de un color café, de un material rasposo. Y a la hora de comunicarse van a salir en el diálogo expresiones tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me raspas, me lastimas, quítate de aquí. <p>Y en ese momento el terapeuta hace el desmonte de la retroflexión, que es buscar al otro, a la figura que está representando eso que se hace a sí mismo, la pregunta terapéutica en este caso es: ¿a quién en tu vida te gustaría decirle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quítate, me raspas, me lastimas? ¿Hay alguien? <p>Entonces ahí está la búsqueda del otro, a la hora que dice pues esto me está pasando con mi hermana.</p> <p>Pues imagínate que aquí está tu hermana. Imagínate a tu hermana y exprésale esto.</p> <p>El desmonte de la retroflexión es cuando se encuentra al otro adecuado y se moviliza la energía hacia ese otro, es decir, cuando la persona en lugar de hacerse a sí mismo el nudo, empieza a decirle lo que le estaba diciendo al nudo, en la silla vacía a la hermana, en ese momento, ya empieza a resolver esa cuestión de interacción y se deshace la retroflexión.</p> <p>Fomenta la creatividad.</p> <p>Viñeta 34 Yo creo que con esto último que puntualicé,</p>
---	---

<p>personas se vuelvan más creativas.</p> <p>Deshacer el introyecto.</p> <p>Si tenía enseñanzas tóxicas, que sea consciente de ellas las devuelva a la persona que se la transmitió ya no le perjudiquen.</p>	<p>de que el objetivo de la Gestalt no es que las personas se vuelvan más imaginativas, en todo caso que se vuelvan más integradas y eso incluye la capacidad de crear, de hacer un proceso creativo, para el cual se requiere también la imaginación. .</p> <p>Deshacer el introyecto.</p> <p>Viñeta 35</p> <p><i>Cuando revisamos el introyecto, hay unos que son sanos y otros que son tóxicos, que nos están estorbando, por ejemplo, un introyecto que detiene el desarrollo de alguien puede ser, los hombres no lloran.</i></p> <p>-¿Quién te dijo eso, - No, pues, mi papá.</p> <p>Y ya se va revisando. ¿Para qué te sirve, cómo es, quién sabe cuanto? imagínate que ahí está tu papá y exprésale esto.</p> <p>Y ya, utilizas la imaginación <i>para deshacer el introyecto</i>. Es un modo de relación.</p>
--	---

Anexo II Viñetas Psicoterapeuta B

Resumen de B	Viñetas de B
<p>¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>	<p>¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>
<p>Al trabajar la integración o la proyección.</p> <p>El terapeuta utiliza la imaginación en la silla vacía, ya sea trabajando la integración de la persona o alguna proyección.</p> <p>Recurriendo al pasado o</p>	<p>Al trabajar la integración o la proyección.</p> <p>Viñeta 36</p> <p>...Es el momento en el que un grupo por ejemplo ante un evento terapéutico de una persona, le dices a la persona, la pones frente a una silla y luego una tercera silla, que es para el terapeuta, y la de la otra persona, y la invitas a que utilizando el recurso (la imaginación), o bien pueden usar la proyección o pueda usar la integración. En un momento dado de la proyección, al pedirle que se mueva o no de silla.</p> <p>Recurriendo al pasado o</p>

imaginándose una persona o situación ausente.

Le pide al paciente que se imagine una situación pasada en la que tuvo recursos y así pueda salir adelante en problema., porque le dice al paciente que se imagine cómo sería ahora con esos recursos que tuvo y que acaba de recobrar y cómo será a corto, mediano y largo plazo enfrentarse al problema que tiene con determinadas personas.

Al recurrir al pasado en la imaginación hace que el paciente contacte con sus recursos personales que había proyectado. Los vuelve a tener y se llena de energía para enfrentar las situaciones difíciles presentes y posteriores.

Además, pone al paciente a dialogar con un sujeto que no está presente. También, utiliza la imaginación, haciendo que el sujeto contacte con los sentimientos, con sus experiencias que le vienen a la imaginación.

imaginándose una persona o situación ausente.

Viñeta 37

Cuando a la persona, ya en un momento dado, se le define que tiene una problemática, es importante, por ejemplo, que se imagine en una situación pasada en la que tuvo recursos, o bien, se imagine una persona no presente para que le diga y de acuerdo a sus sentimientos, hay que ayudarlo, hay que facilitarle, hay que acompañarlo para que la persona pueda realmente hacer presente en la imaginación eso que uno ve que es conveniente, como para que realmente la persona pueda atender la situación.

Viñeta 38

...Yo primeramente en la terapia lo que busco es traer aquí y ahora lo que la persona necesita por exponer, una problemática dada... Primeramente ...llevarlo a recursos personales que tienen que ver con el pasado. Yo en la imaginación le pido... que se imagine cómo sería ahora, a partir de ahora con ese recurso y enfrentarse a la situación con equis o ye personas o con una situación de vida en la que la persona estaba viviendo o que va a vivir.

Viñeta 39

A lo mejor requiere en un momento dado recurrir a la imaginación para resolver cosas ahí (en el pasado). A la hora de resolverlo en realidad lo que estoy haciendo es contactar con recursos personales, que habías proyectado afuera entonces ya estoy afuera, si te sientes inválido, proyectando la fuerza y la energía afuera, entonces hay que ir a buscarle la energía donde la está proyectando...

Viñeta 40

Entonces se le pide que se imagine aquí y ahora, cómo se imagina que será el

<p>Trabajando con los sueños</p> <p>Trabaja haciendo presente los sueños e intercambiando roles con los elementos que aparecen en el sueño. También trabaja las polaridades de una persona, haciendo que dialogue de una parte a otra y así logra la integración de las polaridades por medio de la imaginación.</p> <p>Dialogando consigo mismo</p> <p>Al dialogar consigo mismo, pone a</p>	<p>otro día, que se imagine cómo será el encuentro con otra persona, e incluso se puede hacer que lo presente, dependiendo si lo necesita o no. Entonces trabajo muchísimo con el futuro precisamente para ver si la persona ya tiene más recursos o ya la veo que tiene más preparación como para enfrentarlo... pero el recurso futuro es que se imagine... cómo será mañana, cómo será dentro de un año, cómo será dentro de cinco años, dentro de diez años.</p> <p>Viñeta 41</p> <p>Sin embargo, cuando estoy en frente con otra persona, a veces sin cerrar los ojos, vamos a ver, que puede la persona a menos que estés que estés orando para contactar con sus sentimientos, con sus experiencias, o sea con la imaginación lo que le viene a la imaginación, es lo que viene a hacer cerrar los ojos, en muchos casos.</p> <p>Trabajando con los sueños</p> <p>Viñeta 42</p> <p>De vez en cuando yo utilizo el recurso de los sueños y se puede decir que es algo así como el canon o el ejemplo, de lo que es el uso creativo de la imaginación ¿no? a través de <i>hacer presente un sueño</i>, y la persona cuando lo trabaja, y cuando yo lo he trabajado personalmente en terapia, yo como cliente, realmente es vivir la experiencia plenamente y vivir la energía que representa el intercambiar de roles en un momento dado, con los elementos que se presentan en el sueño y así, y entonces en el sueño se podría decir, que el trabajo del sueño es realmente mucha imaginación, la imaginación es plena ¿no?</p> <p>En ese sentido, es un trabajo con el pasado, cuando eso ocurre, pero que ocurra aquí y ahora, ¿eh?</p> <p>Dialogando consigo mismo</p> <p>Viñeta 43</p>
---	---

<p>dialogar una de sus polaridades con la otra y con este procedimiento, integra características que desconocía y al hacerlo tiene más energía.</p> <p>El terapeuta indudablemente que debe saber lo que hace y ponerle mucha atención al paciente para ayudarlo a que contacte con el pasado presente y futuro.</p>	<p>...Es un proceso de la integración de esa polaridad que pone a la gente como alienada, una misma polaridad, una parte nuestra proyectada yo lo veo como una polaridad, y entonces ciertamente sería un trabajo de acercamiento para hacer eso</p> <p>Háblale, haber cómo lo ves, ahora imagínate en esta parte, cómo te ves a ti mismo, es decir ahora háblame de esta parte a otra parte, y así todos los diálogos son en mi imaginación, y el primer asunto es perfectamente latente cuando contactas con los eventos en la imaginación y ahí es cuando usas el ingenio y los haces presentes. Algo pasa en la persona que realmente lo integra. Esas cualidades que efectivamente veía o de agresión o de bondad o de lo que sea, como que no tiene que ser negativo todo, también hacerlos presentes en esta persona y con esa integración, de esta parte, la persona como que expande la energía interna ¿no?</p> <p>Viñeta 44</p> <p>Y hay maneras diferentes de contactar con esos recursos. Entonces más te vale <i>conocer</i> qué estás haciendo para <i>intuir</i> esos estados de conciencia diferentes, ya que los estados de conciencia, se dan por la imaginación. O sea, en realidad el ser humano, su mente le construye esta realidad, este mundo aparentemente como tan objetivo, pero está en la imaginación de la persona, tiene que hacer un esfuerzo la persona para concebir esta imagen que tiene del mismo presente, entonces igual necesita ese recurso para contactar con el presente también puede contactar con experiencias del pasado y con el futuro.</p>
--	---

¿Cuándo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?

Resumen de B	Viñetas de B
Cuando trabaja con el pasado.	Cuando trabaja con el pasado

Cuando al paciente tiene un problema el psicoterapeuta lo pone a imaginar antes, en un evento parecido en el que le fue muy bien. Y una vez imaginado el psicoterapeuta lo pone a imaginar cómo resolverá el problema presente y de así lo puede hacer con facilidad, cuando ha recuperado su energía que tuvo alguna vez y la vuelve a vivir.

Viñeta 45

Cuando a la persona, ya en un momento dado, se le define que tiene una problemática, es importante por ejemplo que se imagine en una situación pasada en la que tuvo recursos o bien, se imagine una persona no presente para que le diga y de acuerdo a sus sentimientos, hay que ayudarlo, hay que facilitarle, hay que acompañarle para que la persona pueda realmente hacer presente en la imaginación eso que uno ve que es conveniente como para que realmente la persona pueda atender la situación.

Viñeta 46

Cuando la persona contacta con recursos personales del pasado, los hace presentes y los vive como si fuera aquí y ahora.

Yo en la imaginación le pido pues que se imagine cómo sería ahora, a partir de ahora con ese recurso y enfrentarse a la situación con equis o ye personas o con una situación de vida en la que la persona estaba viviendo o que va a vivir, *entonces se le pide que se imagine aquí y ahora*, cómo se imagina que será el otro día, que se imagine cómo será el encuentro con otra persona, e incluso se puede hacer que lo presente, dependiendo si lo necesita o no.

Entonces hay que ir a buscarle la energía donde la está proyectando... la gente las contacta, a partir de ese contacto y la integración pues resultará o contacta con sus recursos, sería visto como si viera otra gente y desde ella misma. En ese sentido es un trabajo con el pasado, cuando eso ocurre, *pero que ocurra aquí y ahora eh?*

¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?

Para contactar con sus recursos.

Al contactar con los recursos personales puede atender y

¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?

Para contactar con sus recursos

Viñeta 50

Entonces yo primero tomo en cuenta, a la otra persona cómo lo está viviendo, o sea, busco empatizar con ellas de tal manera que

triunfar sobre sus problemas, porque vuelve a apropiarse de sus recursos y resolver sus asuntos, porque recupera la energía de donde la había proyectado. Además ya puede, incluso, imaginar cómo será después cuando ya tiene la energía para solucionar la situación.

no le voy a pedir que haga algo donde sienta que la estoy forzando. Entonces ahí yo vería que es un riesgo, pero no un riesgo con la imaginación, con la imaginación no, es un recurso. Igual y yo puedo imaginarme cosas negativas, y puedo llevar a una persona a que se imagine que se yo, que se va a morir, o equis, ese tipo de cosas, estamos en un terreno hipotético ¿no?

Como que todo hay un momento de contacto con sus recursos, es una ayuda a salir adelante en otro momento de su vida.

Viñeta 51

Cuando a la persona, ya en un momento dado, se le define que tiene una problemática, es importante, por ejemplo, que se imagine en una situación pasada en la que tuvo recursos, o bien, se imagine una persona no presente para que le diga y de acuerdo a sus sentimientos, hay que ayudarlo, hay que facilitarle, hay que acompañarlo para que la persona pueda realmente hacer presente en la imaginación eso que uno ve que es conveniente, como para que realmente la persona pueda atender la situación.

Viñeta 52

A lo mejor requiere en un momento dado recurrir a la imaginación para resolver cosas ahí (en el pasado). A la hora de resolverlo en realidad lo que estoy haciendo es contactar con recursos personales, que habías proyectado afuera entonces ya estoy afuera, si te sientes inválido, proyectando la fuerza y la energía afuera, entonces hay que ir a buscarle la energía donde la está proyectando...

Viñeta 53

...Cuando realmente estoy haciendo intervención terapéutica y hay la necesidad de alguna manera que buscar que la gente contacte con recursos personales ante una situación, estoy hablando muy en general, ante una situación problemática que la persona nos presenta en un momento dado... *descubra dentro de sus propios recursos, aquello que lo pueda ayudar para resolver*

alguna situación. Y efectivamente un recurso muy importante que yo veo es la imaginación.

Viñeta 54

Pues sería, yo primeramente en la terapia lo que busco es traer aquí y ahora lo que la persona necesita por exponer, una problemática dada... Primeramente ...*llevarlo a recursos personales que tienen que ver con el pasado.* Yo en la imaginación le pido, pues que se imagine cómo sería ahora, a partir de ahora con ese recurso y enfrentarse a la situación con equis o ye personas o con una situación de vida en la que la persona estaba viviendo o que va a vivir.

Viñeta 55

Entonces se le pide que se imagine aquí y ahora, cómo se imagina que será el otro día, que se imagine cómo será el encuentro con otra persona, e incluso se puede hacer que lo presente, dependiendo si lo necesita o no. Entonces trabajo muchísimo con el futuro precisamente *para ver si la persona ya tiene más recursos* o ya la veo que tiene más preparación como para enfrentarlo... pero el recurso futuro es que se imagine... cómo será mañana, cómo será dentro de un año, cómo será dentro de cinco años, dentro de diez años.

Viñeta 56

A lo mejor requiere en un momento dado recurrir a la imaginación *para resolver cosas ahí* (en el pasado). A la hora de resolverlo en realidad lo que estoy haciendo es contactar con recursos personales, que habías proyectado afuera entonces ya estoy afuera, si te sientes inválido, proyectando la fuerza y la energía afuera, entonces hay que ir a *buscarle la energía donde la está proyectando...*

Para trabajar roles

Al intercambiar roles en el trabajo de sueños se vive la experiencia imaginativa al máximo y se

Para trabajar roles

Viñeta 57

De vez en cuando yo utilizo el recurso de los sueños y se puede decir que es algo así

experimenta una gran energía.

Para contactar con sentimientos y experiencias.

Además, se contacta con el mundo con la vida, con el pasado, con el presente, con las sensaciones, se va al futuro y es básica para el trabajo terapéutico.

como el canon o el ejemplo, de lo que es el uso creativo de la imaginación ¿no? a través de que se presente un sueño, y la persona cuando lo trabaja, y cuando yo lo he trabajado personalmente en terapia, yo como cliente, realmente es *vivir la experiencia plenamente* y vivir la energía que representa el intercambiar de roles en un momento dado, con los elementos que se presentan en el sueño y así, y entonces en el sueño se podría decir, que el trabajo del sueño es realmente mucha imaginación, la imaginación es plena ¿no?

En ese sentido, es un trabajo con el pasado, cuando eso ocurre, pero que ocurra aquí y ahora, ¿eh?

Para contactar con sentimientos y experiencias

Viñeta 58

Sin embargo, cuando estoy en frente con otra persona, a veces sin cerrar los ojos, vamos a ver, que puede la persona a menos que estés que estés orando *para contactar con sus sentimientos, con sus experiencias*, o sea con la imaginación lo que le viene a la imaginación, es lo que viene a hacer cerrar los ojos, en muchos casos.

Pero la imaginación está presente desde mi punto de vista en todo ese momento, en mayor o menor medida, seamos o no conscientes de imaginar. Entonces... la imaginación, la base de *contactar con el pasado, de imaginar el futuro*, como seres humanos que somos pues vivimos en la brecha del tiempo presente, pero también con un pasado y con un futuro, y la imaginación que te digo en un presente *te puede llevar a la fecha del pasado y también proyectar hacia tu futuro*.

Viñeta 59

Y es lo que te digo, es el recurso con el que *contactamos con el mundo, con la vida, con los sentimientos, con las sensaciones, con la experiencia*, se le llama mucho a la imaginación cuando nos alejamos del presente, del aquí y ahora, pero para mi es la

	<p>misma, la misma experiencia de estar consciente, presente en un estado de conciencia porque los estados de conciencia son diferentes, dependiendo del momento del día, dependiendo de tus necesidades, de tu actividad mental, en dónde anda, qué es lo que está metido en tu imaginación.</p> <p>Viñeta 60 Y hay maneras diferentes de contactar con esos recursos. Entonces más te vale conocer qué estás haciendo <i>para</i> intuir esos <i>estados de conciencia</i> diferentes, ya que los estados de conciencia, se dan por la imaginación. O sea, en realidad el ser humano, su mente le construye esta realidad, este mundo aparentemente como tan objetivo, pero está en la imaginación de la persona, tiene que hacer un esfuerzo la persona <i>para concebir esta imagen que tiene del mismo presente</i>. Entonces igual necesita ese recurso <i>para contactar con el presente también puede contactar con experiencias del pasado y con el futuro</i>.</p> <p>...Y llega a la terapia y busca ampliar los esquemas de pensamiento, de sentimiento de las personas a final de cuentas, sumando la de perseguir al mundo, abrirse más a las experiencias, <i>para realmente contactar más con la realidad presente y no con la que aprendió cuando era niño</i>, y para eso hay que ver los recursos de la persona. Justamente la imaginación es la base del trabajo en terapia.</p>
<p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación? Integración</p> <p>Los pacientes pueden integrarse más debido al contacto con su energía por medio de la imaginación o por reconocer en sí mismos polaridades dialogando consigo mismos. De esta manera tendrán más energía en su vida.</p>	<p>¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación? Integración</p> <p>Viñeta 61 ...La gente la contacta (la energía proyectada), a partir de ese contacto y la integración, pues resultará o contacta con sus recursos, sería visto como si viera otra gente y desde ella misma...</p> <p>Viñeta 62</p>

Sí, estoy de acuerdo que es un proceso de la integración de esa polaridad que pone a la gente como alienada, una misma polaridad, una parte nuestra proyectada yo lo veo como una polaridad, y entonces ciertamente sería un trabajo de acercamiento para hacer eso.

Háblale, haber cómo lo ves, ahora imagínate en esta parte, cómo te ves a ti mismo, es decir ahora háblame de esta parte a otra parte, y así todos los diálogos son en mi imaginación, y el primer asunto es perfectamente latente cuando contactas con los eventos en la imaginación y ahí es cuando usas el ingenio y los haces presentes algo pasa en la persona que realmente lo integra, esas cualidades que efectivamente veía o de agresión o de bondad o de lo que sea, como que no tiene que ser negativo todo, también hacerlos presentes en esta persona y con esa integración, de esta parte, la persona como que expande la energía interna ¿no?

Entonces físicamente me siento muy bien como calentito, como que realmente más energético... y recuerdo como con mucho agrado todo eso que viví como algo mío, y vivir esa experiencia, me hacía sentir más completo y más integrado. (como paciente) Exactamente, yo recuerdo muchas cosas que hice sobre Rogers y recuerdo como con mucho agrado todo eso que viví como algo mío, y vivir esa experiencia, me hacía sentir más completo y más integrado, a veces me llevaba a una mayor integración, y es un proceso integrado, como que lo planteas con uno mismo, acompañando a una persona para que vaya acercándose a eso.

Hacer contacto

Se logra contactar con el mundo, con la vida, con los sentimientos, sensaciones, experiencia, estados de conciencia, con los recursos, con el presente, con el pasado y proyectarse al futuro.

También gracias a la imaginación se pueden trabajar los sueños e intercambiar roles, lo que hace crecer la energía y que el

Hacer contacto

Viñeta 63

Y es lo que te digo, es el recurso con el que contactamos con el mundo, con la vida, con los sentimientos, con las sensaciones, con la experiencia. Se le llama mucho a la imaginación cuando nos alejamos del presente, del aquí y ahora, pero para mí es la misma, la misma experiencia de estar consciente, presente en un estado de conciencia porque los estados de conciencia

paciente se sienta más completo.

son diferentes, dependiendo del momento del día, dependiendo de tus necesidades, de tu actividad mental, en dónde anda, qué es lo que está metido en tu imaginación.

Viñeta 64

...El lenguaje que se utiliza en terapia Gestalt es un lenguaje lógico en donde llevas a la gente precisamente a contactar estados de conciencia a través de la imaginación... Nuestro lenguaje terapéutico desde Rogers, y desde el enfoque tan sencillo como el enfoque rogeriano, sencillo entre comillas, ¿eh? Hasta el de terapia Gestalt todo el tiempo es imagen, cómo dices las cosas y cómo se las dices a la persona, es comunicación y una invitación al contacto con sus recursos. Y hay maneras diferentes de contactar con esos recursos. Entonces más te vale conocer qué estás haciendo para intuir esos estados de conciencia, diferentes, ya que los estados de conciencia, se dan por la imaginación. O sea, en realidad el ser humano, su mente le construye esta realidad este mundo, aparentemente como tan objetivo, pero está en la imaginación de la persona, tiene que hacer un esfuerzo la persona para concebir esta imagen que tiene del mismo presente, entonces igual necesita ese recurso para contactar con el presente también puede contactar con experiencias del pasado y con el futuro.

Viñeta 65

Cuando la persona contacta con recursos personales del pasado, los hace presentes y los vive como si fuera aquí y ahora, yo en la imaginación le pido pues que se imagine cómo sería ahora, a partir de ahora con ese recurso y enfrentarse a la situación con equis o ye personas o con una situación de vida en la que la persona estaba viviendo o que va a vivir, entonces se le pide que se imagine aquí y ahora, cómo se imagina que será el otro día, que se imagine cómo será el encuentro con otra persona, e incluso se puede hacer que lo presente, dependiendo si lo necesita o

no. Entonces trabajo muchísimo con el futuro precisamente para ver si la persona ya tiene más recursos o ya la veo que tiene más preparación como para enfrentarlo, digo, una cosa es mi imaginación y otra cosa es lo que va a hacer luego la persona en la vida diaria, pero el recurso futuro es órale, que se imagine a sí tú misma cómo será mañana, cómo será dentro de un año, cómo será dentro de 5 años, dentro de 10 años, incluso, y esto a mí me ayuda como para que la persona realmente se proyecte en el futuro.

Viñeta 66

De vez en cuando yo utilizo el recurso de los sueños y se puede decir que es algo así como el canon o el ejemplo, de lo que es el uso creativo de la imaginación ¿no? a través de que se presente un sueño, y la persona cuando lo trabaja, y cuando yo lo he trabajado personalmente en terapia, yo, como cliente realmente es vivir la experiencia plenamente, y vivir la energía que representa el intercambiar de roles en un momento dado, con los elementos que se presentan en el sueño y así, y entonces en el sueño se podría decir, que el trabajo del sueño es realmente mucha imaginación, la imaginación es plena ¿no? Sin embargo cuando estoy en frente con otra persona, a veces sin cerrar los ojos, vamos a ver, que puede la persona a menos que estés que estés orando, para contactar con sus sentimientos, con sus experiencias, o sea con la imaginación lo que le viene a la imaginación, es lo que viene a hacer cerrar los ojos en muchos casos. Pero la imaginación está presente desde mi punto de vista en todo ese momento, en mayor o menor medida, seamos o no conscientes de imaginar, entonces,... para mí es la base de la vida, la imaginación, la base de contactar con el pasado, de imaginar el futuro, como seres humanos que somos pues vivimos en la brecha del tiempo presente, pero también con un pasado y con un futuro, y la imaginación que te digo en un presente te puede llevar a la fecha del pasado y también proyectar hacia tu futuro.

Anexo III Viñetas del Psicoterapeuta C

Resumen de C	Viñetas de C
<p>¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>	<p>¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?</p>
<p>Dándole dirección a los sentimientos que me afectaron y regresarlos.</p> <p>El paciente le regresa sus sentimientos a la persona que lo lastimó, imaginándose que está sentado ahí, como él se lo imagina y si se siente más cómodo el paciente poniéndolo lejos, el psicoterapeuta le da gusto para que el paciente esté a gusto.</p>	<p>Dándole dirección a los sentimientos que me afectaron y regresarlos.</p> <p>Viñeta 67</p> <p>Tú sabes que la silla vacía en Gestalt, se usa para poner en frente, para poder darle dirección e intensidad a todo lo que me ha ido dañando con respecto a una persona ¿si? Yo me <i>imagino</i> que tú me hiciste eso, me dijiste esto, y es como ponerle voz, ponerle cara, nombre y apellido, para regresarlo, acuérdate que cuando tenemos que deshacernos de sentimientos negativos y</p>

Analizando las consecuencias de una posible acción que se le dificulta al paciente.

Le dice al paciente que se imagine qué le sucedería si realiza la acción temida. Al ver obvias las ventajas, se anima.

sobre todo los sentimientos tienen que ir dirigidos hacia alguien, entonces en esta silla *sentamos a ese alguien*. Lo importante también como terapeuta es *hacerle saber al paciente que ese alguien que voy a sentar ahí no es el alguien real, si es mi papá o si es mi mamá, sino ese papá o esa mamá introyectados*.

Viñeta 68

Nos ayuda la silla como para ayudarle a la persona a que se *imagine* cómo llega, cómo se ¿si? Y a la distancia que lo pueda tener, pero habrá gente que lo viva. Tú le puedes decir:

- Dime a qué distancia lo ves, está muy lejos, pero tráelo.
- No, no quiero traerlo.
- Está bien, ve hablando y tú dime si te está escuchando, y si no te escucha bien, pues dile que se vaya acercando, o háblale tan fuerte que escuche allá a lo lejos donde lo tienes.

Analizando las consecuencias de una posible acción que se le dificulta al paciente

Viñeta 69

Entonces, qué pasa. Era lo que yo te decía a ti. Terapéuticamente vuelvo a usar a imaginación. Bueno, nada más *imagínate que tú pides perdón y ¿qué te sucede?*

Nada.

Y a tu relación, ¿qué le sucede?

Le dije:

- Vamos a analizar, qué es para ti el perdón. Es como humillarte, es como... no. Vamos, si no quieres pedir perdón, ¿por qué no aceptas tu error? Me doy cuenta que yo me equivoqué. Y acuérdate que las relaciones cuando tú estás empatizando con la otra persona, de alguna manera tú modelas también la conducta que quieras que tengan contigo, y si tú aprendes a reconocer alguno de tus errores, una falta o algo, ¿por qué? Porque tengo que ver yo qué significó para ti el pedir perdón, o cómo te afecta

Trabajando sueños

Con la imaginación trabaja los sueños y el paciente logra llegar al significado de sus éstos, gracias a que el consultante se apropia de los personajes y objetos que sueña. Además, el psicoterapeuta, con las imaginaciones dirigidas, lo pone a imaginarse que sí puede lo que afirma que no, y el resultado es benéfico.

pedir perdón, por qué no lo quieres hacer ¿sí?

-

Trabajando sueños

Viñeta 70

...La imaginación es la herramienta más útil que tengo... si yo voy a trabajar en sueños, definitivamente el paciente va a poner delante de mí, simbólicamente toda la problemática. Yo ahí si voy a usar la imaginación como la herramienta que va a traducirle esos símbolos en el aquí y el ahora qué significan para él.

Viñeta 71

Ah no, por supuesto (respondiendo qué es también la imaginación del paciente), Y en ese momento no nada más va a ser la imaginación, sino que ya me va a dar la traducción del símbolo del paciente, es que cuando yo siento que se me suben y voy a tal lado, no puedo caminar, ¿sí? Que va no nada más con su imaginación, se imagina que es el carro, pero el resultado va a ser el cómo se vive como esa figura, y eso si es real en el paciente, lo que es imaginación es que se convirtió en carro, pero lo que provoca el convertirse en eso es real, y es donde yo voy a obtener la información, o donde el paciente va a obtener la información de lo que le pasa.

Viñeta 72

Ahora, hay técnicas, en sueños, imaginaciones dirigidas, la silla vacía, que usan la imaginación, pero hay una técnica para usarla ¿sí? Como en el sueño, conviértete en, cómo se siente desde ahí, cómo te sientes, qué sientes ser un banco, qué se siente ser qué, qué se experimenta, y esas son técnicas donde las fantasías dirigidas, imagínate que pudieras, es que yo no puedo esto, bueno, imagínate que pudieras, ¿qué lograrías?

Viñeta 73

Como herramienta, ahí te va, yo tengo que hacer uso de toda mi imaginación, yo Lucero

Cambiándole el signo a los pensamientos.

Cuando el paciente se imagina que le va a ir mal, el psicoterapeuta lo pone a imaginar que le va a ir bien.

Trabajando con figuras introyectadas

Trabaja con la manera como el paciente se imagina a la persona, aunque no esté presente o ni siquiera viva.

Explorando posibilidades de trabajo.

Le dice al paciente que se imagine desenvolviéndose en alguna actividad laboral, y así,

terapeuta, para mover al paciente a que llegue al significado de cada símbolo en su sueño, moviéndose, actuándolo, hablándolo, convirtiéndose él, ¿si? Por ejemplo yo sueño que voy en un carro, haber, súbete al carro, convierte en el carro, eres el camino y a dónde llega ese carro ¿si? Pero ahí es usar yo como herramienta de trabajo la imaginación, imagínate qué.

Cambiándole el signo a los pensamientos.

Viñeta 73

Si doy negativo, que la uses de manera positiva.

No, es que el trabajo, seguro que no va a ser suficiente, seguro me van a reprobar. Este maestro me trae de ojeriza. Espérame, espérame, échale más ganas y de acuerdo a tu esfuerzo, qué padre, hice mi mayor esfuerzo. Con lo que pase me va a ir super bien. No, no, no es el maestro, el maestro si ve que yo, bla bla bla, al fin y al cabo, todo te lo *estás imaginando* ¿no? Eso es para mi ponerle signo positivo.

Trabajando con figuras introyectadas

Viñeta 74

Pues de hecho te imaginas siempre a la persona, esté viva o no esté viva, pero es más fácil imaginarte cuando la persona vive todavía. Pero a veces las personas piensan que ya no pueden resolver algo con una persona que ya murió, por ejemplo, o que está muy lejos. ¿si? ¿por qué? Porque la persona, la figura, la imagen que debe de imaginarse la traigo dentro, porque vamos a trabajar con las figuras introyectadas, los sentimientos introyectados, que me dejó esa persona, entonces no importa si está o no está.

Explorando posibilidades de trabajo.

Viñeta 75

...Estás sin trabajo, sin ganas de buscar trabajo, imagínate por dónde empezarías, qué pasaría si sí tuvieras trabajo...

logra orientarlo profesionalmente

¿Cómo te sentirías, claro porque si no lo tienes, a ti que tipo de trabajo te gustaría tener, ¿si?
Fíjate, por ejemplo, es una maravilla el poder usar todas las posibilidades de esto, por ejemplo, con alguien que está buscando trabajo:

- ¿Tú tienes una carrera?
- Sí, soy doctor.
- Bueno, pues imagínate enfrente de un paciente, vete vestido de blanco, entrando a un hospital.
- No, es que estudié medicina sólo por complacer a mi papá.
- Ok, pruébate otro traje, ¿cómo te sentirías de director de un equipo de venta, hablando o en conferencia, o dando conferencia.
- Ah, ahí sí me siento muy bien.

¿Te fijas cómo usas la imaginación para llevar al paciente a que explore dentro de él y que se viva en todos estos roles por decir así, que él puede explorar

Trayendo al presente sensación que podría ser futura

Si al paciente le puede causar conflicto el trato con una determinada persona, el terapeuta lo pone a trabajar anticipadamente sus sentimientos Para hacer una especie de ensayo.

Trayendo al presente una sensación que podría ser futura.

Viñeta 76

...Es muy importante que recurramos a todas nuestras sensaciones y tú sabes, en el momento que tú te acercas a una persona, tú ya empiezas a percibir si esa persona está de buen humor o de mal humor ¿si? Entonces es como saber, cuándo es el momento oportuno para acercarte a esa persona, cómo volver, las tripas te lo van a decir, ahorita es el momento, pero a veces hay personas que dices es que desde que lo veo me muero del pánico, ok, vamos a trabajar con él, imagínate que lo tienes enfrente, acuérdate que siempre la sala terapéutica es como un laboratorio, donde voy a experimentar desde antes, cómo me siento, cómo me vivo, si el me responde de esta manera, agresiva, me voy a sentir muy mal, cómo voy a tratar de manejar mis sentimientos en ese momento, y es como me empiezo a explorar, porque me *imagino* desde antes cómo me puedo sentir con tal o cual respuesta tuya ¿si? Entonces es como

Trabajando los sentimientos que le producen al paciente terceras personas que no ha detectado y cree que son otras más inmediatas.

El psicoterapeuta le pregunta a quién se parece la persona con la que tiene un sentimiento y posteriormente trata de resolver lo que quedó pendiente con el sujeto que emergió por el parecido.

traer al presente una situación de futuro, pero para ver cómo me siento, cómo me vivo.

Trabajando los sentimientos que le producen al paciente terceras personas que no ha detectado y cree que son otras más inmediatas.

Viñeta 77

...Anticipo el cómo me siento, por ejemplo si mi jefe me produce siempre una sensación de mucho miedo, vamos a trabajar tu miedo, por qué, a quién se parece tu jefe, como que estás viéndolo con un aumento de algo que traes atrás.

Uy sí, pues se parece mucho a mi papá cuando me gritaba.

Espérame, eyy, no es tu papá, es tu jefe, vamos a resolver lo que tienes que resolver con tu papá, para que veas a tu jefe, a lo mejor sí habla fuerte, pero ni te está regañando y tu miedo es perfectamente controlable, claro, que a nadie le gusta que le pidan aumento de sueldo y te lo tengo que dar, pero que tal que llego y dice, claro que si usted tiene toda la razón porque usted vale lo que me está pidiendo y por supuesto que se lo doy, y no me hice chiquito la primera vez que me dijo déme sus razones, por qué le tengo que pagar más, cuánto vale su trabajo. Pero ¿te fijas? Nos ayuda muchísimo para saber si este miedo a tu jefe está pegado con un asunto inconcluso con tu papá por ejemplo. Y ahí usamos la imaginación, porque a la hora de poner enfrente al jefe salió lo del asunto del papá y eso me va ayudar terapéuticamente.

Viñeta 78

Claro, y la gritiza del jefe como si fuera el papá. Porque de alguna manera el jefe pues si representa una figura de autoridad, y cuál fue nuestra primera figura de autoridad, papá, o mamá, y ahora hay quienes como eso, voy a traer en la imaginación pon enfrente a tu papá porque no lo vas a traer a la realidad, y a tu papá de la realidad no te atreves a decirle estoy cansado de tus regaños, me tienes hartos, no lo decimos José,

Trabajando con el niño interior

Le dice al paciente que le ponga un lugar a su niño interior y dialogue en su imaginación con él y que se dé él mismo los apapachos necesarios, porque a veces le faltaron.

Trabajando con niños

El psicoterapeuta deja que los niños tomen la iniciativa con su material de trabajo y él se agrega al juego para poder intervenir.

De igual manera contando cuentos los niños tienen mucha participación en la trama y en el final de acuerdo a su gusto, con posibilidades de modificar lo que no les parece. Además, utiliza el test de las frases incompletas, mientras el niño está entretenido en alguna actividad manual.

entonces usamos la imaginación para descargar y dar dirección a los sentimientos.

Trabajando con el niño interior

Viñeta 79

Pero cuando tú necesites y tengas miedo, no lo tengas, acuérdate que yo adulto ya estoy contigo y qué hacemos. *Imagínate* qué lugar le pondrías a ese niño, dónde quisieras traer a ese niño, la mayoría de las personas dicen ponerle un lugar en mi corazón, ah, pues dale un lugar. *Imagínate* que está dentro de ti, y que padre que llevándolo ahí, puedas recurrir a él cuando necesites, casi nunca volvemos a recurrir, el hecho de imaginarme que entró y que ya reconocí a mi niño, ya lo apapaché como necesitó, porque a veces mi mamá o mi papá no saben cómo necesité ese apapacho, pero yo adulto que sentí la falta del apapacho del niño, se lo puedo dar, y qué mejor manera, fíjate si no es con la imaginación que yo abrazo a mi propio niño.

Trabajando con niños

Viñeta 80

Y la maravilla con los niños es que ellos llevan todo el trabajo y tú nada más los sigues, porque ellos todo hacen todo el cuadro, y tú nada más llegas y le dices:

- ¿Me invitas ahí donde estás? Y dime yo qué voy a hacer, pues mira, yo soy este personaje, pero cuando yo necesite, bueno, conste que yo estoy por aquí y no me dejes, no me olvides en un rincón.

Y los niños te arman todo el tinglado.

Estamos en un lugar y va llegando, mira ahí viene, y hablan y dicen y te dicen a ti lo que tienes que decir. Es una maravilla trabajar con ellos en eso.

Te voy a decir por ejemplo con los niños una cosa que funciona súper bien, tú vas diciendo la mitad de la historia y que ellos te vayan diciendo la otra parte ¿sí? Y a veces tú le das el final, un final feo, y dicen:

- No, no me gusta.
- Orale, cámbiaselo, ponle el que tú quieras.

Trabajando con la proyección.

Se obtiene la subjetividad y se descubre el problema que le aqueja al paciente, el cual es muy distinto según la problemática de cada paciente.

Y cambias el final de la historia. ...Lo hacen en la imaginación pero es el proceso por el cual elaboran esas cosas que estaban sin elaborar, mal acomodadas, ¿si? Y a veces también con los adultos funciona eso. Acuérdate que la parte final del sueño es bueno, y ahora dale el final que tú quieras. Pero un niño, tú le vas diciendo una parte. Fíjate, por ejemplo, una de las herramientas que yo uso mucho es el test de las frases incompletas, porque es de donde obtienes mucha información de los niños, y a veces lo uso cuando el niño está recortando, iluminando, o está haciendo otra cosa, para que mientras está entretenido en eso, me deje un material del inconsciente pero sí, ya peladito vaya, entonces es muy fácil con los niños trabajar con esto, oye, qué estás recortando, qué estás iluminando, ahh. Es que voy a hacer, y hacen y empiezan a pegar, entonces les digo, ahh, pues cuéntame una historia si, ah pues aquí le pasó esto y lo otro, que cosa, y ya vemos, y todo, y dice, pero no me gusta ese final, bueno, pues vamos a hacer otro, donde tú pongas el final que tu quieras, y lo puedes ir llevando, un niño te sigue muy fácil porque así acuérdate las caritas de esos niños con los que trabajaste, y se meten facilísimo, y eso es lo que hemos perdido los adultos.

Viñeta 81

Trabajando con la proyección

Respondiendo si en las terapias de adultos hay un gran porcentaje de imaginación.

Claro, porque la mayoría de las veces son puras cosas que yo me imaginé y las imagino, lo que te decía de acuerdo a mi historia de vida, porque dos personas no se imaginan lo mismo. Tú enséñale la misma lámina a varias personas, y todas te van a dar historias diferentes, ¿por qué? Porque lo que te van a dar es la proyección de su vida, y entonces por eso es que es tan subjetivo todo eso, pero en la imaginación obtienes esa subjetividad de la persona, para que puedas ayudarle a cerrar, ahí encuentras el asunto inconcluso, ahí encuentras es que este es un

Trabajando con el pasado

Con la imaginación revivimos
El pasado y le damos un
encuadre distinto.

¿Cuándo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?

**Cuando nos deshacemos de
sentimientos negativos con
una dirección.**

En la silla vacía el paciente sienta
imaginariamente a la persona
introyectada con la que tiene un
sentimiento y se lo regresa.

niño solo, triste, porque nadie lo acompaña, ahí te está diciendo cómo anda, ha sufrido abandono, por eso es que si ahorita acaba de terminar con la novia, se siente tremendamente mal, porque si fue abandonado, hoy estoy sufriendo otro abandono. No, pues es un niño que está ahí de flojo, órale, a lo mejor lo regañaban por no terminar las tareas, o le cuesta trabajo, su energía anda baja y le cuesta trabajo ponerse a trabajar ahorita, al final de cuentas proyecto lo que traigo adentro en la historia que voy a contar.

Trabajando con el pasado

Viñeta 82

Claro que podemos irnos al pasado, imaginémonos que está sucediendo o que te pasó esto, o cuándo más te volvió a pasar esto, ¿si? Es más difícil irnos al pasado, porque en el pasado ya hay más cosas elaboradas o guardadas en distintos cajones que tenemos, como los recuerdos, ya están más residuos del inconsciente que ayudan a guardar eso ¿si? Entonces para qué uso la imaginación? Para imaginarme que nos vamos al pasado y volverlo a revivir, para darle un encuadre diferente, definitivamente, porque al pasado no nos podemos ir, en la realidad, la única manera como nos podemos ir al pasado, es la imaginación, entonces imagínate, o sea, date cuenta lo útil que es podernos ir al pasado y eso es solamente con la imaginación, si?

¿Cuándo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?

**Cuando nos deshacemos de sentimientos
negativos con una dirección.**

Viñeta 83

Tú sabes que la silla vacía en Gestalt, se usa para poner en frente, para poder darle dirección e intensidad a todo lo que me ha ido dañando con respecto a una persona ¿si? Yo me imagino que tú me hiciste eso,

Cuando trabaja con alguien que no está presente físicamente

Ya sea que alguien esté lejos o haya muerto, se trabaja con los sentimientos que aún tiene el paciente con relación a esa persona.

Cuando se trabaja con sensaciones.

Las sensaciones son reales, aunque las figuras con las que las describe el paciente son pura imaginación.

me dijiste esto, y es como ponerle voz, ponerle cara, nombre y apellido, para regresarlo, acuérdate que *cuando tenemos que deshacernos de sentimientos negativos y sobre todo los sentimientos tienen que ir dirigidos hacia alguien*, entonces en esta silla sentamos a ese alguien, lo importante también como terapeuta es hacerle saber al paciente que ese alguien que voy a sentar ahí no es el alguien real, si es mi papá o si es mi mamá, sino ese papá o esa mamá introyectados.

Cuando se trabaja con alguien que no está presente físicamente

Viñeta 84

Pues de hecho te imaginas siempre a la persona, esté viva o no esté viva, pero es más fácil imaginarte cuando la persona vive todavía. Pero a veces las personas piensan que ya no pueden resolver algo con una persona que ya murió, por ejemplo, o que está muy lejos. ¿si? ¿por qué? Porque la persona, la figura, la imagen que debe de imaginarse la traigo dentro, porque vamos a trabajar con las figuras introyectadas, los sentimientos introyectados, que me dejó esa persona, entonces no importa si está o no está.

Viñeta 85

Ajá, otro cuando nos podemos ir al pasado, otro cuando pones enfrente una persona que ya no vive, cómo la vuelves a traer si es solamente por la imaginación ¿no?

Cuando se trabaja con las sensaciones.

Viñeta 86

Cuando tienes que sacar una sensación de ti, José, ¿cómo es? No sé. ¿Qué forma tiene? Pues como de una esfera, y ¿qué color? Ay pues, me lo imagino... estás usando la imaginación. Siento como un nudo, un nudo en la garganta, pero es un nudo como de una sogá muy rasposa, ¿qué pasa? Estás usando la

¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?

Para darle dirección e intensidad a los sentimientos.

El paciente le regresa sus sentimientos a la persona que lo lastimó, imaginándose que está sentado ahí, junto a él.

Para ponerle signo positivo a los acontecimientos

Por medio de la imaginación el paciente vuelve positivas las expectativas catastróficas.

imaginación, porque la sensación es real, pero el nudo en la garganta de sogas no es real, ¿no es cierto? Es la imagen, de lo que tengo, pero me da mucha idea de cómo se está sintiendo mi paciente.

¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?

Para darle dirección e intensidad a los sentimientos.

Viñeta 87

Tú sabes que la silla vacía en Gestalt, se usa *para poner en frente, para poder darle dirección e intensidad a todo lo que me ha ido dañando con respecto a una persona ¿si? Yo me imagino que tú me hiciste eso, me dijiste esto, y es como ponerle voz, ponerle cara, nombre y apellido, para regresarlo, acuérdate que cuando tenemos que deshacernos de sentimientos negativos y sobre todo los sentimientos tienen que ir dirigidos hacia alguien, entonces en esta silla sentamos a ese alguien, lo importante también como terapeuta es hacerle saber al paciente que ese alguien que voy a sentar ahí no es el alguien real, si es mi papá o si es mi mamá, sino ese papá o esa mamá introyectados.*

Viñeta 88

Por supuesto. En ningún otro lugar más que en la silla vacía, pero ésta es la herramienta, y qué maravilla que con la imaginación podamos sanar esta parte y regresarle a cada quien lo que venimos cargando y nos lastima.

Para ponerle signo positivo a los acontecimientos

Viñeta 89

Entonces el terapeuta, tiene esta herramienta utilísima, pero para ponerla como signo positivo a todo, y desde ahí enseñamos al paciente a usar si a fin de cuentas lo que usa es la imaginación, que no sea en su contra,

Para trabajar con sucesos pasados

El paciente al recordar los acontecimientos que le afectaron, les da un reencuadre diferente.

Para dar alternativas y energía

Al paciente pesimista le da energía y alternativas para que desarrolle su potencial.

que sea a su favor.

Viñeta 90

Terapéuticamente, ¿cómo pienso yo que nos va a ser útil el uso de la imaginación? Cuando estamos cambiando el signo y al paciente se lo damos como una herramienta, que la pueda usar a su favor, y no en su contra.

Para trabajar con sucesos pasados

Viñeta 91

Entonces para qué uso la imaginación? Para imaginarme que nos vamos al pasado y volverlo a revivir, para darle un reencuadre diferente, definitivamente, porque al pasado no nos podemos ir, en la realidad, la única manera como nos podemos ir al pasado, es la imaginación, entonces imagínate, o sea, date cuenta lo útil que es podemos ir al pasado y eso es solamente con la imaginación, ¿si?

Para dar alternativas y energía

Viñeta 92

Ahí te va, se me acaba de venir una idea, imagínate alguien que y vuelvo: imagínate, imagínate, date cuenta como usamos todo el tiempo, imágenes o figuras imaginadas ¿no? Yo no voy a usar la imaginación con alguien que es tremendamente imaginativo, a esa persona la tengo que bajar, para que viva más en la realidad, y no en la imaginación, es donde no usaría tanto la imaginación, es donde me vendría a fijarlo a la realidad, porque también la imaginación es una manera de evadirse de la realidad, irme como a ese lugar seguro que yo me hago, y me estoy imaginando cosas y me, alejo, me abstraigo completamente de la realidad, pero una persona, que es demasiado realista y cae en el pesimismo, y no desarrolla sus capacidades, su potencial, ahí sí me voy a usar toda la imaginación, ¿para qué? *Para usar un camino de alternativas*, para que él tenga ese camino de alternativas, para que tenga la imaginación como herramienta, para esas alternativas ¿te das cuenta? O sea, te

Para recuperar al niño interior

Logra que el paciente viva más completo e integrado, con más espontaneidad, creatividad y energía.

La imaginación varía de acuerdo a la subjetividad de las personas. Se puede dirigir y sacar provecho de ella, para explorar roles laborales, para confortarse a sí mismo y para trabajar con personas ausentes.

estoy poniendo aquí los ejemplos donde yo la usaría y donde no la usaría. A una persona que demasiado imaginativa, nos volamos en la imaginación ¿sí? Y ahí es donde yo te traigo a poner los pies en la tierra. Pero alguien que está demasiado pesimista, demasiado baja la energía, pues vamos, a *darle toda la energía* con la imaginación.

Para recuperar al niño interior

Viñeta 93

Acuérdate que la niñez, una niñez sana es la que nos ha llevado a la espontaneidad, a la imaginación, a trabajar, y hemos dejado esa parte por la de formación de la educación, entonces con la imaginación volvemos a recuperar todo eso que va a ser fuente de creatividad y que va a ser que me viva completa, porque con esa formalidad de adulto, de seriedad, de no salirme de las reglas, me estoy viviendo incompleto, y me falta mi niño, y no hay nada más rico que tener a mi niño identificado, estar en contacto yo con mi niño, y para recuperarlo, no hay como irnos a la imaginación, ¿por qué? Porque esa parte de niño es la que necesita el adulto para probarse en los roles, para probarse en los trabajos.

Viñeta 94

Si, y además ése es el fin de la terapia, integrar, volver a hacer mío todo aquello que he sacado de mí, por ejemplo el niño, cuando tú llegas y al final de cuentas le das un abrazo a ese niño y le empiezas a decir:
No estás solo, no eres abandonado, yo estoy ahora contigo, pero tú me vas a recordar toda esa espontaneidad, toda esa chispa que tenías, toda esa creatividad. Acuérdate que cuando yo me ponga demasiado serio tú me vas a decir: oye, no manches, ya estás seriesísimo ¿sí? Pero cuando tú necesites y tengas miedo, no lo tengas, acuérdate que yo adulto ya estoy contigo y qué hacemos, imagínate qué lugar le pondrías a ese niño, dónde quisieras traer a ese niño, la mayoría de las personas dicen ponerle un lugar en mi corazón, ah, pues dale un lugar imagínate que está dentro de ti, y que padre que

llevándolo ahí, puedas recurrir a él cuando necesites, casi nunca volvemos a recurrir, el hecho de imaginarme que entró y que ya reconocí a mi niño, ya lo apapaché como necesitó, porque a veces mi mamá o mi papá no saben cómo necesité ese apapacho, pero yo adulto que sentí la falta del apapacho del niño, se lo puedo dar, y qué mejor manera, fíjate si no es con la imaginación que yo abrazo a mi propio niño. Entonces qué maravillosa es la herramienta de la imaginación en todos estos trabajos ¿no? Con el niño, con las personas que ya no están, en el futuro, con el jefe, a pedir un trabajo, porque yo creo que es el único vehículo que nos lleva al pasado o al futuro, la imaginación ¿no? Es el único medio que tenemos para ir, como en los sueños, pero en los sueños no lo dirigimos, y la imaginación la podemos dirigir. Claro, porque la mayoría de las veces son puras cosas que yo me imaginé y las imagino, lo que te decía de acuerdo a mi historia de vida, porque dos personas no se imaginan lo mismo. Tú enséñale la misma lámina a varias personas, y todas te van a dar historias diferentes, ¿por qué? Porque lo que te van a dar es la proyección de su vida, y entonces por eso es que es tan subjetivo todo eso, pero en la imaginación obtienes esa subjetividad de la persona, para que puedas ayudarlo a cerrar, ahí encuentras el asunto inconcluso, ahí encuentras es que este es un niño solo, triste, porque nadie lo acompaña, ahí te está diciendo cómo anda, ha sufrido abandono, por eso es que si ahorita acaba de terminar con la novia, se siente tremendamente mal, porque si fue abandonado, hoy estoy sufriendo otro abandono. No, pues es un niño que está ahí de flojo, órale, a lo mejor lo regañaban por no terminar las tareas, o le cuesta trabajo, su energía anda baja y le cuesta trabajo ponerse a trabajar ahorita. Al final de cuentas proyecto lo que traigo adentro en la historia que voy a contar.

Para orientar profesionalmente

Para orientar profesionalmente y

y trabajar con sensaciones.

El paciente se imagina en distintos roles laborales, hasta que se siente a gusto en uno. También platica sobre sus sensaciones, y parar describirlas, recurre a su imaginación.

Para traducir los sueños del paciente.

Con la imaginación el psicoterapeuta trabaja los sueños y el paciente logra llegar al significado de sus éstos, gracias a que se apropia de los personajes y objetos que sueña, guiado por el psicoterapeuta.

Trabajar con sensaciones.

Viñeta 95

Vuélvete niño, cómo juegas, como adulto lo dices:

- A ver, vístete de doctor, vete atrás de un escritorio.

-Ay no, qué enfado. Yo atrás de un escritorio no estoy, a mí me gusta algo más activo.

- Orale, súbete en un carro.

Ventas, conoce doctores, si, ah, te sientes bien.

¿Te das cuenta? Qué si te gusta, qué no te gusta. Entonces, ¿qué tipo de trabajos debes de ir a buscar? y bueno si eres médico no vas a estar en una sala de operaciones, pero qué tal en un laboratorio, si te gustan las relaciones públicas.

¿Te fijas? Pura imaginación porque no vas a llevar al paciente a un hospital. Lo llevas pero en la imaginación ¿te das cuenta? Cuando tienes que sacar una sensación de ti, José, cómo es? No sé. ¿qué forma tiene? Pues como de una esfera, y ¿qué color? Ay pues, me lo imagino... estás usando la imaginación; siento como un nudo, un nudo en la garganta, pero es un nudo como de una sogá muy rasposa, qué pasa? Estás usando la imaginación, porque la sensación es real, pero el nudo en la garganta de sogá no es real, ¿no es cierto? Es la imagen, de lo que tengo, pero me da mucha idea de cómo se está sintiendo mi paciente.

Para traducir los sueños del paciente

Viñeta 96

Mira, es una pregunta muy interesante, y tú decías, la imaginación qué es, para mí, Lucero, la imaginación es la herramienta más útil que tengo. Entonces en sueños, si yo voy a trabajar en sueños, definitivamente el paciente va a poner delante de mí, simbólicamente toda la problemática, yo ahí si voy a usar la imaginación como la herramienta que va a *traducirle esos símbolos en el aquí y el ahora* qué significan

¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?

Completar el asunto inconcluso.

Por medio de la imaginación se pueden suscitar sensaciones y éstas desatan una cadena que termina por descubrir y cerrar un asunto inconcluso.

El paciente descifra sus sueños y se da cuenta de lo que le sucede.

Al trabajar con sueños, el paciente se imagina que se convierte en algún objeto que soñó y como resultado de la sesión va a poder conectar el sueño con su vida y lo que le está sucediendo actualmente.

para él.

Viñeta 97

Como herramienta, ahí te va, yo tengo que hacer uso de toda mi imaginación, yo Lucero terapeuta, para mover al paciente a que llegue al significado de cada símbolo en su sueño, moviéndose, actuándolo, hablándolo, convirtiéndose él, ¿sí? Por ejemplo yo sueño que voy en un carro, haber, súbete al carro, convierte en el carro, eres el camino y a dónde llega ese carro ¿sí? Pero ahí es usar yo como herramienta de trabajo la imaginación, imagínate qué.

¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?

Completar el asunto inconcluso

Viñeta 98

La sensación (a propósito de que la imaginación provoca una sensación), Y atrás de esa sensación también está el sentimiento, acuérdate y atrás del sentimiento está la necesidad. Cuando ubico la necesidad, me muevo a buscar el satisfactor. Cuando al fin obtengo el satisfactor, cierro el círculo. Completo ese asunto inconcluso.

El paciente descifra sus sueños y se da cuenta de lo que le sucede.

Viñeta 99

Ahhh no, por supuesto, y en ese momento no nada más va a ser la imaginación, sino que ya me va a dar la traducción del símbolo del paciente, es que cuando yo siento que se me suben y voy a tal lado, no puedo caminar, ¿sí? Que va no nada más con su imaginación, se imagina que es el carro, pero el resultado va a ser el cómo se vive como esa figura, y eso sí es real en el paciente, lo que es imaginación es que se convirtió en carro, pero lo que provoca el convertirse en eso es real, y es donde yo voy a obtener la información, o donde el paciente va a obtener la información de lo que le pasa.

Darle un encuadre distinto al pasado.

El paciente se imagina que vuelve a vivir el pasado y ésta vez, con enfoque distinto.

Trabajar con ausentes.

El paciente se imagina que están presentes, las personas con las que trabaja.

Recuperar el niño interior y lograr más creatividad e integración.

La educación formal ha contribuido a que los adultos pierdan gran parte de espontaneidad, pero con la imaginación se pueden explorar distintos roles y recuperar esa pérdida para ser más creativos e integrados.

Darle un encuadre distinto al pasado

Viñeta100

Claro que podemos irnos al pasado, imaginémonos qué, está sucediendo o que te pasó esto, o cuándo más te volvió a pasar esto, ¿si? Es más difícil irnos al pasado, porque en el pasado ya hay más cosas elaboradas o guardadas en distintos cajones que tenemos, como los recuerdos, ya están más residuos del inconsciente que ayudan a guardar eso ¿si? Entonces, ¿para qué uso la imaginación? Para imaginarme que nos vamos al pasado y volverlo a revivir, para darle un reencuadre diferente, definitivamente, porque al pasado no nos podemos ir, en la realidad, la única manera como nos podemos ir al pasado, es en la imaginación, entonces imagínate, o sea, date cuenta lo útil que es podernos ir al pasado y eso es solamente con la imaginación, ¿si?

Trabajar con ausentes

Viñeta101

Ajá, otro cuando nos podemos ir al pasado, otro cuando pones enfrente una persona que ya no vive, cómo la vuelves a traer si es solamente por la imaginación ¿no?

Recuperar el niño interior y lograr más creatividad e integración

Viñeta 102

... ¿Te fijas cómo usas la imaginación para llevar al paciente a que explore dentro de él y que se viva en todos estos roles, por decir así, que él puede explorar? Qué pasa, que a veces los niños son muy imaginativos y juegan que al bombero, que al doctor, pero se nos olvida esta parte de niños que hemos dejado atrás. Acuérdate que la niñez, una niñez sana es la que nos ha llevado a la espontaneidad, a la imaginación, a trabajar, y

El psicoterapeuta sabe cómo se siente el paciente.

El paciente comunica su sensación imaginando objetos que lo afectan y así el psicoterapeuta logra saber cómo está su consultante.

Hacer ensayos de situaciones futuras y ver cómo se vive.

Al estar ensayando situaciones futuras, el paciente puede saber cómo se va a sentir para tratar de trabajar con esos sentimientos y también pueden salir asuntos pendientes con terceras personas que se logran trabajar.

hemos dejado esa parte por la de formación de la educación, entonces con la imaginación volvemos a recuperar todo eso que va a ser fuente de creatividad y que va a ser que me viva completa, porque con esa formalidad de adulto, de seriedad, de no salirme de las reglas, me estoy viviendo incompleto, y me falta mi niño, y no hay nada más rico que tener a mi niño identificado, estar en contacto yo con mi niño, y para recuperarlo, no hay como irnos a la imaginación, ¿por qué? Porque esa parte de niño es la que necesita el adulto para probarse en los roles, para probarse en los trabajos.

El psicoterapeuta sabe cómo se siente el paciente

Viñeta103

Quando tienes que sacar una sensación de ti, José, cómo es? No sé. ¿qué forma tiene? Pues como de una esfera, y ¿qué color? Ay pues, me lo imagino... estás usando la imaginación; siento como un nudo, un nudo en la garganta, pero es un nudo como de una sogá muy rasposa, ¿qué pasa? Estás usando la imaginación, porque la sensación es real, pero el nudo en la garganta de sogá no es real, ¿no es cierto? Es la imagen, de lo que tengo, pero me da mucha idea de cómo se está sintiendo mi paciente.

Hacer ensayos de situaciones futuras y ver cómo se vive

Viñeta 104

...Hay personas que dices es que desde que lo veo me muero del pánico. Imagínate que lo tienes enfrente, acuérdate que siempre la sala terapéutica es como un laboratorio, donde voy a experimentar desde antes, cómo me siento, cómo me vivo, si él me responde de esta manera, agresiva, me voy a sentir muy mal, cómo voy a tratar de manejar mis sentimientos en ese momento, y es como me empiezo a explorar, porque me imagino desde antes cómo me puedo sentir con tal o

	<p>cual respuesta tuya ¿si? Entonces es como traer al presente una situación de futuro, pero para ver cómo me siento, cómo me vivo.</p> <p>Viñeta 105 Nos ayuda muchísimo para saber si este miedo a tu jefe está pegado con un asunto inconcluso con tu papá por ejemplo. Y ahí usamos la imaginación, porque a la hora de poner enfrente al jefe salió lo del asunto del papá y eso me va ayudar terapéuticamente.</p>
--	--

Anexo IV Viñetas Psicoterapeuta D

Nota: en este anexo hay más espacios en blanco, porque la psioterapeuta se alargaba en los temas explicándolos. Al poner con mis palabras su explicación, lo hago más sintéticamente.

Resumen de D	Viñetas de D
¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?	¿Cómo entra en juego en juego la imaginación en la psicoterapia?
<p>Recuperar los sentimientos, sensaciones, percepciones de una situación y/o personas que el paciente necesita resolver.</p> <p>Si el paciente se imagina algo o alguien, lo vivifica, le da presencia y al hacerlo, el terapeuta puede explorar su realidad interna, que en este caso es la que más importa, aunque los</p>	<p>Recuperar los sentimientos, sensaciones, percepciones de una situación y/o personas que el paciente necesita resolver.</p> <p>Viñeta 106 ...Tú tienes una imagen de alguien, y evocas esa imagen, cómo es esa imagen que tienes de alguien, y si no la tienes, hay un recurso importantísimo también</p>

hechos sucedan de otra manera.
El psicoterapeuta embona sus imágenes con las del paciente y trata de limpiar la carga emocional que tiene, porque ella le dificulta ver con objetividad lo que está viviendo, ya que se le dificulta separar su sentimiento de lo que está sucediendo.
El terapeuta debe tener cuidado de cuidar la seguridad de su consultante, atendiendo a sus fortalezas.
El paciente se imagina que la persona con la que tiene problemas es muy mala y tiene una imagen de ella pésima, pero con el trabajo terapéutico llega a tener una imagen más objetiva, porque logra desprenderse de los sentimientos que no lo dejaban ver bien la realidad y mejorar la relación.

es *imaginatelo* ¿verdad? Es decir, crea imágenes que aparentemente dices que tú no tienes, pero que sí tienes. Entonces al *imaginarte* a ese otro o a esa situación o esa circunstancia, empiezas a darle vida, porque empieza la persona a tener una representación emocional, afectiva, corporal. Si yo ahorita me imagino que me va a caer esa lámpara, empiezo a sentir un montón de cosas, empiezo a tener efectos en mí a nivel cognitivo, a nivel conceptual... No sé si te ha pasado que estas esperando a una gente y escuchas hasta su voz, ¿no?

Viñeta 107

...En la silla vacía, por lo general, lo que se busca es que esas imágenes tengan una representación visual y que la imaginación como un conjunto de imágenes tengan un compromiso visual muy fuerte.
Por ahí va, y entonces, terapéuticamente pues imagínate. Es un recurso enorme, porque entonces, una vez que le das presencia en tu imaginación a esa persona del pasado, a esa situación que estás imaginándote para sentir a esa gente que no puedes traer físicamente, y es tan interesante, aunque trajeras físicamente a esa gente, desde la psicoterapia Gestalt no es tan importante la presencia física del otro, sino el imaginario que tu tienes del otro. Eso es lo que se va a explorar, que puede estar muy cercano o muy lejano a lo que en realidad es el otro. Si es que alguna vez lo llegamos a conocer, ¿verdad? Pero, incluso, características, rasgos físicos, lo más importante es el imaginario que tú tienes de él, y eso es con lo que se trabaja... Para qué traer aquí a toda la familia completa si lo que me importa es cómo tú estás imaginándolo, y si trabajo contigo y con todas tus imágenes respecto a los demás, respecto al medio, respecto a tu propia persona, en ese sentido la imaginación tiene una riqueza que todavía yo creo que no está conquistada.

	<p>Viñeta 108</p> <p>Como un montón de imágenes van muy asociadas a sensaciones a sentimientos, a posturas, a maneras de caminar en la vida, si yo voy caminando por una calle y me imagino que me van a asaltar, toda yo soy distinta, toda, toda yo. Entonces no doy un sentido negativo, lo que si es que hay que tener mucho cuidado con cuáles son las imágenes que estoy evocando... por ejemplo, una vez en otro banco donde la asesina se imaginaba muerta, y al imaginarse muerta al tener esa imagen, de estar muerta empezó a tener una serie de respuestas congruentes con esa imagen. Entonces ahí hay que saber cómo trabajas con esas imágenes, y uno de los preceptos de la psicoterapia Gestalt, es que sí, que te acerques a las imágenes de muerte, a las imágenes de enferma, a las imágenes que tenemos, sí, pero que te acerques desde una imagen de fuerte, desde una imagen de sana.</p> <p>Viñeta 109</p> <p>Yo he trabajado mucho sobre Roschach: Entonces esto es muy rico, porque finalmente trabajamos con el imaginario de las personas y buscamos que se limpie como todo lo que en esa imagen viene puesto. Por ejemplo, una carga emotiva muy fuerte, de tal manera que esto le permita ir allá afuera a donde está el esposo, a establecer una relación de otro modo, menos cargada, para ver si de esta manera puede percibirlo de distinta forma y no llegar a imponerle su propia imagen.</p> <p>Si yo (como paciente) visualizo de una forma a un esposo agresivo a un ogro, (como psicoterapeuta) estoy tratando de que se descargue, se desgaste el sentimiento que expresa para ver si puedes limpiar el proceso y entonces escucharlo más, verlo más y apreciar</p>
--	---

Recurso para promover la integración de distintos aspectos de la personalidad del paciente

Con la imaginación la persona se ayuda a incorporar algunas partes que desconoce de sí misma, lo que es muy benéfico, porque el paciente se vuelve más completo y con más recursos que le ayuden en lugar de que le perjudiquen.

No es raro que las personas se imaginen distintas de cómo son, lo que les perjudica en su vida y a veces en el desarrollo de su potencial. Pero en la psicoterapia se les ayuda a que se imaginen como son, lo que les trae gran beneficio para su persona, porque les hace integrar elementos que no veían de sí mismos.

esos aspectos.

Son muy numerosas las tesis de autores que hablan de que tus sentidos son filtros que te permiten apreciar la realidad del otro...Pero cuando por dentro traes un sentimiento muy intenso, entonces ese filtro no está lo suficientemente claro para poder percibir el interior del exterior. Si yo digo esta grabadora es un aparato del demonio, quién sabe cómo le hace para grabar, no me deja ver que es una cajita metálica, etc.,.

Recurso para promover la integración de distintos aspectos de la personalidad del paciente

Viñeta 110

Pues mira, yo creo que entendiendo como psicoterapéutico algo favorecedor del crecimiento, del desarrollo y desde el marco de la psicoterapia Gestalt hay como una orientación a ir incorporando los elementos que te conforman, que te vayas percatando, vayas reconociéndolos y asumiéndolos como propios. Este enojo es mío, y luego veas de dónde viene, en qué situación me enojo, qué me pasa cuando me enojo, cuáles son las reacciones corporales y emocionales cuando me enojo, qué sentido tiene ese enojo en mi vida, para qué me sirve ¿Es un filtro, puedo convertirlo en un recurso más que en un estorbador?

Entonces en ese sentido, el trabajar con tu imaginario, tú te puedes *imaginar* que eres muy poquita cosa y no lo eres, o que eres grandioso y tampoco lo eres, pero esos dos elementos que consideraste poquitita cosa y verte a ti mismo, el imaginarte a ti en cierta situación o circunstancia en que te sentiste como poquita cosa, no te permite incorporar esos elementos como parte de tu personalidad. En otro sentido que vayas a la completud yo creo que no lo alcanzamos, pero finalmente sería si el

<p>Para clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y con el propio paciente. (Retroflexión)</p> <p>Con la imaginación se logra claridad en los propios sentimientos, sensaciones y reacciones provocadas por esos mismos sentimientos. Se logra la apropiación y establecer una relación benéfica consigo mismo, puesto que se descubre lo que quieren decir y por qué los tiene el paciente.</p> <p>Poner orden internamente es muy terapéutico. En este orden conviene además de tener clara la imagen, hacer conciencia de sus efectos en el paciente para proceder en consecuencia, ya que las relaciones con los demás, dependen de la imagen que tenga de ellos e incluso, su comportamiento puede ser mediocre o triunfador, según lo que se imagine de sí mismo. También se puede dar a sí mismo lo que le falta,</p>	<p>imaginarte te está dificultando la identificación, el reconocimiento, la apropiación, hasta llegar a la integración de estos elementos que son tuyos. Es cuando decimos que la fantasía es terapéutica. Si tú no te consideras una persona enojona, pues imagínate que estás enojado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Noo, es que no me lo puedo imaginar- - Ok, bueno, ¿te imaginas cómo se enoja la gente? Pues imagínate cómo se enoja la gente. <p>Y cuál es la otra manera de que alguien se siente muy chiquito, bueno, pues imagínate que tú eres muy grandote, que ganas, que triunfas acá y allá y...</p> <p>Si le cuesta trabajo reconocer porque para él sea también, no solamente principal, sino que lo más difícil era reconocer su triunfo. Lo más difícil es imaginarte que sabes, que puedes, que eres feliz, o que, si me agarras eso de la realidad ¿no?</p> <p>Para clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y con el propio paciente. (Retroflexión)</p> <p>Viñeta 111</p> <p>No, en el psicodrama se toman gentes del público, del grupo, y cada persona, la persona que está trabajando decide qué quiere en esta parte, ser el hijo, ser la mamá y el escoge y es muy interesante, porque es un encuentro de subjetividades, un encuentro de imaginarios. En la psicoterapia Gestalt es más fuerte el trabajo con la imaginación, porque en lugar de imaginar a gente del grupo, cada cojín tiene una imagen, y por eso se usan los cojines, para que a nosotros los terapeutas no se nos olvide ni al otro ¿verdad? Ni al paciente que en este cojín, ahí está tu mamá, y luego es bien interesante, porque entonces depositamos en ese cojín la imagen de la mamá, con todo lo que la persona le ha otorgado o le ha quitado, o le ha remendado a la mamá, es decir, la</p>
--	--

si se da cuenta de ello, con ayuda del psicoterapeuta.

Para el terapeuta es importante saber cuáles imágenes integran a su consultante, cuáles lo desintegran y en general, se fija en ellas para ver qué información recibe de la personalidad de su paciente.

imagen de la madre. Y luego el otro cojín, otra imagen, y tienes todo lleno de imágenes, pero la tesis es que todas esas imágenes están revueltas y que todas esas imágenes te generan un sin fin de sensaciones corporales, de sentimientos, de reacciones emocionales. A la hora que los pones a fuera, hay más chanza de ir desenredando la madeja y de esa imagen, lo que buscamos es que sea clara, nítida, con todos los rasgos que como los identifica.

Y en este otro cojín, que tenemos esta figura, por ejemplo, si ponemos a mamá y a papá aquí, ¿verdad? Ponemos a papá en un cojín y a mamá en otro cojín. Conocía los rasgos claritos de cada uno, teniendo mucho cuidado de que no los revuelva, porque dentro de nosotros, no somos un departamento, todo está integrado, y si no está integrado, algo revuelto, exacto. A la hora que nítidamente separas a mamá y a papá y además la reacción que te genera cada una de estas figuras, incluso existe la posibilidad de que luego creemos otras imágenes.

Viñeta 112

Si, y yo creo que ese es el propósito. Primero partir de una claridad y por eso se usa el espacio de la silla o el cojín. Eso te ayuda enormemente a irle dando finalidad a la imagen, y al terapeuta le ayuda muchísimo a clarificar. Y ése es el primer propósito del trabajo, y es que de esa masa amorfa se obtenga claridad.

...Yo me acuerdo con una persona que trabajé, que traía un proceso de duelo no resuelto, y entonces le dije:

– Oye, tu qué crees que a dónde van las personas que mueren?

- y dice:

- – Pues no sé, están en algún lugar.

- Entonces, tu esposo está en algún lugar ¿verdad?

- Si, en algún lugar deben estar. (Se puso a imaginar ese lugar). Mira

Nos relacionamos en base a la imagen que tenemos de los demás.

Nos relacionamos con los otros en base a la imagen que tenemos de ellos. A veces me puedo ver a mí mismo, en lugar a la otra persona. Es importante clarificar la imagen que tenemos del interlocutor, porque nuestras relaciones se basan en la imagen que tenemos de la gente con la que tratamos. Para tener clara la imagen de alguien conviene reconocerla, si es necesario, alejarla, y además, el psicoterapeuta debe observar las reacciones que se tiene ante la imagen para que proceda en consecuencia. Este proceso de reconocer la imagen, ponerla a la distancia conveniente para el paciente, ayudarle a que entable diálogo con ella, hasta que sea tolerable y finalmente se encuentre con ella y la integre y se vuelva en un gran recurso, es parte del trabajo de que el paciente sea consciente de que se dé a sí mismo lo que no le dieron los demás.

La relación en base a la imagen no sólo es con los demás, sino con nosotros mismos, porque procedemos

me imagino que no es un lugar.

- Incluso estoy pensando que puede estar en el limbo.
- ¿Te puedes imaginar algo, que tenga menos luces y luego no lo verbalizaba y me acuerdo que le dije:
- Imagínatelo.

Entonces lo trabajo con la imaginación.

Si tú quieres conseguir algo en la vida, primero imagínatelo, y lo imaginas, ya, lo empiezas a identificar, entonces es más fácil conseguirlo.

Nos relacionamos en base a la imagen que tenemos de los demás.

Viñeta 113

Mira, la psicoterapia Gestalt sabes que se trabaja mucho con sueños, que los sueños es un lenguaje de imágenes, de símbolos, se trabaja mucho con imagínate, se trabaja mucho con hazle como si tuvieras, se trabaja con la imago y la presencia de otros.

Hay una autora que no me acuerdo cómo se llama, que dice que todas nuestras relaciones son en bases de imago. Le estoy hablando a la imagen que yo tengo del que está ahí, y al estarte hablando, se me vienen todos mis recuerdos, mis propios contenidos, y en concreto una relación de pareja vive de tener la imago identificada.

Es una posibilidad para resolverlo. Si yo no estoy viendo a José, si yo estoy viendo al trabajador del ITESO o a mi compañero, y yo estoy viendo a José, el egresado del Instituto Gestalt, es distinto, que esté viendo a José como un exjesuita, es distinto y es distinta mi relación contigo. Va a estar matizada por ese imaginario que tengo de ti.

Y en las relaciones de pareja ella decía hay que identificar esas imágenes que están ahí, y que sobrepongo. Veo mi imagen. No te veo a ti.

en nuestra vida de acuerdo a la manera como nos imaginamos a nosotros mismos. Desgraciadamente es más común imaginarnos poca cosa, para no exponernos ante los demás y no exigimos el desarrollo que podemos dar, sino actuar de manera conformista, de acuerdo a una imagen pobre que nos fabricamos. Muchos le temen a su grandeza, porque tienen que ser consecuentes con ella

Son importantes las imágenes y al fijarse en ellas la psicoterapeuta está de acuerdo con Jung para poner atención en las imágenes universales, de alguien que aparentemente resolvió un problema con su mamá, pero quiere seguir cobijado en una institución, en la agricultura, o en el mar, que representan imágenes universales de la madre y también vienen a ser una actitud.

Conviene fijarse en las imágenes integradoras o desintegradas del paciente para obrar en consecuencia.

También Marcel decía que pocas veces miramos a los ojos del otro, que generalmente estamos mirándonos en los ojos del otro. Entonces, dice Arjona ¿verdad?, no te enamoraste de mí, sino de ti. Entonces en la posibilidad de tener estas imágenes, se da más bien la posibilidad de que las vayas reconociendo. Es el primer paso, identificar las imágenes, y hacer su diferenciación. Ese es el primer paso para el desarrollo, y en el sentido de las imágenes, si es clarificar la imagen, ponerla, delinearla y además reconocer las reacciones que esa imagen tiene en mí, el impacto que esa imagen tiene en mí, y en esto el cuerpo es muy sabio. Ves las posturas. Imagínate que tu cuerpo se echa para atrás, aquí está la respuesta emocional que produce esta imagen. Si esa imagen es muy amenazadora, como la figura de un asesino y yo me digo que voy corriendo, y el asesino detrás de mí. Entonces lo primero es reconocer esa imagen, poner la imagen del asesino. Si ya es amenazante, la retiras, incluso te imaginas algún obstáculo que te defiende de él, ¿Ok? Pon aquí una barrera, una valla que él no pueda pasar.

Estás hablando de tus recursos, de tus defensas. Poco a poco, al poner esa imagen allá afuera, entonces lo que buscamos es que también se ponga afuera la relación que tú tienes con esa imagen. Te decía, al poner esa imagen afuera, lo que buscamos es que también se clarifique la relación que tú tienes con esa imagen.

¿Qué te pasa con esa imagen? y a la hora de estarla poniendo afuera, ya es un puente hacia esa imagen, porque entonces lo que buscamos es que tú te dirijas a ella, que te expreses ante esa imagen, que me diga cómo te vives tú con esa imagen.

En este caso te digo de un asesino, por ponerte algún ejemplo, de una imagen que sea amenazante, igual puede ser que otra simbología, una llena imagen de tu ser triunfador y ésa a veces es más

	<p>amenazante que la del maldito asesino, porque le tenemos más miedo a nuestra grandeza que a nuestra pobreza.</p> <hr/> <p>Entonces es más fácil decir: - No tengo, no tengo que dar. Vieras cómo he trabajado yo con gente, que le dieron un ascenso, que le doblaron el sueldo, que le va bien, que estas situaciones críticas han llegado a rayar en la angustia.</p> <p>Viñeta 114 Volviendo pues al asunto de la imagen, en esta línea del asesino o a la triunfadora, entonces esa imagen es muy amenazante. Entonces apelamos a otras imágenes, que de entrada te protejan, de ese aspecto que todavía ni identificas ni lo reconoces, y mucho menos has identificado.</p> <p>Martha decía que todo el trabajo de la psicoterapia Gestalt era una enorme, enorme retroflexión. ¿Qué significa esto? Que te des a ti, lo que no te dio ni tu papá ni tu mamá ni el mundo. Dátelo a ti. La retroflexión es darte a ti lo que no te dieron otros.</p> <p>(Respondiendo a la pregunta que no es hacerse daño a sí mismo) Tiene otra vertiente. Y la otra es que te haces a ti, lo que no te animas a hacerle al otro.</p> <p>Volviendo al asesino, el asesino es una retroflexión, porque me estoy haciendo a mí.</p> <p>El asesino busca matarme a mí. ¿A quién quieres matar y no te animas? Y como no te animas a matar al otro, pues te vas a matar tú, pero eso no lo puedo reconocer todavía.</p> <p>Ves al asesino, lo sacas del cuarto y empiezas a gritarle y empiezas a decir, y ya que te sientas un poquito más segura, abrimos la puerta para que se meta tu imagen.</p> <p>Ahora díselo de frente, ahora díselo en la cara, ahora imagínate qué te contestaría. Y si te fijas, poco a poco la relación va siendo más cercana, más estrecha.</p>
--	--

	<p>-Imagínate que <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>, lo mismo una gente que ya murió, en lugar de que la pongas en la fantasía a ser ella la persona muerta, imagínate que <i>_(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>, porque en este momento yo no quiero que esta persona, ponle que por alguna razón, <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i> que tiene, se me sale y ya <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>.</p> <p>Entonces en ese sentido es más vivo un asesino que tiene mucha fuerza y que va detrás de mí, que ponerlo como un muerto.</p> <p>Sí, ya que estableces una relación más estrecha en este caso con la imagen del asesino por decir algo, cuando le dices imagínate que <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>, y empiezas a escuchar las reacciones del asesino, es decir, por qué esta imagen está viva en ti, por qué no hay que quitarla, tu la creaste, y para algo la creaste,</p> <p>Entonces cuando empiezas a oír las razones del asesino, ¿Qué quiero matar en ti, qué quieres matar en mí? <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>.</p> <p>Nomás que hay que ponerle vida a ese <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>, hay que ponerle voz, hay que darle vida afuera, está dentro de ti y <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>, hasta que llega un momento en que empiezas a reconocer <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i>, una vez que lo reconozcas como parte tuya, es decir, que ya no atente contra tus normas, que ya no digo morales, <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i> moralista, <i>(dice algo que no entiendo en la grabación)</i> pacífico, que se hayan ablandado, tus marcos referenciales, de lo que tú crees que eres, identificas a la persona.</p> <p>Y entonces, tú buscas que esa fuerza del</p>
--	--

	<p>asesino sea constructiva.</p> <p>A ver, ¿qué quiere matar en mí?</p> <p>-Quiere matar tu mediocridad, pues, asesina tu mediocridad, y ése es el trabajo duro, por algo te está persiguiendo ese asesino, algo quiere asesinar de ti, y entonces el asesino se convierte en un recurso, en un aliado. Cada vez que yo me dé cuenta de mi parcialidad me dan ganas de chillar, si es que mi parcialidad, (dice algo que no entiendo en la grabación).</p> <p>Y ése es el trabajo de integrar esa parte, identificarla, personalizarla, claramente definirla delinearla, establecer una relación con esa parte, encontrarle el significado y sentido que tiene en tu vida, reconocerla en ti,(dice algo que no entiendo en la grabación), es decir, te importa (dice algo que no entiendo en la grabación).</p> <p>...Antes de Fritz, Jung ya había trabajado con todo esto, y de una manera, te puedo decir que hasta más precisa, porque Jung va más allá, y dice que estas imágenes que tienes ahí al poner a tu madre en ese sillón, no has confundido nada más que a tu madre, es como un antes, _es tu imaginación, y claro que trabaja con la imagen, con la fantasía de la madre, pero empiezas con la fantasía de TU madre, y llegas a la fantasía de LA madre. Y resulta que en la Gestalt decimos ya resolvió los conflictos con su madre, y resulta que José se hizo agricultor. Ahora está con la madre tierra...y puede ser que un hombre no haya resuelto los conflictos con su madre, o al contrario, a la gente le dan ganas de irse a vivir al mar, y no quieren salir del pueblito y le ofrecen más chamba y dice : no, no, no.</p> <p>Puede estar la necesidad de estar cercano al mar, de estar tocando el agua de conocer la (dice algo que no entiendo en la grabación), es vive, y trabajar un instituto,y estar cobijado por la universidad.</p> <p>Entonces resulta que lo que estaba en un cojín ahí como tu madre, tiene mucho</p>
--	--

El imaginario de las personas es importante para determinar su comportamiento.

Nos relacionamos con los otros en base a la imagen que tenemos de ellos. A veces me puedo ver a mí mismo, en lugar a la otra persona. Es importante clarificar la imagen que tenemos de la otra persona, para basar la relación con ella con bases más objetivas. Además, el comportamiento general en la vida es en base al imaginario, por eso es importante explorarlo.

que ver (dice algo que no entiendo en la grabación), que no te de (dice algo que no entiendo en la grabación) a ti. Pero siguen siendo imágenes, y luego ya (dice algo que no entiendo en la grabación) imágenes universales, que puedes (dice algo que no entiendo en la grabación), la madre es una actitud (dice algo que no entiendo en la grabación), la mujer bella es una actitud. En fin, hay imágenes que han perdurado a través del tiempo y la actitud va más allá de los lenguajes y de geografías. Entonces ahí en lo que dices tú tienes que embonar la con el yo, pero el punto nuclear sigue siendo el yo, y trabajo con tus imágenes. Ya delineado, (dice algo que no entiendo en la grabación), todo potencial, que tiene el test de Rorschach y me suelo referir dice algo que no entiendo en la grabación) cuáles son las imágenes integradoras, las imágenes que tienden a la desintegración? y que te hablan de aspectos de la personalidad de un individuo, (dice algo que no entiendo en la grabación), ver qué te dicen estas imágenes de ti, (dice algo que no entiendo en la grabación).

El imaginario de las personas es importante para determinar su comportamiento.

Viñeta 115

Mira, para mí la exploración del imaginario, es la base central de mi ejercicio en psicoterapia, que parte de la premisa que más que ser el otro, es lo que tú has imaginado del otro.

Nuestra percepción es muy selectiva, y vas configurando imágenes, de ti, del mundo y de los demás, y trabajas con ello.

A explorar ese imaginario, a esa imagen, si te dicen que no tienen, (dice algo que no entiendo en la grabación) es más, en las (dice algo que no entiendo en la grabación), vamos a explorar, dice algo

	<p>que no entiendo en la grabación) un sueño, pero no te acuerdas, y no del sueño, (dice algo que no entiendo en la grabación) las imágenes, (dice algo que no entiendo en la grabación) y claro _____ las imágenes es una de las cosas que más van ahí, (dice algo que no entiendo en la grabación) pero habla de ti...</p> <p>Para Jung no hay nada oculto, ahí está todo, y en la Gestalt también, no hay que descifrar nada...tu imagen es el material, que contenga muchas cosas, sí, porque el lenguaje de las imágenes es otro, tiene otro ritmo.</p> <p>Se rige por como dice por ahí, por el misterio del ocho...</p> <p>Pero obviamente, muy pocos se encuentran realmente con sus padres, lo más apegado a la realidad, y una de las primeras imágenes que tenemos de nuestros padres es que son unos titanes.</p> <p>De hecho, digo, mi papá tiene casi 90 años, está en una silla de ruedas y nomás habla y el estómago se me hace así.. Aquel titán, aquel gigante, y su palabra te sacude enormemente.</p> <p>Era un hombre grandísimo, fuerte, fornido, que toda la vida volteaba a ver así para arriba, y ahorita viejito y en una silla de ruedas, todavía sigue la imagen de aquel hombrón. ..</p> <p>Hay unas de mis hermanas que tiemblan, y ahí está la imagen, y luego ya no es la imagen de mi papá, es la imagen de el padre.</p> <p>Entonces ya resumiendo, para mí, la postura es, nos basamos más en el imaginario, y desde ahí caminamos en la vida.</p> <p>Entonces primero genera una imagen algo subjetivo, luego lo haces objetivo, lo objetivizas, por ejemplo, yo imagino una universidad jesuita. Entonces la construimos.</p>
--	--

¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?

Para trabajar con situaciones o personas que no están presentes

Si el paciente se imagina algo o alguien, lo vivifica, le da presencia y al hacerlo, reacciona consecuentemente a su imaginación. Cuando esto sucede en terapia, el terapeuta puede explorar su realidad interna, que en este caso es la que más importa, aunque los hechos sucedan de otra manera.

Para buscar objetividad en las relaciones del paciente.

El paciente logra ser objetivo en sus relaciones, gracias a que puede quitarse las afecciones emocionales que le afectaban para tratar a alguien.

Instalamos una lógica educativa jesuita y una vez que está objetivado, luego voy ahí, digo que me condiciona y a pesar de que es mi creación, que el ITESO no me deja trabajar, pero, ¿quién creó el ITESO? Viene de una imagen de un imaginario subjetivo y luego lo objetivizas y luego desde afuera lo ves afuera y luego ya desconoces tu propia creación. Luego tal vez una serie de justificaciones...

¿Para qué se utiliza la imaginación en la psicoterapia?

Para trabajar con situaciones o personas que no están presentes

Viñeta 116

...Tú tienes una imagen de alguien y evocas esa imagen, cómo es esa imagen que tienes de alguien, y si no la tienes hay un recurso importantísimo también es imagínatelo ¿verdad?, es decir crea imágenes que aparentemente dices que tú no tienes, pero que si tienes, entonces al imaginarte a ese otro o a esa situación o esa circunstancia, empiezas a darle vida, porque empieza la persona a tener una representación emocional, afectiva, corporal. Si yo ahorita me imagino que me va a caer esa lámpara, empiezo a sentir un montón de cosas, empieza a tener efectos en mi, a nivel cognitivo, a nivel conceptual... No sé si te ha pasado que estás esperando a una gente y escuchas hasta su voz, ¿no?

Para buscar objetividad en las relaciones del paciente.

Viñeta 117

Entonces esto es muy rico, porque finalmente trabajamos con el imaginario de las personas y buscamos que se limpie como todo lo que en esa imagen viene puesto. Por ejemplo, una carga

<p>Para trabajar con la integración</p> <p>Con la imaginación la persona se ayuda a incorporar algunas partes que desconoce de sí misma, lo que es muy benéfico.</p> <p>Algo que puede estorbar para incorporar los elementos que conforman a la persona es la imagen errada que tiene de sí mismo, como considerarse menos o más de lo que es en realidad. Sin embargo, con la imaginación se puede trabajar para que se imagine como es y para que reconozca lo que todavía cree que no le pertenece. De esa manera se va integrando cada vez más y está más completo.</p> <p>Desgraciadamente es más común imaginarnos poca cosa, para no exponernos ante los demás y no exigimos el desarrollo que podemos</p>	<p>emotiva muy fuerte, de tal manera que esto le permita ir allá afuera a donde está el esposo, a establecer una relación de otro modo, menos cargada, para ver si de esta manera puede percibirlo de distinta forma y no llegar a imponerle su propia imagen.</p> <p>Si yo (como paciente) visualizo de una forma a un esposo agresivo a un ogro, (como terapeuta) estoy tratando de que se descargue, se desgaste el sentimiento que expresa para ver si puedes limpiar el proceso y entonces escucharlo más, verlo más y apreciar esos aspectos.</p> <p>Son muy numerosas las tesis de autores que hablan de que tus sentidos son filtros que te permiten apreciar la realidad del otro, no me quiero meter en el enredo de qué es real verdad? Pero cuando por dentro traes un sentimiento muy intenso, entonces ese filtro no está lo suficientemente claro para poder percibir el interior del exterior. Si yo digo esta grabadora es un aparato del demonio, quién sabe cómo le hace para grabar, no me deja ver que es una cajita metálica.</p> <p>Para trabajar con la integración</p> <p>Viñeta 118</p> <p>Pues mira, yo creo que entendiendo como psicoterapéutico algo favorecedor del crecimiento, del desarrollo y desde el marco de la psicoterapia Gestalt hay como una orientación a ir incorporando los elementos que te conforman, que te vayas percatando, vayas reconociéndolos y asumiéndolos como propios, este enojo es mío, y luego veas de dónde viene en qué situación me enojo, qué me pasa cuando me enojo, cuáles son las reacciones corporales y emocionales cuando me enojo, qué sentido tiene ese enojo en mi vida, para qué me sirve. Ya es un filtro que puedo convertirlo en un recurso más que estorbador. Entonces en ese sentido, el trabajar con tu imaginario, tú te puedes imaginar que eres muy poquita cosa y no lo eres, o que eres grandioso y tampoco lo eres, pero esos dos elementos que</p>
---	--

dar, sino actuar de manera conformista, de acuerdo a una imagen pobre que nos fabricamos. Muchos le temen a su grandeza, porque tienen que ser consecuentes con ella.

Para clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y con el propio paciente. (Retroflexión)

Con la imaginación se logra claridad en los propios sentimientos, sensaciones y reacciones provocadas por esos mismos sentimientos. Se logra la apropiación y establecer una relación benéfica consigo mismo, puesto que se descubre lo que quieren decir y por qué los tiene el paciente.

Poner orden internamente es muy terapéutico. En este orden conviene además de tener clara la imagen, hacer conciencia de sus efectos en el paciente para proceder en consecuencia, ya que las relaciones

consideraste poquitita cosa y verte a ti mismo, el imaginarte a ti en cierta situación o circunstancia en que te sentiste como poquitita cosa, no te permite incorporar esos elementos como parte de tu personalidad. En otro sentido, que vayas a la completud yo creo que no la alcanzamos, pero finalmente sería si el imaginarte te está dificultando la identificación, el reconocimiento, la apropiación, hasta llegar a la integración de estos elementos que son tuyos y son tuyos, es cuando decimos que la fantasía es terapéutica. Si tu no te consideras una persona enojona, pues imagínate que estás enojado, -noo, es que no me lo puedo imaginar- ok, bueno, te imaginas cómo se enoja la gente, pues imagínate cómo se enoja una gente.

Y cuál es la otra manera de que alguien se siente muy chiquito, bueno pues imagínate que tu eres muy grandote, que ganas, que triunfas acá y allá y...

Si le cuesta trabajo porque para él sea también, no solamente principal, sino que lo más difícil era reconocer, lo más difícil es imaginarte que sabes, que puedes, que eres feliz, o que, si me agarras eso de la realidad no?

Para clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y con el propio paciente. (Retroflexión)

Viñeta 119

Si, y yo creo que ese es el propósito. Primero partir de una claridad y por eso se usa el espacio de la silla o el cojín. Eso te ayuda enormemente a irle dando finalidad a la imagen, y al terapeuta le ayuda muchísimo a clarificar. Y ése es el primer propósito del trabajo, y es que de esa masa amorfa se obtenga claridad.

...Yo me acuerdo con una persona que trabajé, que traía un proceso de duelo no resuelto, y entonces le dije:

– Oye, tu qué crees que a dónde van las personas que mueren?

- y dice:

con los demás, dependen de la imagen que tenga de ellos e incluso, su comportamiento puede ser mediocre o triunfador, según lo que se imagine de sí mismo. También se puede dar a sí mismo lo que le falta, si se da cuenta de ello, con ayuda del psicoterapeuta. Para el terapeuta es importante saber cuáles imágenes integran a su consultante, cuáles lo desintegran y en general, se fija en ellas para ver qué información recibe de la personalidad de su paciente.

- – Pues no sé, están en algún lugar.
- Entonces, tu esposo está en algún lugar ¿verdad?
- Si, en algún lugar deben estar. (Se puso a imaginar ese lugar). Mira me imagino que no es un lugar.
- Incluso estoy pensando que puede estar en el limbo.
- ¿Te puedes imaginar algo, que tenga menos luces y luego no lo verbalizaba y me acuerdo que le dije:
- Imagínatelo.

Entonces lo trabajo con la imaginación.

Si tú quieres conseguir algo en la vida, primero imagínatelo, y lo imaginas, ya, lo empiezas a identificar, entonces es más fácil conseguirlo.

Viñeta 120

(Al explicar el psicodrama)

...En la psicoterapia Gestalt es más fuerte el trabajo con la imaginación, porque en lugar de imaginar a gente del grupo, cada cojín tiene una imagen, y por eso se usan los cojines, para que a nosotros los terapeutas no se nos olvide ni al otro ¿verdad? Ni al paciente que en este cojín, ahí está tu mamá, y luego es bien interesante, porque entonces depositamos en ese cojín la imagen de la mamá, con todo lo que la persona le ha otorgado o le ha quitado, o le ha remendado a la mamá, es decir, la imagen de la madre. Y luego el otro cojín, otra imagen, y tienes todo lleno de imágenes, pero la tesis es que todas esas imágenes están revueltas y que todas esas imágenes te generan un sin fin de sensaciones corporales, de sentimientos, de reacciones emocionales. A la hora que los pones a fuera, hay más chanza de ir desenredando la madeja y de esa imagen, lo que buscamos es que sea clara, nítida, con todos los rasgos que como los identifica.

¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?

Se logra obtener el material de trabajo depurado, que es la exploración interna del Paciente.

El psicoterapeuta tiene un punto de partida clave para trabajar, porque ve la reacción del paciente cuando éste se imagina algo que le afecta. Lo realmente importante en psicoterapia es lo que el paciente se imagina, incluso más que la realidad.

Recuperar los sentimientos,

Y en este otro cojín, que tenemos esta figura, por ejemplo, si ponemos a mamá y a papá aquí, ¿verdad? Ponemos a papá en un cojín y a mamá en otro cojín. Conocía los rasgos claritos de cada uno, teniendo mucho cuidado de que no los revuelva, porque dentro de nosotros, no somos un departamento, todo está integrado, y si no está integrado, algo revuelto, exacto. A la hora que nítidamente separas a mamá y a papá y además la reacción que te genera cada una de estas figuras, incluso existe la posibilidad de que luego creemos otras imágenes.

¿Qué se logra en la psicoterapia utilizando la imaginación?

Se logra obtener el material de trabajo depurado, que es la exploración interna del Paciente.

Viñeta 121

Entonces al *imaginarte* a ese otro o a esa situación o esa circunstancia, empiezas a darle vida, porque empieza la persona a tener una representación emocional, afectiva, corporal. Si yo ahorita me imagino que me va a caer esa lámpara, empiezo a sentir un montón de cosas, empieza a tener efectos en mí a nivel cognitivo, a nivel conceptual... No sé si te ha pasado que estas esperando a una gente y escuchas hasta su voz, ¿no?

Es un recurso enorme, porque entonces, una vez que le das presencia en tu imaginación a esa persona del pasado, a esa situación que estás imaginándote para sentir a esa gente que no puedes traer físicamente, y... aunque trajeras físicamente a esa gente, no es tan importante la presencia física del otro, sino el imaginario que tu tienes del otro. ...eso es con lo que se trabaja...

Recuperar los sentimientos

sensaciones, percepciones de una situación y/o personas que el paciente necesita resolver.

Si el paciente se imagina algo o alguien, lo vivifica, le da presencia y al hacerlo, el terapeuta puede explorar su realidad interna, que en este caso es la que más importa, aunque los hechos sucedan de otra manera. El psicoterapeuta embona sus imágenes con las del paciente y trata de limpiar la carga emocional que tiene su consultante, porque ella le dificulta ver con objetividad lo que está viviendo, ya que se no puede separar su sentimiento de lo que está sucediendo.

El terapeuta debe tener cuidado de vigilar bien la seguridad de su consultante, atendiendo a sus fortalezas. Si trabaja temas delicados para él debe tener cuidado que se aproxime a él desde su imagen fuerte y sana y no desde su debilidad y temor.

La persona tiene una imagen personal y posteriormente la hace objetiva. Debe ser consecuente y consciente de su creación previa.

sensaciones, percepciones de una situación y/o personas que el paciente necesita resolver.

Viñeta 122

Entonces al *imaginarte* a ese otro o a esa situación o esa circunstancia, empiezas a darle vida, porque empieza la persona a tener una representación emocional, afectiva, corporal. Si yo ahorita me imagino que me va a caer esa lámpara, empiezo a sentir un montón de cosas, empieza a tener efectos en mí a nivel cognitivo, a nivel conceptual... No sé si te ha pasado que estas esperando a una gente y escuchas hasta su voz, ¿no?

Es un recurso enorme, porque entonces, una vez que le das presencia en tu imaginación a esa persona del pasado, a esa situación que estás imaginándote para sentir a esa gente que no puedes traer físicamente, y es tan interesante, aunque trajeras físicamente a esa gente, desde la psicoterapia Gestalt no es tan importante la presencia física del otro, sino el imaginario que tu tienes del otro. Eso es lo que se va a explorar, que puede estar muy cercano o muy lejano a lo que en realidad es el otro. Si es que alguna vez lo llegamos a conocer, ¿verdad? Pero, incluso, características, rasgos físicos, lo más importante es el imaginario que tú tienes de él, y eso es con lo que se trabaja...

Viñeta 123

Como un montón de imágenes van muy asociadas a sensaciones a sentimientos, a posturas, a maneras de caminar en la vida, si yo voy caminando por una calle y me imagino que me van a asaltar, toda yo soy distinta, toda, toda yo. Entonces no doy un sentido negativo, lo que si es que hay que tener mucho cuidado con cuáles son las imágenes que estoy evocando... Una vez en otro banco donde la asesina se imaginaba muerta, y al imaginarse muerta al tener esa imagen, de estar muerta empezó a tener una

	<p>serie de respuestas congruentes con esa imagen. Entonces ahí hay que saber cómo trabajas con esas imágenes, y uno de los preceptos de la psicoterapia Gestalt, es que sí, que te acerques a las imágenes de muerte, a las imágenes de enferma, a las imágenes que tenemos, si, pero que te acerques desde una imagen de fuerte, desde una imagen de sana.</p> <p>Viñeta 124 Yo he trabajado mucho sobre Roschach: _ ¿Qué es lo que se te figura que ves en esta lámina? Y la gente lanza un montón de imágenes, pero además el examinador debe conectarse con la imagen del examinado. Es un encuentro de imaginaciones. No le decimos a la gente: - ¿Qué te imaginaste? porque luego suelen decir: - Ayy, yo no tengo imaginación. - ¿Qué se te figura que es? Y la gente empieza a sacar todas sus imágenes y a ponerlas sobre esa lámina, y entonces el otro, en este caso el examinador, ha de conectarse con la imagen y hablar en términos de imágenes con el otro, y en la psicoterapia una de las cosas que hacen embonar. Es que no estamos hablando del esposo, estamos hablando de la manera como ella se imagina a su esposo. Entonces esto es muy rico, porque finalmente trabajamos con el imaginario de las personas y buscamos que se limpie como todo lo que en esa imagen viene puesto. Por ejemplo, una carga emotiva muy fuerte, de tal manera que esto le permita ir allá afuera a donde está el esposo, a establecer una relación de otro modo, menos cargada, para ver si de esta manera puede percibirlo de distinta forma y no llegar a imponerle su propia imagen. Si yo (como paciente) visualizo de una forma a un esposo agresivo a un ogro, (como psicoterapeuta) estoy tratando de que se descargue, se desgaste el</p>
--	---

<p>Promover la integración de distintos aspectos de la personalidad del paciente</p> <p>Con la imaginación la persona se ayuda a incorporar algunas partes que desconoce de sí misma, lo que es muy benéfico. Hay ocasiones en las que el paciente no reconoce características que tiene.</p>	<p>sentimiento que expresa para ver si puedes limpiar el proceso y entonces escucharlo más, verlo más y apreciar esos aspectos.</p> <p>Son muy numerosas las tesis de autores que hablan de que tus sentidos son filtros que te permiten apreciar la realidad del otro, no me quiero meter en el enredo de qué es real... Pero cuando por dentro traes un sentimiento muy intenso, entonces ese filtro no está lo suficientemente claro para poder percibir el interior del exterior. Si yo digo esta grabadora es un aparato del demonio, quién sabe cómo le hace para grabar, no me deja ver que es una cajita metálica, etc.,</p> <p>Entonces ya resumiendo, para mí, la postura es, nos basamos más en el imaginario, y desde ahí caminamos en la vida.</p> <p>Entonces primero genera una imagen algo subjetivo, luego lo haces objetivo, lo objetivizas, por ejemplo, yo imagino una universidad jesuita. Entonces la construimos.</p> <p>Instalamos una lógica educativa jesuita y una vez que está objetivado, luego voy ahí, digo que me condiciona y a pesar de que es mi creación, que el ITESO no me deja trabajar, pero, ¿quién creó el ITESO? Viene de una imagen de un imaginario subjetivo y luego lo objetivizas y luego desde afuera lo ves afuera y luego ya desconoces tu propia creación. Luego tal vez una serie de justificaciones...</p> <p>Promover la integración de distintos aspectos de la personalidad del paciente</p> <p>Viñeta125 Pues mira, yo creo que entendiendo como psicoterapéutico algo favorecedor del crecimiento, del desarrollo y desde el marco de la psicoterapia Gestalt hay como una orientación a ir incorporando</p>
--	--

Estas pueden ser sentimientos, que si los ve como propios, puede ver en cuándo le sucede, qué ocurre con ellos y si se los apropia, se enriquecerá notablemente. Para hacer este trabajo le sirve al terapeuta observar las reacciones del paciente. No es raro que la persona se imagine que tiene pocas capacidades y así procede en la vida, pero en muchos de estos casos se imaginan distintos a como son en realidad, porque están llenos de cualidades y de potencial sin desarrollar. La psicoterapeuta lo confronta para que se imagine de manera más real y proceda en consecuencia, aunque se tenga que esforzar, y gracias a eso puede ser mejor persona, siendo lo que realmente es, gracias a la imaginación.

los elementos que te conforman, que te vayas percatando, vayas reconociéndolos y asumiéndolos como propios. Este enojo es mío, y luego veas de dónde viene, en qué situación me enojo, qué me pasa cuando me enojo, cuáles son las reacciones corporales y emocionales cuando me enojo, qué sentido tiene ese enojo en mi vida, para qué me sirve ¿Es un filtro, puedo convertirlo en un recurso más que en un estorbador.

Entonces en ese sentido, el trabajar con tu imaginario, tú te puedes *imaginar* que eres muy poquita cosa y no lo eres, o que eres grandioso y tampoco lo eres, pero esos dos elementos que consideraste poquitita cosa y verte a ti mismo, el imaginarte a ti en cierta situación o circunstancia en que te sentiste como poquita cosa, no te permite incorporar esos elementos como parte de tu personalidad. En otro sentido que vayas a la completud yo creo que no lo alcanzamos, pero finalmente sería si el imaginarte te está dificultando la identificación, el reconocimiento, la apropiación, hasta llegar a la integración de estos elementos que son tuyos. Es cuando decimos que la fantasía es terapéutica. Si tú no te consideras una persona enojona, pues imagínate que estás enojado.

- Noo, es que no me lo puedo imaginar-

- Ok, bueno, ¿te imaginas cómo se enoja la gente? Pues imagínate cómo se enoja la gente.

Y cuál es la otra manera de que alguien se siente muy chiquito, bueno, pues imagínate que tú eres muy grandote, que ganas, que triunfas acá y allá y...

Si le cuesta trabajo reconocer porque para él sea también, no solamente principal, sino que lo más difícil era reconocer su triunfo. Lo más difícil es imaginarte que sabes, que puedes, que eres feliz, o que, si me agarras eso de la realidad ¿no?

Clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y consigo mismo. (Retroflexión).

Con la imaginación se logra claridad en los propios sentimientos, sensaciones y reacciones provocadas por esos mismos sentimientos. Se logra la apropiación de ellos y establecer una relación benéfica consigo mismo, puesto que se descubre lo que quieren decir y por qué los tiene el paciente.

Poner orden internamente es muy terapéutico. Para tener el orden interno, ayuda el orden externo de la representación de los distintos sentimientos hacia las personas que trata en distintos lugares y objetos, como bancos, o cojines. Al poner físicamente en un determinado lugar un cojín que representa a una persona, se colocan ahí los sentimientos hacia ella, y así, se pone la imagen de los distintos personajes y la imagen provoca reacciones corporales, según lo que se siente hacia ellos. Gracias al orden externo se va poniendo orden interno, en sus sentimientos en relación con otras personas.

Conviene además de tener clara la imagen, hacer conciencia de sus efectos en el paciente para proceder en consecuencia, ya que las relaciones con los demás, dependen de la imagen que tenga de ellos e incluso, su comportamiento puede ser mediocre o triunfador, según lo que se imagine de sí mismo.

Para el terapeuta es importante saber cuáles imágenes integran a su consultante, cuáles lo desintegran y en general, se fija en ellas para ver qué información recibe de la personalidad de su paciente.

Clarificar los sentimientos en relación a distintas personas y consigo mismo. (Retroflexión).

Viñeta 126

No, en el psicodrama se toman gentes del público, del grupo, y cada persona, la persona que está trabajando decide qué quiere en esta parte, ser el hijo, ser la mamá y el escoge y es muy interesante, porque es un encuentro de subjetividades, un encuentro de imaginarios. En la psicoterapia Gestalt es más fuerte el trabajo con la imaginación, porque en lugar de imaginar a gente del grupo, cada cojín tiene una imagen, y por eso se usan los cojines, para que a nosotros los terapeutas no se nos olvide ni al otro ¿verdad? Ni al paciente que en este cojín, ahí está tu mamá, y luego es bien interesante, porque entonces depositamos en ese cojín la imagen de la mamá, con todo lo que la persona le ha otorgado o le ha quitado, o le ha remendado a la mamá, es decir, la imagen de la madre. Y luego el otro cojín, otra imagen, y tienes todo lleno de imágenes, pero la tesis es que todas esas imágenes están revueltas y que todas esas imágenes te generan un sin fin de sensaciones corporales, de sentimientos, de reacciones emocionales. A la hora que los pones a fuera, hay más chanza de ir desenredando la madeja y de esa imagen, lo que buscamos es que sea clara, nítida, con todos los rasgos que como los identifica.

Y en este otro cojín, que tenemos esta figura, por ejemplo, si ponemos a mamá y a papá aquí, ¿verdad? Ponemos a papá en un cojín y a mamá en otro cojín. Conocía los rasgos claritos de cada uno, teniendo mucho cuidado de que no los revuelva, porque dentro de nosotros, no somos un departamento, todo está integrado, y si no está integrado, algo revuelto, exacto. A la hora que nítidamente separas a mamá y a papá y además la reacción que te genera cada una de estas figuras, incluso existe la

	<p>posibilidad de que luego creemos otras imágenes.</p> <p>Viñeta 127</p> <p>Si, y yo creo que ese es el propósito. Primero partir de una claridad y por eso se usa el espacio de la silla o el cojín. Eso te ayuda enormemente a irle dando finalidad a la imagen, y al terapeuta le ayuda muchísimo a clarificar. Y ése es el primer propósito del trabajo, y es que de esa masa amorfa se obtenga claridad.</p> <p>Viñeta 128</p> <p>Mira, la psicoterapia Gestalt sabes que se trabaja mucho con sueños, que los sueños es un lenguaje de imágenes, de símbolos, se trabaja mucho con imagínate, se trabaja mucho con hazle como si tuvieras, se trabaja con la imago y la presencia de otros.</p> <p>Hay una autora que no me acuerdo cómo se llama, que dice que todas nuestras relaciones son en bases de imago. Le estoy hablando a la imagen que yo tengo del que está ahí, y al estarte hablando, se me vienen todos mis recuerdos, mis propios contenidos, y en concreto una relación de pareja vive de tener la imago identificada.</p> <p>Es una posibilidad para resolverlo. Si yo no estoy viendo a José, si yo estoy viendo al trabajador del ITESO o a mi compañero, y yo estoy viendo a José, el egresado del Instituto Gestalt, es distinto, que esté viendo a José como un exjesuita, es distinto y es distinta mi relación contigo. Va a estar matizada por ese imaginario que tengo de ti.</p> <p>Y en las relaciones de pareja ella decía hay que identificar esas imágenes que están ahí, y que sobrepongo. Veo mi imagen. No te veo a ti.</p> <p>También Marcel decía que pocas veces miramos a los ojos del otro, que generalmente estamos mirándonos en los ojos del otro. Entonces, dice Arjona ¿verdad?, no te enamoraste de mí, sino de ti. Entonces en la posibilidad de tener</p>
--	---

	<p>estas imágenes, se da más bien la posibilidad de que las vayas reconociendo. Es el primer paso, identificar las imágenes, y hacer su diferenciación. Ese es el primer paso para el desarrollo, y en el sentido de las imágenes, si es clarificar la imagen, ponerla, delinearla y además reconocer las reacciones que esa imagen tiene en mí, el impacto que esa imagen tiene en mí, y en esto el cuerpo es muy sabio. Ves las posturas, imagínate que tu cuerpo se echa para atrás, aquí está la respuesta emocional que produce esta imagen. Si esa imagen es muy amenazadora, como la figura de un asesino y yo me digo que voy corriendo, y el asesino detrás de mí. Entonces lo primero es reconocer esa imagen, poner la imagen del asesino. Si ya es amenazante, la retiras, incluso te imaginas algún obstáculo que te defiende de él, ok, Pon aquí una barrera, una valla que él no pueda pasar.</p>
--	--