

DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS EXPRESIVAS

Álvaro Carrasco
Ruby Dussailant
Arlette Gillet
Teresa Moreno

2005



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 2.5 License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.5/)

Introducción

Las técnicas expresivas son técnicas específicas en el marco teórico del análisis jungiano que permiten un acercamiento y un entendimiento con el inconsciente. Tanto el ego como el inconsciente tienen en dichas técnicas igual importancia; aún cuando en un primer momento la primacía la tenga el inconsciente para luego dar paso a una actividad más fuerte del ego.

Cada técnica debe ser orientada hacia las necesidades específicas del paciente en un momento determinado. La relación terapéutica es la que guía del cuando y con quien se debe aplicar que técnica. La técnica es sólo un recurso y requiere de criterio clínico para su aplicación. Las técnicas expresivas nos ayudan a elaborar situaciones en las cuales la verbalización es insuficiente ya que el analizado comprende racionalmente pero no lo vivencia; y de este modo se aleja de la elaboración simbólica y de su proceso de individuación. Se pueden usar diversas expresiones para amplificar los símbolos.

En general, las técnicas expresivas favorecen la constelación del dinamismo matriarcal y la elaboración racional favorece el dinamismo patriarcal. Con las técnicas expresivas, la vivencia de los símbolos se amplía, a través de las ideas y de las emociones. Se dan otras dimensiones para ser vivenciadas y aprehendidas, además del raciocinio.

Imaginación Activa

“Cuando Jung va a la búsqueda de su propio mito después del quiebre con Freud, se aventura dentro del reino del inconsciente colectivo; solo y sin guía. En esta confrontación sin par descubrió, mediante ensayo y error, un nuevo camino para entenderse con los contenidos del inconsciente dentro de la realidad única de la fantasía creativa.” Son palabras de Bárbara Hannah, quien aclara que Jung “descubrió”, no “inventó”, la imaginación activa porque ésta es una forma de meditación que el hombre ha usado desde siempre como una forma de aprender a conocer a su Dios o dioses. O sea, es un método para explorar lo desconocido, ya sea que pensemos lo desconocido como un dios exterior inconmensurable, ya sea que pensemos que lo podemos encontrar en una experiencia enteramente interior. Muchos alquimistas usaban la “*imaginatio vera el non phantastica*” en su trabajo, la cual era una forma de imaginación activa. No estamos tratando con una innovación extraña, sino con una experiencia humana que ha sido utilizada mucho antes. Es actualizar una nueva forma de una de las más antiguas formas de “*religio*”, en el sentido de dar cuidadosa consideración a los poderes numinosos.

Jung llamó a este método “imaginación activa” y lo recomendó a sus pacientes como el único camino hacia un encuentro directo con la realidad del inconsciente, sin usar intermediarios. Aunque los sueños son los mensajeros por excelencia del inconsciente, usan un lenguaje simbólico de difícil comprensión, particularmente al tratar con los sueños propios. Hannah dice que la IA es un trabajo duro que emprendemos con la perspectiva de abrir negociaciones con lo que sea que encontremos de desconocido en nuestra psique. Aunque no lo sepamos, nuestra paz mental dependería totalmente de estas negociaciones, porque de otro modo seremos siempre una casa dividida contra si misma, tensionada sin saber porqué, ya que algo desconocido en nosotros se nos opone constantemente. Debemos aceptar la idea de que se trata de un pacto con una persona natural, y más aun con una impersonal, a la cual no conocemos y que continuamente ejerce presión sobre nosotros. Una vez aceptado este hecho, lo mejor que podemos hacer es tener una actitud amistosa hacia ello.

Jung habló en sus seminarios sobre imaginación activa, pero el mismo no publicó nada sobre ello, probablemente porque percibía cuan lejos estaban de ser comprendidos por la conciencia colectiva de su tiempo. Desde entonces han surgido innumerables técnicas que de alguna manera permiten liberar fantasías inconscientes conservando el estado de alerta consciente. Ciertamente tienen un efecto saludable, pero, todas ellas son solo formas de imaginación pasiva (pintura, música, danza, escultura, modelado, escritura, etc.). En breve, lo que está faltando es la participación activa de la persona total dentro de la fantasía dramática, la confrontación ética. Pero esto sería muy difícil de comprender para la mayoría de la gente.

Dice Hannah, coincidiendo con Stein y otros importantes autores junguianos, que la IA es la herramienta más poderosa de la psicología junguiana para lograr la totalidad; lejos más eficiente que la sola interpretación de sueños. Pero, para entrar en el drama hay que estar firme y con los dos pies en la tierra antes de aventurarse en el trabajo con IA. Las figuras del inconsciente son fuertes y débiles, benevolentes e insidiosas, y se necesita una mente muy alerta para evitar las trampas dentro de las cuales se puede caer inadvertidamente cuando se lidia con ellas, exponiéndose a penosas experiencias. En contraste con las numerosas técnicas de imaginación pasiva, la IA se hace a solas, lo que suele producir fuerte resistencia en muchas personas. Tal vez muchas veces esta resistencia sea justificada y no se debe presionar livianamente a nadie; aparece como una forma de juego, pero que puede ser muy sangriento. El miedo puede posesionarse de una persona cuando es confrontada por algo muy inesperado, y puede trastornarlo tanto que este viaje dentro de lo desconocido se convierta realmente en una “empresa peligrosa”. En si mismos, según Jung, los contenidos del inconsciente no son mas peligrosos que los contenidos del mundo externo, pero el miedo a quedar atrapado en ellos los potencia. Adecuadamente utilizado, el método de la IA

puede ser una de las mayores ayudas para alcanzar nuestro equilibrio y explorar en lo desconocido, pero mal comprendido y usado laxamente, puede desencadenar fuerzas del inconsciente que nos sobrepasen e incluso produzcan un episodio psicótico. Pero quien haya descubierto realmente la IA no querrá ya perderla, porque ella literalmente puede lograr milagros de transformación interior.

Barbara Hannah dice que en el método para practicar la IA, lo primero es pacificar la mente lo más posible, y para esto al inicio uno debe concentrarse en un punto específico, ya sea estado de ánimo, imagen o suceso. Luego debe permitir que se desarrolle una cadena de fantasías asociadas que gradualmente toman un carácter dramático, las imágenes toman vida propia y se mueven según su propia lógica. Es necesario suprimir la crítica consciente y permitir que entre lo que sea dentro de la conciencia como consecuencia del acontecer psíquico. Esto va creando una nueva situación psicológica, y los contenidos previamente no relacionados se van haciendo mas claros y articulados. Pero a las imágenes no se les debe permitir cambiar como un calidoscopio, la técnica consiste en mantener la atención sobre la primera imagen y no dejarla escapar hasta que haya explicado porqué apareció ante nosotros, que mensaje nos trae del inconsciente, o que quiere saber de nosotros; siempre se presentará la necesidad de entrar uno mismo en escena y/o conversar con ella. Si se omite esto, después que hemos aprendido a dejar que las cosas se produzcan, la fantasía o bien cambiara caleidoscópicamente o bien se quedará detenida, como una escena pasiva de cine. Hay que ser capaz de dejar que las cosas sucedan, pero si se es demasiado indulgente esto se vuelve dañino. El verdadero propósito de la imaginación activa es llegar a entenderse con el inconsciente, y para eso debemos mantenernos “fuera pero dentro”, para lo cual es necesario mantenernos firmes y enteros. En la IA el ego consciente es estimulado por el sentimiento que se despierta y reacciona mas inmediata y directamente que cuando se trata de un sueño. No es un soñar despierto, en el cual se permanece en la superficie de la experiencia personal, sino que aquí el drama que es actuado, parece “querer obligar” la participación del vidente. Y se crea una nueva situación en la cual los contenidos inconscientes quedan expuestos en un estado de conciencia lúcida.

En contraste con los sueños que son experimentados pasivamente, el proceso de IA requiere de la participación activa y creativa del ego. Las fantasías buscan la cooperación de la vida consciente, y puede estimular la cura de la neurosis, pero solo logra éxito si ella es integrada y no se convierte en un sustituto o un escape del trabajo de vivir realmente.

June Singer señala que la IA no es una confrontación directa del ego con el inconsciente. Por un lado implicaría salirse de la posición del ego pero sin tampoco dejar que el inconsciente tome el control; se trata de permitir que actúe la función trascendente, lo que significa ser capaz de dar crédito y oportunidad de libre expresión tanto al ego como al inconsciente. Acota que si uno tiene que preguntarse a sí mismo si es realmente el inconsciente el que está hablando, entonces quiere decir que no lo es. Cuando el ego toma el control y fuerza el asunto, entonces no funciona, es algo fabricado. Pero si el ego da paso total al inconsciente, entonces está en peligro de perderse en él. Es realmente imaginación activa cuando lleva a un dialogo entre el ego y el inconsciente mediante la acción de la función trascendente en todas sus expresiones simbólicas.

Marie Louise Von Franz manifiesta que le es difícil enseñar este método, y pedagógicamente propone seguir cuatro estadios para proceder hacia la IA “real”:

I Primer paso: vaciar la mente de la cadena de pensamiento del ego, o “fase de desolación”, es intentar detener la rumiación del ego.

II Segundo paso: dejar entrar una imagen inconsciente de la fantasía dentro del campo de atención interior. Damos la bienvenida a esta imagen, no la rechazamos o ignoramos, sino que nos concentramos en ella. No hay que concentrarse excesivamente porque paraliza la imagen, ni demasiado poco porque las imágenes interiores cambiarán rápidamente.

III Tercer paso: darle a la fantasía alguna forma de expresión: escribir, pintar, esculpir danzar, cantar, etc. Es un error darle demasiada elaboración estética a la fantasía, como también lo opuesto, trabajar

descuidadamente mostrando falta de amor y devoción. Este tercer paso, que da al inconsciente un modo de autoexpresión en forma creativa generalmente trae una catarsis. Sin embargo no es todavía imaginación activa "real".

IV Cuarto paso, el decisivo, es la confrontación ética con lo que sea que uno ha previamente producido. Aquí es cuando la mayoría de las otras técnicas modernas se pierden. Según von Franz, este cuarto paso generalmente no es bien entendido por los terapeutas. El terapeuta no debe intervenir en el proceso autónomo de la IA, no interferir con sugerencias auxiliadoras, que mantendrían a la persona tan infantil y pasiva como antes; en cambio si descubre por si misma como superar el obstáculo dentro de la imaginación activa, también habrá aprendido algo para la vida exterior. Además, el guía que usualmente aparece y le indica el camino al soñador solo puede ocurrir cuando el analista no se entromete haciendo de falso guía. Finalmente, Jung sostiene que un efecto esencial de la IA es que permite al analizando volverse independiente del analista, por lo que si se interfiere todo se arruina.

Es importante recordar que tanto Jung, von Franz, Hannah y otros autores relevantes advierten que bajo ningún punto de vista deben hacer IA personas sospechosas de una psicosis latente, fronterizas o que estén muy divididas.

Psicodrama

Descripción

Es un método terapéutico experiencial que consiste en la representación (dramatización) de la escena de un paciente.

Se basa en la improvisación y espontaneidad y se fundamenta en los conceptos de encuentro, acción, teoría de los roles, tele y transferencia, catarsis de integración e insight dramático que permite el darse cuenta, a través de la dramatización, de algo que hasta ese momento no era conciente o era confuso.

Lo fundamental en el psicodrama es la acción. Adquieren importancia los pensamientos no verbalizados que son representados en encuentros con quienes no están presentes o en fantasías sobre lo que otros pueden estar sintiendo o pensando en el aquí y el ahora.

Los elementos del psicodrama son cinco: grupo, protagonista, escenario, director y yo auxiliar que son los miembros del grupo que ocupan los distintos roles que requiere la escena. La sesión psicodramática está compuesta por el calentamiento inespecífico y específico que preparan para la acción, la dramatización y el "sharing". El protagonista se elige sociométricamente y es él el que modela al yo auxiliar el rol que debe asumir. El director arma la escena, guía al protagonista y se vale de distintas técnicas para producir la acción tales como cambio de roles, soliloquio, espejo, concretización, doble y maximización principalmente. El "sharing" permite que se comparta la experiencia entre todos y se expresen sentimientos.

Aplicación

El psicodrama es aplicable en el campo de la educación, de las relaciones industriales y de la psicoterapia. Es básicamente una técnica grupal aunque también existe el psicodrama individual. Es indicado en el trabajo con adultos como con niños, en grupos familiares, en el manejo de la transferencia, como método didáctico, en talleres y en grupos terapéuticos.

Fortalezas y peligros

Constituye una herramienta potente y muy movilizadora como agente de cambio ya que el objetivo de la dramatización es llegar al locus que es el lugar donde un hecho ocurre y donde se matiza o estructura una modalidad defensiva. La dramatización por medio del insight transformador tiene por objetivo rematizar la experiencia con el objetivo que la persona rescate su espontaneidad y creatividad para responder en forma diferente y novedosa ante una situación antigua y así modifique la conducta defensiva, rígida y empobrecedora.

Como toda técnica, debe ser manejada por una persona idónea. Requiere de mucho entrenamiento y manejo de grupo lo que constituye una limitante ya que no todos los terapeutas cuentan con dichas habilidades. Es preciso que el director disponga de un amplio bagaje de recursos para lograr un manejo adecuado tanto del caldeamiento como de la dramatización. Si no se maneja adecuadamente, en el mejor de los casos no pasa nada, se torna en una experiencia aburrida y decae la participación del grupo, pero también existen mayores riesgos. Si al trabajar con un conflicto no se logra la rematización se pueden fortalecer las estructuras defensivas como también llevar a una intensificación de los afectos desadaptativos, a desestructuración e intensificación de los síntomas.

Psicodanza

Descripción

La terapia de la danza se basa en la visión de enfermedad como la pérdida del alma y la danza como una parte intrínseca del ritual de curación. Es el uso psicoterapéutico del movimiento como un proceso que armoniza la integración física y psíquica del individuo sustentada en el supuesto que la mente y el cuerpo están en una interacción recíproca constante. Utiliza la técnica de la imaginación activa en movimiento para contactar directamente el mundo simbólico del individuo; se vale del cuerpo como la vía primaria al inconsciente. El movimiento produce una impresión al corporizar un estado, una imagen, sueños, fantasías, recuerdos, sensaciones o incluso síntomas psicósomáticos que pueden ser explorados al estar el sujeto en una actitud receptiva a su mundo interno.

La psicodanza es una técnica experiencial no verbal y simbólica. El terapeuta sugiere una estructura para el movimiento auto dirigido que tiene una duración variable de tiempo, desde pocos minutos hasta más de una hora y que permite la conexión con temas inconscientes. Se da un breve periodo de calentamiento y después de cerrar los ojos, la persona espera interiormente por un impulso para moverse y dejar hacer lo que el cuerpo quiera; se mueve guiada por imágenes e impulsos inconscientes. Habitualmente hay un intercambio verbal antes, después y a veces durante la actividad. Se intenta comprender el significado del movimiento simbólico recordando lo que el cuerpo estaba haciendo, la imagen asociada y el afecto asociado.

Aplicación

Es aplicable en el análisis individual y también es viable en grupos, ligeramente modificada.

Fortalezas y peligros

Es especialmente indicada para personas que integran la experiencia a través del canal kinestésico como para los que tienen mayor facilidad de expresión a través del movimiento. Es uno de los medios más directos para recordar vivencias infantiles tempranas, preverbales y permitir que éstas sean integradas. Es decir, ayuda a trabajar con complejos constelados en la etapa preverbal. Esto mismo facilita el reconocimiento de las imágenes transferenciales. Es una excelente técnica para tomar conciencia del cuerpo.

En general no tiene contraindicaciones aparte de cuidar la seguridad física del paciente al moverse con los ojos cerrados. Sin embargo es preciso cuidar el "timing" de modo que no se preste como evitación del trabajo verbal.

Las Marionetas Del Self

Descripción

Es una de las técnicas expresivas utilizadas por la psicología simbólica creada por Byington, C. Esta técnica deriva de la ludoterapia y de la técnica de la bandeja de arena. Para su implementación se requiere de muñecos de 20 cm. que incluyan las figuras humanas como el paciente, miembros de la familia y el terapeuta. Las otras figuras deben ser proporcionales o mayores que las figuras humanas.

Esta técnica se usa en terapia (individual, de pareja o de familia), para supervisión y también puede ser practicada por el analista al término de un día de trabajo.

Aplicación.

Se le solicita al paciente, sin mayores instrucciones que represente lo que desee, puede ser un sueño, un hecho que está viviendo, un incidente o imagen con alta carga emocional. El montaje debe ser dispuesto ojalá en el centro de la sala (las paredes forman un mandala). Las figuras humanas son ubicadas delante de las otras figuras y representarán los complejos constelados creativa o defensivamente. La figura del paciente es imprescindible y la del terapeuta que expresa la relación transferencial. Ningún significado es fijo; todo es simbólico y posible de innumerables significados. Esta técnica debe realizarse en medio de la sesión, dejando diez minutos previos para saber como está el paciente en ese momento y los 15 minutos finales para la elaboración verbal.

El montaje y desmontaje se realiza en conjunto por el analista y el analizado.

Fortalezas.

Una importante ventaja de las marionetas es poder ver el proceso durante la producción y continuar la observación de éste ya sea por dramatización o verbalmente lo que permite una mayor comprensión e integración del conflicto o de la situación que se ha trabajado. El analista participa y se expone junto con el analizado y, de este modo, tiene la oportunidad de percibir y elaborar su propia sombra y defensas.

Peligros.

La técnica debe realizarse en el momento oportuno, tomando en cuenta la historia clínica del paciente, su dinámica actual incluyendo sus principales defensas, la sombra patológica y las interacciones de sus estructuras defensivas y creativas. La técnica está al servicio de la individuación y no de la angustia del terapeuta que la puede aplicar a destiempo o fuera de contexto siendo perjudicial para el paciente.

***Enactment.*¹**

Descripción:

Es una técnica que combina el método gestáltico y el psicodrama al proceso jungiano. Se utiliza para profundizar, intensificar y elaborar cualquier material inconsciente, personal o arquetípico, o ambos, que sea constelado en el proceso analítico habitual. En un comienzo con frecuencia aumenta la tensión, a través de un contacto deliberado con complejos cargados de ansiedad. Tiene un efecto constructivo porque amplía la conciencia y la comprensión experiencial.

Aplicación.

Se le pide al paciente se imagine a sí mismo en una imagen, objeto, complejo o figura arquetípica específica. Tiene que sentirse dentro de esa figura, de la manera como siente que ella se mueve y luego verbalizar lo que siente cuando es esa figura, usando la forma “yo...” Es importante el vivenciar en el cuerpo, “sentirse” el símbolo, y así se comprende el símbolo desde otro nivel (canal) no verbal. Después se puede iniciar un diálogo con la figura y escuchar sus respuestas. ENACTMENT es “transformarse en...”, “experimentarse a sí mismo como...” El terapeuta interviene preguntando localización y expresión de lo que siente. Esto permite la reconexión de personalidades parciales y aumenta el sentimiento de totalidad, prácticamente nunca acrecienta el sentimiento de escisión.

Fortalezas.

El autor plantea que el Enactment permite que el paciente se libere de la inercia y de los estados obsesivos pues ayuda a formar un ritual consciente, que da fundamento a que la energía arquetípica disponible se haga “carne” y así conecta al individuo con lo numinoso en forma segura. La carga arquetípica simbólica de la imagen tiende a ser más concentrada y primaria que la palabra racional.

Peligros.

Al usar una técnica existe el riesgo que quede todo desplegado y el paciente no pueda entenderlo. Es fundamental saber que terapeuta, con que paciente y en que momento se aplica una técnica. Las técnicas son instrumentos válidos para dos fines: la amplificación y la elaboración simbólica. Uno se debe preguntar: ¿qué técnica, en que caso y con quien?

¹ *Enactment* significa poner en acción.

Es necesaria por parte del analista una actitud de cautela, de tranquilidad y observación más que de acción en las etapas iniciales. Se debe observar el estado de las defensas, los síntomas, los sueños, fantasías y la relación transferencia del paciente en la sesión siguiente después de su aplicación. Lo más importante es la persona del paciente. Se acoge el símbolo, que es un misterio que le ocurre a la persona, y se llega hasta donde puede llegar.

Psicoplástica

Descripción.

La psicoplástica es una terapia experiencial-no verbal. El terapeuta dispone del material necesario para que el paciente realice una representación plástica de sus imágenes mentales. Esta técnica puede ser realizada mediante la pintura, la escultura o cualquiera otra expresión plástica.

En individuos normales o con desórdenes neuróticos esta técnica es útil porque proporciona una vía de acceso a los contenidos inconscientes que actúan compensatoriamente a una actitud consciente unilateral y parcializada. En pacientes esquizofrénicos el desorden es más profundo y las posibilidades terapéuticas limitadas. Sin embargo, es posible observar contribuciones de esta técnica a la evolución del paciente esquizofrénico. Al respecto Jung escribió: “ El efecto de este método (pintura) es evidentemente debido al hecho de que la impresión caótica o aterradorante es sustituida por la pintura....Lo horroroso es exorcizado por las imágenes pintadas, se torna insensitivo y familiar y, en cualquier oportunidad que el enfermo recuerda la vivencia de sus amenazadores efectos emocionales, la pintura se interpone entre él y la experiencia, y así mantiene el terror a distancia” (en Da Silveira, 2004).

Como herramienta de investigación esta técnica ha permitido descubrir, aún en las producciones de pacientes psicóticos, ciertos elementos estructurales de la psique y su dinámica. El *Museo de Imágenes del Inconsciente* en Brasil ha recopilado pinturas de pacientes psicóticos en donde se pueden observar claramente motivos arquetípicos. En la pintura, los pacientes esquizofrénicos también proyectan otros rasgos de su estado mental, como por ejemplo la alteración de la percepción espacial. En algunos casos la progresiva recuperación del espacio cotidiano (según una percepción normal) en una secuencia de pintura, acompaña a una mejoría en la condición del paciente (Da Silveira, 1982).

Aplicación.

Se estimula al paciente a dibujar, pintar o crear lo que él quiera, queda libre para jugar con sus fantasías y para externalizar su mundo interno. En el caso de la pintura el paciente es libre de elegir los colores e instrumentos, de entre los disponibles, para llevar a cabo su creación.

El analista observa la conducta del paciente; mantiene una actitud receptiva haciendo mínimos comentarios. No se ofrecen interpretaciones en el momento en que las representaciones son creadas. Al término, el terapeuta puede pedirle al paciente que cuente la historia de la representación o que asocie alrededor de las representaciones. No se presiona al paciente para conseguir asociaciones ni le confronta de manera alguna. Al final de una serie de representaciones, en el caso de pacientes no psicóticos, estos esquemas o fotografías se pueden mostrar al paciente y entonces se ofrecen interpretaciones.

Fortalezas y peligros.

Esta técnica puede ser especialmente útil con pacientes que les cueste expresarse verbalmente o muy racionalizadores. También en pacientes psicóticos, a los cuales es difícil acceder por medio de la conversación.

Tiene pocos riesgos, aunque debe ser utilizada por un profesional competente, como una más de las herramientas terapéutica que se ponen a disposición del paciente.

La caja de arena

Descripción

La bandeja de arena es una terapia experiencial-no verbal. El terapeuta dispone de una caja con arena (de unos 50 X 70 cm) y de una serie de figuras en miniatura para que el paciente pueda crear escenas o representaciones de su vida psíquica. Algunos terapeutas incorporan el agua dentro de los objetos que le ofrecen al paciente, por lo que, en esos casos, se dispone de una segunda caja apropiada para esa situación. El analista, familiarizado con los significados posibles de los objetos y escenas, sigue al paciente a través del proceso simbólico al punto que éste ha integrado el material o está listo para verbalizar aspectos del proceso.

Esta técnica se basa en la hipótesis de que el inconsciente es una parte de la psique que, autónoma y permanentemente, busca su expresión. Los objetos ocupados en esta técnica son medios a través de los cuales el inconsciente se puede expresar de una manera simbólica-no verbal. La expresión de estos contenidos tiene un efecto terapéutico porque puede liberar la energía asociada a complejos, que queda, entonces, a disposición del Ego. Además, la expresión del inconsciente es útil porque proporciona una visión complementaria a las percepciones conscientes lo que puede ser de mucha ayuda para la psicoterapia y el proceso de individuación.

Aplicación

Se estimula al paciente a crear lo que él quiera en la caja de arena, queda libre para jugar con sus fantasías y para externalizar su mundo interno. El paciente selecciona material y figuras de los que están disponibles y los coloca en una de las bandejas para formar una escena.

El analista se sienta a cierta distancia y observa la conducta del paciente. El terapeuta mantiene una actitud receptiva haciendo mínimos comentarios. No se ofrecen interpretaciones en el momento en que las representaciones son creadas. Al término, el terapeuta puede pedirle al paciente que cuente la historia de la representación o que asocie alrededor de las representaciones. No se presiona al paciente para conseguir asociaciones ni le confronta de manera alguna. La finalidad es ofrecer un juego libre sin reglas y en un encuadre seguro.

El analista puede hacer un dibujo para identificar los objetos o tomar fotografías (después de que el paciente se ha ido) para hacer un estudio posterior. Al final de una serie de representaciones estos esquemas o fotografías se pueden mostrar al paciente y entonces se ofrecen interpretaciones.

Fortalezas.

Esta técnica puede ser especialmente útil con pacientes que les cueste expresarse verbalmente o muy racionalizadores.

Un medio físico tridimensional permite la canalización de ciertos contenidos inconscientes cuya expresión verbal puede ser pobre o limitada.

La caja de arena es una técnica expresiva accesible a la mayoría de los pacientes ya que, a diferencia de otras basadas en técnicas artísticas, no requiere de habilidades especiales.

Riesgos.

Como con cualquier herramienta que active el inconsciente, es necesario aplicar esta técnica con criterio, siempre en pos del bienestar del analizado y cuando existen las condiciones para que el paciente explore su inconsciente.

Referencias bibliográficas.

- Bustos M., D. (1975) *Psicoterapia Psicodramática*. Buenos Aires: Paidós.
- Bustos M., D. (1985) *Nuevos Rumbos en Psicoterapia Psicodramática*. Editorial Momento, Argentina.
- Byington, C. (1993) Uma avaliação das técnicas expressivas pela psicologia simbólica: Apresentação da técnica "Marionetas do Self". *Jungiana*. 11 pp. 134-148.
- Chodorow, J. (1986) *The Body as Symbol: Dance/Movement in Analysis*. En Donald, S. (Ed.), *The Body in Analysis*. Wilmette: Chiron Publications.
- Chodorow, J. (1986) *Dance/Movement and Body Experience in Analysis*. En Donald, S. (Ed.); *The Body in Analysis*. Wilmette: Chiron Publications.
- Da Silveira, Nise. (1982) *Imagens Arquetípicas na Esquizofrenia*. En *Imagens do Inconsciente*. Rio: Alhambra.
- Da Silveira, N. (1982) *O espaço Subvertido*. En *Imagens do Inconsciente*. Rio: Alhambra.
- Da Silveira, N. (Obtenido de internet en Enero del 2024). Introducción. En *Exposiciones virtuales. Centenario de C. G. Jung*.
<http://www.museuimagensdoinconsciente.org.br/centena/cente3.htmnb>
- Dallet, J. (1997). *Active Imagination in Practice*. pp. 173 -191 en M. Stein (Ed.), *Jungian Analysis*. London: Shambala.
- Franz, M. L. von, "Introduction" en "Active Imagination" de Barbara Hannah
- Hannah, B. "Active Imagination", Sigo Press, Boston, 1981
- Kalff, D. (1981) Foreword. En: Alpert, J. ; Bel, E; Bradway, K; Henderson, J, Hill, G; McClintock, B & Stewart, L. (1981) *Sandplay Studies: Origins, Theory and Practice*. USA: C. G. Institute of San Francisco.
- Orellana, I. (2002) *Psicodrama: Una herramienta lúdica para la creación de personajes*. Memoria para optar al título de actriz, Escuela de Teatro, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- Reznik, Susana. *Apuntes personales de cursos – talleres de Psicodrama dirigidos por la Dra. SUSANA REZNIK*. Chile (1989, 1990, 1991, 1992).
- Stewart, T. H. (1984) *Sandplay and Jungian Analysis*. En: Stein, M. (1984) *Jungian Analysis*. Illinois: Open Court.
- Samuels, Shorter & Plaut, "A Critical Dictionary of Jungian Analysis", Routledge, 2000
- Staub de Lazlo, V. "The Basic Writings of C.G. Jung", The Modern Library, NY 1993
- Stein, M. "Jung, o mapa da alma", Cultrix, Sao Paulo, 1998
- Singer, J. "Boundaries of the Soul", Random House, NY, 1994

Thomson, C. (1981) Variations on a Theme by Lowenfeld: Sandplay in Focus. En: Alpert, J. ; Bel, E; Bradway, K; Henderson, J, Hill, G; McClintock, B & Stewart, L. (1981) *Sandplay Studies: Origins, Theory and Practice*. USA: C. G. Institute of San Francisco.

Von Franz, M-L. (1980) On active imagination. En I. Baker (Ed.), *Methods of treatment in Analytical Psychology*. Fellbach: Bonz (Trad. pp. 46-55)

Weinrib, E. (1961). *Images of the Self*. Traducción libre de P. Gelsi.

Whitmont, E. (1984). Recent Influences on the Practice of Jungian Analysis. pp. 335-364 en M. Stein (Ed.) *Jungian Analysis*. London: Shambala.