

# La Proyección del Mito Personal: Una técnica modular de imaginación activa basada en el monomito del héroe

## 1. Resumen (Abstract)

Objetivo: Este artículo tiene como objetivo principal presentar la técnica de la Proyección del Mito Personal, un método de Imaginación Activa que utiliza los primeros estadios del Monomito del Héroe (Campbell, 1959) como estructura inductora para facilitar el acceso a contenidos inconscientes profundos. Método: Se describe el protocolo paso a paso, destacando su naturaleza modular, y se ilustra su aplicación a través de un estudio de caso único. El análisis se centra en una sesión inicial donde la participante recibe una narrativa simbólica espontánea, y se presenta una segunda proyección realizada tres meses después como punto importante de un proceso de crecimiento iniciado con la primera. Resultados: La técnica facilitó la emergencia de secuencias narrativas personales cargadas de símbolos. El trabajo con estas imágenes permitió a la participante acceder a insights transformadores, demostrando la activación de la función trascendente y una evolución significativa en su proceso de individuación. Conclusiones: La proyección del mito personal se postula como una técnica eficaz y flexible para establecer un diálogo estructurado con el inconsciente, siendo un valioso aporte a la caja de herramientas de las psicoterapias.

Palabras clave: Imaginación activa, monomito del héroe, función trascendente, Sí Mismo, símbolo, psicología analítica, estudio de caso, proceso de individuación.

## 2. Introducción

El presente trabajo describe los fundamentos y la aplicación de la técnica de la proyección del mito personal, un método terapéutico que se ha refinado a lo largo de más de 16 años de experimentación práctica. Su origen es, en primera instancia, vivencial e intuitivo, surgido de la práctica personal y la búsqueda espiritual, para luego ser consolidado y enmarcado teóricamente a través del estudio de la psicología analítica de Carl Gustav Jung y el mitoanálisis de Joseph Campbell, entre otros.

La técnica aborda una necesidad fundamental en el proceso de individuación: la de establecer un canal de comunicación con las capas profundas de la psique, de donde emergen mensajes codificados en símbolos que poseen un potencial transformador (Jung, 1916/1958). Para ello, se vale de dos pilares conceptuales principales. Por un lado, la imaginación activa, entendida no como un desarrollo moderno, sino como una capacidad humana ancestral para interactuar con contenidos inconscientes personificados (Hannah, 1998). Por otro, el monomito del héroe (Campbell, 1959), cuyo viaje de separación-iniciación-retorno provee un mapa arquetípico universal para los procesos de transformación psicológica.

La proyección del mito personal opera traduciendo las primeras etapas de este viaje mítico –la llamada a la aventura, el rechazo, la ayuda sobrenatural y el cruce del primer umbral– en una serie de consignas abiertas. Estas consignas no imponen símbolos, sino que crean un contexto ritual y narrativo que conduce de forma natural a un estado de imaginación activa profunda. El objetivo central es que la persona pueda recibir de su propia profundidad psíquica –una instancia que Jung (1946) denominó el Sí Mismo y que diferentes tradiciones

conceptualizan de diversos modos– una secuencia narrativa única y personal. Esta secuencia, compuesta de símbolos propios, funciona como un mensaje cifrado que, una vez integrado, puede orientar y dar nuevo sentido a la experiencia vital del individuo.

Contraindicaciones: Esta técnica no se recomienda para pacientes en estados psicóticos agudos o con un ego gravemente debilitado, donde la capacidad de diferenciarse de los contenidos inconscientes se encuentra comprometida.

## 3. Marco teórico

### 3.1. La Imaginación Activa: Un Descubrimiento para el Diálogo Psíquico

La imaginación activa, tal como la concibió Jung, no fue una invención suya, sino un descubrimiento de una capacidad inherente a la psique humana. Él mismo reconoció que se trata de un método que "la propia naturaleza utiliza espontáneamente" (Jung, 1955, p. 749). Barbara Hannah (1998) lo expone claramente: es un fenómeno tan antiguo como los primeros esfuerzos del ser humano por relacionarse con fuerzas que lo trascienden. La diferencia crucial con la fantasía pasiva radica en la actitud del yo. Mientras la fantasía es un goce pasivo, la imaginación activa implica un empeño ético, una voluntad de interactuar y dar respuesta a las imágenes que se autogeneran (de Luca Comandini, 2009). Johnson (1986) lo sintetiza al afirmar que mediante esta participación activa, "se convierte lo que habría sido una fantasía inconsciente y pasiva en un acto de imaginación altamente consciente y poderoso" (p. 150). El yo se convierte así en un testigo y participante activo del drama psíquico interno.

## 3.2. El símbolo "preñado" y la función trascendente

En el corazón de este diálogo se encuentra el símbolo. Jung (1931) utilizaba el verbo alemán *betrachten* –que significa "contemplar" pero también "preñar"– para describir el acto de enfocar la atención en una imagen interior. Sostenía que "si está preñada, entonces algo debe salir de ella; está viva, produce, se multiplica" (Jung, 1930–34, citado en Chodorow & Jung, 2015, p. 30). Un símbolo cargado de energía arquetípica posee una vida propia y una lógica interna que impulsa a la psique consciente hacia un nuevo equilibrio. Este proceso de unificación de opuestos –lo consciente y lo inconsciente– es la función trascendente, que Jung (1916/1958) definió como la que "surge de la unión de contenidos conscientes e inconscientes" (p. 132). Es el mecanismo mediante el cual un mensaje del inconsciente puede ser integrado, produciendo un cambio real en la actitud consciente de la persona.

## 3.3. El monomito del héroe como estructura arquetípica inductora

Joseph Campbell (1959) identificó en el mito un patrón universal que denominó el "monomito del héroe" o "viaje del héroe". Este patrón, que se repite en culturas y épocas distantes, es un mapa de la transformación psicológica.

Para los fines de esta técnica, son esenciales las etapas iniciales de la separación:

1. La Llamada a la Aventura: El héroe es invitado a dejar su mundo ordinario.

2. El Rechazo de la Llamada: La resistencia natural a abandonar la seguridad de lo conocido.
3. La Ayuda Sobrenatural: La aparición de una figura protectora que facilita el inicio del viaje.
4. El Cruce del Primer Umbral: El paso definitivo al mundo desconocido, enfrentando al "Guardián del Umbral".

La proyección del mito personal se apropia de esta estructura no como un dogma, sino como un andamiaje flexible y poderoso. Al transponer estas etapas a consignas terapéuticas, se provee a la psique de un contenedor narrativo familiar y a la vez profundo, que guía de forma natural hacia el espacio liminal donde la imaginación activa puede florecer y donde el mensaje del Sí Mismo puede ser recibido.

## 4. Método

### 4.1. Diseño y perspectiva

Este trabajo adopta la metodología de estudio de caso único, con un diseño descriptivo-analítico, apropiado para la presentación detallada de una intervención clínica novedosa en un contexto naturalista (Yin, 2018). El enfoque se centra en una descripción densa y contextualizada del procedimiento, el proceso vivido por la participante y los fenómenos observados.

## 4.2. Participante

La participante, denominada paciente A para garantizar su confidencialidad, es una mujer adulta que acudió a proceso terapéutico individual. Su demanda inicial estaba centrada en una intensa situación de estrés, enojo y frustración en su espacio de trabajo, donde se sentía no reconocida laboralmente por su jefa y donde criticaba la actitud de sus compañeros ante el trabajo. Expresaba un profundo sentimiento de "estar perdiéndome la vida" y presentaba un patrón de comentarios autorrecreminatorios. El conflicto laboral resonaba con una dinámica relacional más arcaica: la figura materna era descrita como muy crítica de su vida y su cuerpo, comentándole con intensidad que estaba "demasiado flaca". Esta madre había depositado en ella, durante la infancia, confianzas inapropiadas sobre infidelidades y tensiones conyugales, invirtiendo así los roles y generando un complejo negativo relacionado a esta "responsabilidad infantil". A nivel somático, la paciente presentaba problemas recurrentes de inflamación intestinal, al borde de una intervención quirúrgica, que remitieron durante un período de descanso y se reactivaron con el estrés laboral.

El trabajo terapéutico inicial reveló un estado psicológico particularmente propicio para la aplicación de la técnica. La paciente se encontraba en lo que Jung (1916/1958) describiría como una situación de tensión entre contenidos conscientes e inconscientes. Por un lado, su conciencia estaba dominada por conflictos concretos y repetitivos (laborales, familiares, somáticos). Por otro, en el espacio terapéutico comenzaban a emerger, de forma espontánea, expresiones simbólicas cargadas que señalaban la actividad de contenidos inconscientes listos para integrarse. Por ejemplo, describía su resentimiento con la metáfora vívida de guardar un rencor "como un carbón caliente en la mano", imagen que condensaba su conflicto entre el deseo de dañar al otro y el daño autoinfligido. En sesiones de psicodrama previas, sus dinámicas internas se personificaron en tres figuras: "la sumisa",

"la imponente" y "la carbón", siendo esta última la que reclamaba con fuerza expresar su enojo. La paciente enunció claramente un mecanismo defensivo central: "vivir siempre en el futuro o el pasado", inventando o recordando situaciones para evadir las emociones del presente. Este patrón, sumado a su reflexión de que "es mejor equivocarse que no hacer", indicaba que sus estructuras defensivas habituales comenzaban a ser cuestionadas desde dentro, generando una apertura psíquica. Según el marco teórico junguiano, este es justamente el estado en el que la psique está preparada para un diálogo más profundo: cuando los contenidos inconscientes se manifiestan con fuerza (a través de símbolos, metáforas y personificaciones) y la actitud consciente ya no puede integrarlos con sus recursos habituales, creándose la necesidad y la oportunidad para que actúe la función trascendente (Jung, 1916/1958). Por lo tanto, se consideró que la paciente había llegado al momento indicado para la aplicación de la técnica de la proyección del mito personal. Se seleccionó su caso por constituir un ejemplo particularmente claro y elucidatorio de la aplicación de la técnica.

### 4.3. Procedimiento: la técnica de la proyección del mito personal

La técnica fue aplicada por primera vez durante el cuarto encuentro terapéutico, tras un trabajo preliminar de tres sesiones orientadas a comprender su contexto y elaborar su demanda. Luego de 3 meses de trabajo, se volvió a realizar una segunda proyección de mito. Ambas sesiones están presentes en el Anexo. El procedimiento completo tiene una duración que oscila alrededor de los 120 minutos y se despliega en las siguientes fases:

### 4.3.1. Etapa previa y elaboración de la pregunta

La técnica se aplica luego de realizar una serie de encuentros previos. Tan sólo luego de establecida la relación transferencial, en la sesión inmediatamente anterior a la proyección, se introduce la consigna que podríamos resumir en “Si pudieras preguntar cualquier cosa que desees saber, sabiendo que la misma va a ser respondida: ¿Qué preguntarías?”. Se busca formalizar aquello que se desea preguntar a una instancia psíquica más profunda —aquella que Jung (1946) denominó el Sí Mismo y que diversas tradiciones o los propios pacientes pueden conceptualizar de modos distintos—.

No se trata de una pregunta racional ni de un ejercicio intelectual, sino que lo relevante es el trabajo de indagación propia. En lugar de proyectar su demanda de significantes sobre la relación 1 a 1 con el terapeuta, se pone en relación al paciente con la apertura total a las posibilidades infinitas que tiene aquello “más allá”, que nos puede responder toda cosa que le preguntemos (aunque con su lenguaje particular).

Este proceso invita a una introspección genuina, a contactar con aquello que en el fondo de uno mismo clama por ser escuchado, comprendido o transformado. Es la semilla que orienta la dirección del viaje simbólico.

La respuesta puede ser muchas veces contradictoria y hasta apuntar en otra dirección y obtener cosas distintas a las que originalmente se creía que se estaba buscando, pero ese movimiento es lo que le irá dando sentido a la aventura, proporcionando un hilo conductor emocional y existencial. De este modo, se construye un objetivo experiencial, una misión personal para el viaje imaginativo, el cual funciona como un imán que atrae, desde las capas profundas del inconsciente, el material simbólico personalmente relevante.

Esta etapa debe ser un ejercicio siempre abierto, buscando, como es el espíritu de la técnica, abrir nuevos significantes sobre los que trabajar. De esta forma, no sólo no existen preguntas “correctas” o “erróneas”, sino que siempre estaremos atentos a seguir elaborando y reelaborando durante toda la sesión. Incluso al final, suelo invitar al paciente a seguir reflexionando sobre su pregunta hasta la próxima sesión (de la imaginación activa) y a veces me resulta pertinente aclarar que, de realizarla durante la proyección, puede realizar la pregunta que le surja en ese momento.

La pregunta suele emerger de conflictos o patrones reconocidos por el paciente, como —en el caso de la paciente A— la inquietud respecto a los mecanismos de defensa que utiliza. En su primera sesión, esta pregunta fue elaborada y sostenida interiormente, sin necesidad de verbalizarla durante el proceso imaginativo. En la segunda sesión, la paciente nuevamente optó por no explayarla abiertamente. Esto ilustra un principio clave: la pregunta ya es parte constitutiva de la sesión, pues ha sido internalizada y orienta la búsqueda simbólica, más allá de que se utilice o no el recurso técnico de formularla en voz alta.

Así, la elaboración de la pregunta —o más precisamente, la construcción de un objetivo de búsqueda— se revela como un elemento fundamental de la técnica. No se trata de una formulación lingüística perfecta, sino del trabajo psíquico previo que dota de dirección e intencionalidad al viaje, activando la dinámica entre la conciencia y lo inconsciente. Es esta búsqueda personal, cargada de sentido para el paciente, la que provee el impulso esencial para adentrarse en el espacio simbólico

#### 4.3.2. Caldeamiento sensoperceptivo y los primeros pasos del viaje

La sesión de proyección inicia con un caldeamiento progresivo cuyo objetivo es reducir la interferencia de la conciencia ordinaria y facilitar un estado de receptividad ampliada. Es crucial destacar la naturaleza modular de la técnica en este y otros puntos: el protocolo aquí

descrito representa la forma en que el autor la aplica, pero se incentiva a cada terapeuta a adaptar estos elementos a su propio estilo y formación, siempre que se respete la lógica subyacente del proceso.

El caldeamiento utilizado incluye tres ejercicios secuenciales que, de manera progresiva, transfieren el control temporal y la agencia al paciente:

1. Percepción sonora neutra: Se le indica: "Escucha todo lo que llega a tus oídos, sin centrarte en ningún punto en particular, sólo dejando que el sonido te atraviese, sin juzgar".
2. Conciencia corporal: Se le guía para tomar conciencia de los límites de su cuerpo y sus puntos de contacto con la superficie de descanso. Se puede hacer referencia a cómo desde ese límite que es el cuerpo, para afuera, se encuentra el resto del Universo, mientras que de ese límite para adentro están ellos (en referencia al macro cosmos y micro cosmos).
3. Respiración consciente: Se le pide realizar "Inspiraciones profundas y exhalaciones lentas, lo más lentas posibles". En este punto se establece un primer y crucial traspaso de agencia: "Continúa con estas respiraciones y cuando estés lista/o me vas a avisar". El terapeuta espera en silencio hasta que el paciente señala estar preparado.

A continuación, viene la primera consigna imaginativa: "Quiero que imagines con todo lujo de detalles posible el espacio en que te encuentras, cuando creas que lo has logrado, me vas a decir". Una vez que el paciente confirma (nuevamente quedando en sus manos la agencia sobre la narrativa), se le pide que se observe a sí mismo desde afuera en ese espacio y que se vea levantándose de su cuerpo, separándose de él. Es importante notar, desde un marco clínico, que experiencias de observarse desde fuera del propio cuerpo "son fenómenos transdiagnósticos que aparecen en contextos espirituales, episodios psicóticos y estados alterados por sustancias psicoactivas" (Sierra y David, 2011, p. 92). En este contexto controlado y terapéutico, se utiliza como un recurso simbólico y transitorio para facilitar el despegue de la conciencia cotidiana.

Se le indica entonces que "Algo de su espacio (o de su hogar o edificio en el que se encuentra) le llama poderosamente la atención, lo primero que le venga a la mente, sin pensarlo". Si es necesario un incentivo, se puede decir "Cualquier lugar u objeto". Cuando lo menciona, se le dice que se dirija hacia ese lugar u objeto. Este momento consolida la agencia del paciente sobre la experiencia, encontrando un punto de partida único y personal para el viaje. Aquí se está produciendo "La llamada a la Aventura".

#### 4.3.3. Consignas abiertas basadas en el monomito del héroe: el viaje de separación

Una vez que el paciente se encuentra en el lugar u objeto que ha elegido, se introduce el primer símbolo de transición de la técnica. Se le indica que, en ese lugar, hay algo diferente: una puerta. Se le pide que la describa. Si bien este es uno de los pocos elementos sugeridos por el terapeuta, su función es específica: actuar como un umbral simbólico que la psique debe enfrentar y atravesar para acceder a otro nivel de experiencia. La descripción que el paciente haga de esta puerta –su tamaño, material, estado– suele ser un primer indicio claro de su actitud y resistencias ante el viaje que comienza. Esto resonaba tan claramente en la práctica anterior a la teoría que, al encontrar posteriormente el marco teórico de Campbell (1959), se identificó sin lugar a dudas como la etapa de "Rechazo a la Llamada". El autor señala con respecto a esta etapa que "el futuro se ve no en los términos de una serie inevitable de muertes y nacimientos, sino como un sistema concreto de ideales, virtudes y finalidades de uno y como si se establecieran y se aseguraran ventajas" (p. 41). La puerta física representa, así, la resistencia psicológica a renunciar a lo conocido.

Viñeta Clínica 1 (paciente A):

Terapeuta (T): ¿Cómo es esa puerta?

Paciente (P): Una puerta blanca.

T: ¿Qué sensación te produce esta puerta?

P: Que es algo bueno. Es como una puerta luminosa.

T: Ya. Quiero que me imagines ahí con vos así como te salga. Y quiero que abras esa puerta. Y cuando la abrís hay una escalera en espiral que desciende hacia las profundidades. Parece tener infinitos escalones, pero vos sabés que tiene 22. Vamos a descenderla juntos y vos vas a contar desde 1 hasta 22 en voz alta. Así, 1, 2, en voz alta. Pero con cada número que nombrás, quiero que nos imagines a ambos descendiendo un escalón. No quiero que menciones el número sin imaginarnos descendiendo un escalón. Cuando estés lista, podemos empezar a descender.

El número que utilizo es 22, pero ésto también es muy modular.

Es en este punto donde la "Ayuda Sobrenatural" –conceptualizada por Campbell (1959) como una figura que encarna "la fuerza protectora y benigna del destino" (p. 71)– se activa de forma explícita para ayudar a superar la resistencia. En el contexto terapéutico, esta figura es encarnada por el terapeuta a través del vínculo transferencial.

Jung (1946) profundiza en este fenómeno, explicando que el terapeuta, como depositario de la transferencia, se convierte temporalmente en la figura arquetípica que el paciente necesita para cruzar el umbral de lo desconocido. Él subraya que "en la práctica real, por lo tanto, el analista adecuadamente entrenado media la función trascendente para el paciente, es decir, le ayuda a reunir lo consciente y lo inconsciente y así llegar a una nueva actitud. En esta función del analista yace uno de los muchos significados importantes de la transferencia" (Jung, 1916/1958, p. 104). La consigna utilizada es: "Imaginate que estoy al lado tuyo, así como me veas. Dame la mano y juntos descenderemos los escalones. Quiero que los vayas contando en voz alta, así: uno, dos, tres... hasta 22. Pero no quiero que menciones ningún número sin imaginarnos descendiendo un escalón, tomate tu tiempo".

Este acto conjunto, al ritualizar el descenso y enmarcarlo en una tarea concreta, provee una estructura contenedora que mitiga la ansiedad y permite adentrarse en lo desconocido.

El descenso culmina con la consigna central que marca el "Cruce del Primer Umbral": "Al llegar abajo, se te aparece una figura, ¿cómo es?". Campbell (1959) describe que el héroe, al llegar a este punto, se encuentra con un "guardián del umbral", un custodio en los límites de su esfera actual. "Es mejor no sacar al guardián de los límites establecidos. Y sin embargo, solo atravesando esos límites, provocando el otro aspecto de la misma fuerza, o sea el destructor, pasa el individuo, ya sea vivo o muerto, a una nueva zona de experiencia" (p. 53). En la práctica clínica, esta figura se ha presentado con características de la Sombra del paciente. Su grado de humanidad o monstruosidad suele ser un indicador del nivel de integración consciente de esos contenidos. Una consigna complementaria que puede aplicarse es: "Esta figura hace algo, ¿Qué?".

Viñeta Clínica 2 (paciente A):

T: Cuando llegas abajo se te aparece una figura. ¿Cómo es?

P: Soy yo misma más grande.

T: ¿Qué diferencias hay entre vos y esta otra?

P: Es como un poco más alta. Tiene otro color de pelo.

T: ¿Cómo es su expresión? ¿Cómo se aparece ante vos?

P: Es como si yo la estuviese viendo en su casa. No se percató de nosotros.

T: ¿Qué sucede?

P: Es como que está atendiendo a sus hijos en la mesa. No sé qué está haciendo, si les está dando de comer. Okay. Pero veo como si fuese el lugar. Un estilo cabaña. Es como una cocina, un comedor, pero pisos de madera.

T: Mmm. ¿Y qué hace esta figura? ¿Qué sucede en esta escena?

P: Ahora nos ve y nos pregunta qué queremos.

Nótese cómo a partir de la figura, con rasgos de aspectos en sombra, se trae toda la escena y recién al final nos hace pasar del todo al "otro lado", "su" lado. En sus diferencias infinitas de paciente A paciente, aquí observaremos este proceso.

#### 4.3.4. El momento clave: El guardián que conduce al umbral

Aquí se despliega un momento crítico y no dirigido de la técnica, tal vez su mayor descubrimiento. No se trata de una consigna, sino de un fenómeno que naturalmente sucede: esta figura del Guardián/Sombra, buscando su propia integración, llevará al paciente A a cruzar un umbral. El terapeuta debe estar atento para detectar este momento, ya que cuando sucede, se ha "producido el efecto" y da paso a una sucesión fluida, intensa y prolongada de imágenes (normalmente de 60 a 90 minutos a partir de este punto).

Este cruce se produce de dos formas principales:

1. Guiando el camino: La figura conduce al paciente hasta que éste atraviesa literal o simbólicamente un umbral (entrando al "otro lado", inconsciente).
2. Brindando una iniciación simbólica: La figura realiza una acción sobre el paciente (como entregarle un objeto, una llave, un símbolo) que, al ser recibida, transforma su estado.

Este impulso natural del Guardián a conducir al héroe más allá del umbral representa precisamente el "volverse hacia la oscuridad" del que habla von Franz (1964), una disposición a escuchar lo que la Sombra tiene que decir y a seguirla hacia lo desconocido que ella custodia. Es el impulso del inconsciente hacia la integración.

Viñeta Clínica 3 (paciente A - Cruce del Umbral):

(Tras encontrarse con la sombra y seguir el camino señalado, la paciente llega a un espacio circular.)

P: Es como si fuese... ¿Cómo en los shopping? Viste que llegás como al medio que es como redondo y podés encarar para varios lados y volvés al mismo punto (...). Comprendí que debía ir al centro de ese círculo (mandala) y bajar más escaleras.

#### 4.3.5. Imaginación activa libre y recursos del terapeuta

Una vez que se produce el cruce del umbral, comienza la fase central de la técnica: la imaginación activa libre. Campbell (1959) describe que, una vez atravesado el umbral, "El héroe se mueve en un paisaje de sueño poblado de formas curiosamente fluidas y ambiguas, en donde debe pasar por una serie de pruebas" (p. 104). En este punto, el rol del terapeuta se transforma radicalmente: deja de administrar consignas estructuradas para convertirse en un facilitador del flujo narrativo. Su función principal es ayudar al paciente a superar las resistencias que surgen durante el desarrollo espontáneo de la trama y los símbolos, sin agregar ni interpretar contenido durante la imaginación activa. Para ello, la técnica cuenta con una serie de recursos o intervenciones específicas, derivadas de la práctica clínica y basadas en el marco teórico junguiano y psicodramático.

##### Recursos/intervenciones

###### 1. Dar continuidad

Este recurso, aparentemente simple, constituye la base del trabajo durante la imaginación activa que realizamos. Se trata de mantener el avance de la historia a través de preguntas que abren un espacio para que emerja lo siguiente. Intervenciones como "¿Y entonces qué

sucede?", "¿Y luego?" o una simple onomatopeya que marque expectativa, cumplen esta función. Su aplicación requiere un entrenamiento particular en el arte de la paciencia, respetando los tiempos del paciente y manejando los silencios, que son cruciales para la formación de símbolos. Al preguntar "¿Y entonces, qué sucede?", se abre un "espacio en blanco" cargado de incertidumbre y anticipación que la imaginación en movimiento del paciente está invitada a llenar.

En la medida en la que se va generando un entrenamiento, la intervención pasa a ser cada vez menos necesaria, ya que se adquiere una dinámica narrativa.

Viñeta Clínica 4 (paciente A - Continuidad):

P: Sigo, sigo ese camino. Sigo.

T: Contame.

P: Es como si fuese... ¿Cómo en los shopping? Viste que llegás como al medio que es como redondo y podés encarar para varios lados y volvés al mismo punto (...).

## 2. Profundizar

Estas intervenciones buscan amplificar algún elemento ya aparecido para encontrar otras facetas o sentidos adicionales, que a menudo son pasados por alto debido a la resistencia que presenta el paciente ante su contenido. Amplían el registro de la persona sobre su mito, permitiéndonos obtener más profundidad en los símbolos.

El símbolo tiene una riqueza que puede no transmitirse o no descubrirse en un primer momento. Una imagen/símbolo puede parecer algo en una primera descripción, pero tener profundidades desconocidas.

Incluyen:

A) Registro del sentimiento: La pregunta "¿Y eso cómo te hace sentir?" es esencial para movilizar la atención hacia la dimensión emocional del símbolo, un registro profundo que nunca debe perderse de vista.

Viñeta Clínica 5 (paciente A - Registro del sentimiento):

T: ¿Qué sensación te produce esta puerta?

P: Que es algo bueno. Es como una puerta luminosa.

·B) Registro de la senso-percepción: Focalizar en los sentidos y las sensaciones corporales aporta datos clave a un nivel diferente al de la emoción. Permite anclar la experiencia y descubrir texturas sensoriales del símbolo. En esta categoría es muy importante el registro del propio cuerpo del paciente.

Viñeta Clínica 6 (paciente A - Registro sensoperceptivo):

P: Es un lugar oscuro.

T: ¿A qué huele? ¿Qué textura tiene el aire?

P: A tierra... a encierro. A algo muy antiguo.

·C) Pedir mayor descripción de un elemento específico: Se trata de solicitar una descripción más detallada de un objeto, personaje o locación. Este recurso es crucial para clarificar la naturaleza de las figuras que aparecen.

Viñeta Clínica 7 (paciente A - Descripción ampliada):

T: ¿Cómo es este demonio?

P: Oscuro. El cliché con... es como negro entre negro y rojo. Pero simplemente es como que algo que me topé. No, no me genera miedo, no me genera absolutamente nada. Me señala también el camino.

### 3. Inversión de roles

Para Jacobo Levy Moreno (1959) era la "técnica fundamental sin la cual el Psicodrama no puede realizar su función terapéutica completa". Zuretti, Menegazzo y Tomasini (2024) la definen como una técnica reactualizante y reestructurante, donde "el protagonista se va ubicando en la posición y el lugar que corresponde al rol que se necesita jugar". En el contexto de la proyección del mito, implica guiar al paciente para que "encarne" temporalmente a un personaje de su imaginación, con el fin de comprender su perspectiva desde dentro, para luego regresar a su propio lugar con ese nuevo conocimiento. Esta externalización de la mirada permite una respuesta actualizada desde este otro rol, facilitando una comprensión integrativa del funcionamiento psíquico. Buscamos que el paciente pueda hablar en primera persona desde los roles que toma y es pertinente a veces la corrección cuando esto no sucede, ya que la conexión con ese otro rol es mucho más potente cuando se lo encarna desde el "Yo".

Viñeta Clínica 8 (paciente A - Inversión de roles):

P: Es como si lo hubiese, la vería más alta en sentido... no sé como arriba de a... como en un pedestal, pero no es un pedestal. Me refiero a como yo, la visualizo de más arriba. Y yo me voy quedando más abajo. Pero es como... no sé... como que no... me me desactivó. No sé, no puedo. Me quedé como que sin palabras.

T: Bien. Quiero que la mires a los ojos así desde abajo. Desde donde estás. Y mientras la estás mirando... salgas de vos y entres en ella. Y quiero que sientas como vos sos ahora esta figura más alta. Y vos la estás mirando a la otra [nombre de la paciente] desde un pedestal o algo que parece un pedestal hacia abajo. ¿Cómo la ves?

P: Muy, muy indefensa. Como sin... sin armas, sin herramientas, muy indefensa.

T: ¿Qué hacés?

P: Hay algo que me dice que si ella... tomara... porque literalmente es como si yo me viese ahí, indefensa. Achi... achicadita. Pero como que creciera, sí es como una, es como si fuese yo misma en ella creciendo. Pero esa persona sería yo, la siento más fuerte, más tajante, más segura. Y esta otra que la está mirando. Yo siento como que no salga esa otra.

T: ¿Por qué?

P: Porque me vencería.

T: ¿Qué hace esta otra figura, esta que sos vos ahora?

P: Nada. Es como si disfrutaría verla desde desde arriba. Es como que disfruta y sabe que... que nada, que no no le intimida la que está viendo ahí más abajo.

T: Bien. Ahora quiero que salgas de este cuerpo y vuelvas a la [nombre de la paciente] que está abajo intimidada y la mires a la otra y encarnes lo que siente esta más pequeña. Pero ahora, sabiendo también lo que siente la otra. Ahora sabés, qué es lo que siente aquella otra. ¿Qué hacés?

P: Me doy cuenta que esta otra, la que ella no quiere ver o no quiere que aparezca, también soy yo. Y es como que si yo quisiera, también podría llamar. Pero es como que si no quisiera un conflicto. No... no me molesta que ella piense o crea que yo soy menos o que ella es más. No, me da lástima.

T: ¿Lástima, por qué?

P: Porque se cree superior. Porque tiene que ser mala. En este momento, me daría la vuelta y me iría.

#### 4. Tomarse el tiempo

En ciertos momentos clave, especialmente hacia el final de un arco narrativo, hay una emoción o situación en particular que posee llaves para resolver un conflicto, pero es necesario que la persona se detenga y se tome el tiempo de vivenciarlas con más detenimiento para integrar una energía o para encontrar las claves que viene a buscar a esa situación. De esta forma, el tiempo y la continuidad quedan en manos del paciente, mientras el terapeuta sólo debe esperar, sin tener la tensión de buscar el momento para intervenir.

Viñeta Clínica 9 (paciente A - Tomar tiempo):

P: Ella me... no sé qué me dice, pero es como si me conociera y que me abrace, me hace sentir cómoda. Es raro porque yo no la conozco. Pero está como emocionada, como que me reconoce.

T: Tómame unos instantes para sentir este abrazo que te están dando. Y me gustaría que no te apures, sino que sientas este abrazo. Y cuando te surja hacer algo, lo hagas. Pero que te tomes el tiempo para sentir el abrazo que te están dando.

P: Me siento muy incómoda.

T: ¿Cómo es esa incomodidad?

#### 5. Direccionar la atención

A veces la atención del paciente se fija en un elemento, ignorando por alguna resistencia otros que pueden estar cargados de significado, pero quedan en sombras y podrían ser observados. Otras veces, algunos elementos pueden resultar abrumadores por su excesiva carga y es útil que el terapeuta pueda direccionar la atención hacia un elemento que vuelva

a ordenar la narrativa. Si otros recursos no bastan, se puede aplicar este recurso, siempre buscando trabajar con los elementos existentes, sin traer algo nuevo.

Viñeta Clínica 10 (paciente A - Direccionar la atención):

P: Eso no tiene sentido para mí. No sé cómo explicarle. Yo te miro a vos porque no sé cómo...

T: Quiero que la mires a ella a los ojos y que la mires fijo a los ojos y que te encuentres con sus ojos, que son los tuyos, pero más grandes, en otro tiempo.

P: Ella me... no sé qué me dice, pero es como si me conociera y que me abrace, me hace sentir cómoda. Es raro porque yo no la conozco. Pero está como emocionada, como que me reconoce.

## 6. Realizar la pregunta

Este recurso consiste en pedirle al paciente que formule la pregunta que elaboró previamente, comúnmente a un personaje o en un lugar significativo. Es un recurso posible, no obligatorio, ya que se trata de un direccionamiento de la atención. La pregunta en sí ya es parte de la secuencia narrativa sin necesidad de expresarla verbalmente.

Viñeta Clínica 11 (paciente A - Realizar la pregunta):

T: Podrías hacer tu pregunta, lo que viniste a hacer ante esta figura, si querés.

P: Me llama más la atención sentarme con sus hijos.

T: Bien, hacé eso entonces.

P: Son como rubiecitos, como... están con ropa clara. Yo les digo, "¿Y están bien?".

## 4.3.6. Regreso: El Cierre de la Aventura

El regreso constituye la fase final del viaje arquetípico, donde "El héroe regresa de su misteriosa aventura con la fuerza de otorgar dones a sus hermanos" (Campbell, 1959, p. 61). En el contexto terapéutico, este "Don" o "Trofeo trasmutador" se comparte, en primera instancia, consigo mismo, en forma de comprensiones profundas, símbolos integrados o una nueva actitud vital.

El paciente encuentra naturalmente su camino de regreso, por lo que el recurso tiene que ver con acompañar y facilitar ese cierre consciente. Este acompañamiento es fundamental para ayudar a incorporar la experiencia y permitir una transición saludable desde las profundidades simbólicas a la conciencia ordinaria.

Una herramienta útil para este momento puede ser ayudar al cierre preguntando, una vez terminado el arco final: "¿Ahora cómo regresas a tu cuerpo?". Es importante retornar dando tiempo al paciente para volver a su cuerpo y realidad.

Viñeta Clínica 12 (paciente A - Regreso, Sesión 1):

P: Y ahora me voy.

T: Bien

P: Vuelvo por el lugar que fui, que llegué ahí. Vuelvo a subir las escaleras. Vuelvo a caminar por este...

T: Mientras estás caminando por esta escalera. ¿Cómo son las miradas estas que antes te estaban mirando... se han transformado de alguna forma?

P: Estas miradas como que si festejarían. No te digo que están victoreando ni nada, pero es como asombro y y buen... buen recibimiento. Algunas veo más arriba. Es como que esperaban más un enfrentamiento. Pero las que voy viendo mientras tanto, no es como... como me como si me vieses ahora también a mí un poco intimidante, porque bajé a ver a esta otra figura.

T: Mmm. Contame ¿Qué es lo que te surge hacer ahora?

P: Nada, volver... volver por el camino... por este círculo donde iba buscando yo. Volver a pasar por el pasillo. Volver a cruzarme con este demonio.

T: ¿Cómo es ahora? Es igual, ¿qué pasó con este demonio?

P: Igual. Pero es como si hace una rever... reverencia en broma y nada. Yo sigo el camino casi como si fuese un chiste que estaríamos haciendo.

Y como que quiero seguir el camino... que estoy enfrente de las 22 escaleras que bajé. 22 escalones.

T: Vamos a subir entonces. Y en la medida en que subís... quiero que vayas volviendo a tu cuerpo en la medida en que subes esos escalones. Quiero que vayas encontrándote nuevamente con tu cuerpo. Sintiendo tus miembros, estirándote, encontrando tu espacio. Encontrándote con tu espacio. Abriendo los ojos de a poco. Cuando estés lista, vamos a abrir los ojos.

P: Mmm. Justo abrí los ojos.

#### 4.3.7. Etapa posterior: integración y análisis del material emergente

Es muy importante tener en cuenta que la experiencia vivencial de atravesar la proyección del propio mito, por sí misma, genera una potente movilización psicológica y espiritual que debe ser respetada en su propia ley. Como señalan Zuretti, Menegazzo y Tomasini (2024), "la acción dramática productora de actos creadores produce un cambio en el que la realiza y en su medio circundante". Al finalizar la sesión de imaginación activa, el rol del terapeuta es escuchar y acoger lo vivido por el paciente. Ya habrá espacio para la interpretación luego, si es parte de la metodología del terapeuta.

Un factor crucial es que cualquier análisis que se realice en las sesiones siguientes debe tener en cuenta no solo el material onírico o simbólico emergente, sino también lo que le sucede a la persona en su vida cotidiana en los días posteriores a la proyección del mito. Es

en la realidad concreta donde se pondrá en juego la movilización interna que la técnica ha generado, y observar estos efectos proporciona claves esenciales para la integración.

La sesión es grabada, constituyendo un registro fiel del proceso. Esta grabación es de gran valor, ya que le permite al paciente escuchar su propio relato tiempo después, lo que facilita un encuentro reflexivo con su mundo interno y promueve nuevos niveles de autoconocimiento. Para el terapeuta, este material es una herramienta clínica fundamental, ya que posibilita un análisis pormenorizado, símbolo por símbolo, de la secuencia narrativa que conformó la proyección del mito personal. Este estudio en profundidad del material enriquecerá y guiará el proceso terapéutico posterior, permitiendo un acompañamiento más preciso del camino de individuación del paciente.

#### 4.3.8. El retorno vivencial al mito

Esta técnica, adaptada del trabajo de Moreno (1966) en Psicodrama con sueños -Donde "En lugar de relatar el sueño, el paciente lo representa"- se aplica al material surgido en la proyección del mito. Consiste en volver a una situación puntual del relato para revivenciarla dramáticamente, buscando:

- Nuevos movimientos: Acciones diferentes a las realizadas en la proyección original
- Inversiones de roles profundizadas: Encarnar figuras con las que antes no se pudo conectar plenamente
- Nuevas resoluciones: Ensayar desenlaces alternativos que capaciten al paciente para superar obstáculos internalizados
- Exploración de caminos no tomados: Recuperar momentos donde aparecieron bifurcaciones no exploradas

Como señala Moreno (1966), se le anima al paciente "a soñar de nuevo su sueño, a continuarlo en escena y a conducirlo a un final que le parezca más indicado" (p. 341). Esta práctica permite trabajar sistemáticamente con material que no pudo ser integrado en la primera instancia, transformando al mito personal en un territorio dinámico para la experimentación psicológica.

#### 4.3.9. Protección y cuidado en el proceso imaginativo

La transición desde el trabajo vivencial profundo hacia la integración consciente requiere una actitud de gran cuidado por parte del terapeuta. Como cualquier método que moviliza contenidos inconscientes poderosos, la imaginación activa exige respetar los límites naturales de la psique.

Jung (1916/1958) advirtió que contenidos inconscientes con alta carga energética "pueden dominar la mente consciente y tomar posesión de la personalidad". Esta advertencia nos recuerda que la seguridad del paciente debe prevalecer sobre cualquier intento de forzar revelaciones o profundizaciones prematuras.

La técnica contempla múltiples estructuras de protección:

1. Preparación terapéutica previa: Un trabajo de varias sesiones que permite evaluar la estabilidad del paciente y construir una alianza sólida.
2. El marco arquetípico del monomito: Funciona como un mapa simbólico que otorga sentido, orden y dirección al viaje.
3. La presencia activa del terapeuta: Acompaña todo el proceso, monitoreando el estado del paciente, interrogándolo y ofreciendo apoyo a través del vínculo transferencial.

4. La posibilidad del Retorno Vivencial: Permite trabajar con material difícil en momentos posteriores, cuando el paciente cuente con mayores recursos.

Entre estas protecciones, una de las más importantes surge de comprender que no es necesario –ni terapéutico– explorar todos los símbolos o situaciones que aparecen. Como señala von Franz (1964), si asumimos que ya sabemos lo que la oscuridad significa, "nunca aprenderemos lo que realmente tiene que decir" (p. 170). El terapeuta debe confiar en que aquellos contenidos que no puedan ser integrados en el momento actual encontrarán su momento de elaboración posterior, cuando el paciente esté preparado.

Viñeta Clínica 13 (paciente A - Respeto por los límites):

P: El pacto viene de otras... pensando qué pacto es.

... como si yo estuviese recordando de un bosque... como si yo fuese de una tribu. Y es como que buscamos a otros guerreros. Tienen como armaduras. Veo como que se hace un acuerdo, como cuando entrelazas las manos, de pelear contra... de ir contra alguien, otra... otro pueblo o contra otra situación. Pero finalmente son ellos los que nos traicionan. Matan a toda mi ascendencia. Fuimos pocos los sobrevivientes. Quiero venganza, pero es como... y esta persona con la que seguimos el acuerdo, la veo como con una armadura. Es como... me agarra el hombro. Yo siento como que no puedo contra él.

T: Y entonces.

P: No veo más nada. Es como si en ese bosque él quedó como con la autoridad. No, no entiendo este pacto con con la otra situación que vi. Primeramente.

T: La situación apareció cuando hablamos del pacto. ¿Cuál fue el pacto que tienes que destruir?

P: Veo como le sacara la espada, se la clavase. Pero a su vez vienen como todos estos otros soldados también con arma. Todos tienen armadura, no les veo la cara. Y es como que me atrapan. Y es como que yo... Juro venganza.

## 5. Resultados: el proceso de la paciente A a través de dos sesiones

El análisis del caso de la paciente A ilustra de manera ejemplar cómo la proyección del mito personal puede facilitar un proceso progresivo de recepción e integración de mensajes del inconsciente. El recorrido a través de dos sesiones, separadas en el tiempo, permite observar la evolución del material simbólico y la profundización del trabajo de integración.

### 5.1. Primera sesión: encuentro con la sombra personal y el nacimiento de una comprensión integradora

La primera sesión se caracterizó por la constelación de un conflicto intrapsíquico claro y la obtención de un insight transformador a través de la función trascendente.

El Viaje y los Símbolos Clave:

- La Llamada y el Rechazo: La puerta "blanca de chapa" representó una resistencia inicial moderada, un umbral hacia lo conocido pero algo intimidante.
- El Guardián del Umbral: La "Sombra" que apareció al final del descenso cumplió perfectamente su función arquetípica: una figura que, si bien al principio se presentó como externa ("me señala con el dedo"), rápidamente reveló su verdadera naturaleza como un aspecto no integrado de la propia paciente.

· El Cruce del Umbral: La sombra la condujo a un espacio circular y laberíntico ("como un shopping"), un símbolo clásico del inconsciente, donde debía descender a un nivel aún más profundo para encontrar lo que buscaba.

El Momento de Integración: La Inversión de Roles

El punto de inflexión crucial fue la inversión de roles con la figura que resultó ser su "yo más malo". Al encarnar a esta figura, la paciente A accedió a su perspectiva: desde arriba, se veía a sí misma (su ego) como *"muy, muy indefensa. Como sin... sin armas, sin herramientas"*. Esta experiencia directa de la perspectiva de la Sombra le permitió comprender la dinámica de poder interno. Al revertir el rol, este nuevo conocimiento cristalizó en una decisión consciente: no enfrentar a la figura, sino retirarse.

Viñeta Clínica 14 (paciente A - Insight Integrador):

*(Hacia el inicio de la sesión)*

P: No tengo miedo para nada. Me siento como muy segura, muy firme. No sé a quién busco, pero sé que estoy buscando a alguien. Es como que quisiera enfrentar a alguien

*(Hacia el final de la sesión)*

P: No... no me molesta que ella piense o crea que yo soy menos o que ella es más. No, me da lástima.

T: ¿Lástima, por qué?

P: Porque se cree superior. Porque tiene que ser mala. En este momento, me daría la vuelta y me iría.

T: Bueno, lo que sentís hacelo. Contame.

P: ¿Sabés que me doy vuelta y voy subiendo las escaleras? Y es como que vuelvo a sentirme como cuando entré: segura, firme... y como que esta otra... que podría haber surgido y... me estaba esperando. Es como que yo tenía que bajar sola, no con ella.

T: ¿Cómo es eso?

P: Yo entré muy segura buscando a alguien o algo. No tenía miedo. Me sentía segura, fuerte, capaz. Pero cuando bajé ahí y le enfrenté... no estaba esta otra segura, fuerte y capaz. Esta ésta que... esta figura, que yo me encontré, que era yo misma. Al principio no sé si me intimidó, pero sí me dejó sin palabras. Pero escuchar su su punto de vista o lo que cree... no me, no me, no me... ni siquiera me intimidó. Que es algo que no hay que darle poder. Por eso decidí irme. Y al empezar a subir las escaleras, me volví a encontrar con esta otra segura y fuerte, y es como que tenía que bajar yo sin esa parte.

(...)

Pienso que hay cosas como que son innecesarias o que no valen la pena. No valía la pena enfrentar o querer hacerle ver mi punto de vista a esta otra figura que encontré, porque realmente no me afecta a mí su punto de vista.

Este movimiento representa un claro ejemplo de la función trascendente en acción. La oposición inicial entre un ego "seguro y firme" (antes de encontrarse con esta figura) y una Sombra "mala y poderosa" se resolvió en una tercera vía, un nuevo punto de vista: la conciencia de que la lucha por el poder era innecesaria y que la verdadera fuerza radicaba en la capacidad de elegir no quedar enredada en ese complejo interno. El "mensaje" recibido no fue verbal, sino una comprensión somática y simbólica expresada en la acción de "darse vuelta".

## 5.2. Proceso de cambio posterior a la primera proyección

La integración del nuevo entendimiento obtenido en la primera sesión –la decisión de no enredarse en ese odio proyectado– puso en movimiento un proceso de transformación en la vida de la paciente. En un primer momento, este cambio se manifestó en su espacio laboral. Pudo, por primera vez, "salir de su zona de confort" y asumir un liderazgo asertivo:

representó a su equipo ante su jefa, negociando con éxito un aumento salarial, pudiendo incluso lidiar, centrada y con asertividad, con las resistencias de su jefa a brindarlo. Aquí aparece una acción que antes le resultaba impensable. Este logro concreto evidenció una nueva capacidad para confrontar figuras de autoridad sin quedar atrapada en dinámicas de víctima o persecución.

Poco después, y como parte natural del proceso movilizado, la paciente ingresó en una fase de duelo. Comenzó a experimentar episodios de tristeza pasajera e inesperada, una "falta de energía" y un deseo de "no comer la misma comida" que al explorarse revelaron duelos no resueltos, especialmente en vínculos amorosos pasados. Ella misma reflexionó: "Creo que no cerré ningún duelo". A partir de este reconocimiento, surgió un insight más profundo: identificó que utilizaba mecanismos como la intelectualización y la fantasía de control ("vivir siempre en el futuro o el pasado") como una forma de evitar el dolor emocional en el presente, especialmente en sus relaciones. Llegó a la reflexión sobre que este "control infantil" era, en realidad, su "zona de confort", un refugio ilusorio donde creía tener el dominio de situaciones que en realidad la desbordaban, replicando así la dinámica de responsabilidad infantil de su historia.

Es importante aclarar que este proceso de transformación fue acompañado por otras técnicas terapéuticas dentro del marco general de la terapia. Lo que se destaca aquí es cómo la proyección del mito personal funcionó como un catalizador inicial, activando la función trascendente y desencadenando una secuencia de integración que se desplazó desde la acción en el mundo externo (el trabajo) hacia la elaboración de conflictos emocionales más profundos (el duelo y los mecanismos de defensa).

### 5.3. Segunda Sesión: Profundización y consolidación del camino

La segunda proyección del mito, realizada tres meses después de la primera, se presenta como un punto que consolida el camino de crecimiento psicológico iniciado con la técnica. El trabajo de integración realizado en el intervalo –que incluyó la asimilación del nuevo entendimiento de la primera sesión, cambios conductuales concretos y la elaboración de duelos y mecanismos defensivos– permitió a la psique de la paciente A acceder a un estrato simbólico de mayor profundidad y complejidad. Mientras la primera sesión operó resolviendo una oposición específica a nivel personal, la segunda mostró la emergencia de contenidos inconscientes más primordiales y estructuras simbólicas más complejas. En esta sesión, la paciente no solo se enfrentó a estos contenidos, sino que lo hizo desde una posición del yo notablemente fortalecida y menos identificada con los conflictos, demostrando la consolidación del camino recorrido desde el inicio de su aventura simbólica.

Evolución del Material Simbólico:

- La figura inicial fue una versión de sí misma "más grande" en un entorno doméstico (una cabaña), que rápidamente se transformó en una figura ambivalente, oscilando entre una madre/ama de casa (con delantal blanco) y una "bruja burlista y desagradable". Esta figura parecía representar un complejo materno o un arquetipo de madre terrible.
- La Emergencia de lo Transpersonal: Aparecieron elementos que trascendían lo puramente personal: "seres de luz" que se identificaban como protectores, un "dragón oscuro con ojos rojos" como encarnación de una fuerza adversarial, y la revelación de un "pacto" ancestral ligado a una escena de traición y venganza en un contexto tribal. Este pacto parecía ser la raíz profunda del conflicto internalizado.

· El Trabajo de Integración Activa: A diferencia de la primera sesión, donde la integración fue un insight, en la segunda la paciente tomó una postura más activa y confrontativa ante las figuras negativas ("Yo no sé quién sos vos... pero no me vas a tocar un pelo"; "que sea la última vez que te metés conmigo").

El Mensaje Integrador de la Segunda Sesión:

El mensaje central que surgió fue la revelación de una estructura psíquica compleja: la coexistencia de una parte vulnerable (la que firmó el pacto), una parte protectora (los seres de luz), una parte sombría y vengativa (la bruja, el dragón) y una parte superior o "yo futuro" con "otra conciencia" que observaba y guiaba el proceso. La paciente no resolvió completamente el "pacto", pero logró identificar a los actores del drama interno y experimentar su propia capacidad para confrontar y contener las fuerzas oscuras, un paso esencial en el camino de la individuación.

## 6. Discusión

El caso de la paciente A ilustra de manera paradigmática los procesos teóricos descritos en el marco conceptual. Los resultados demuestran cómo la proyección del mito personal opera como un canal efectivo para la recepción de mensajes del inconsciente, facilitando la activación de la función trascendente a través de un encuentro ritualizado con contenidos psíquicos profundos, todo ello contenido por la estructura del monomito del héroe, que imprime un movimiento particular al ejercicio.

En primer lugar, la técnica se mostró eficaz en su objetivo central de facilitar la emergencia de una narrativa simbólica cargada de sentido. El viaje de la paciente A no fue una mera sucesión de imágenes aleatorias, sino una secuencia coherente y progresiva donde cada

símbolo cumplió una función específica en la trama de su psique. Esto corrobora la idea junguiana de que el inconsciente no es un caos, sino un sistema con una inteligencia propia y una tendencia hacia la totalidad (Jung, 1916/1958). El "mensaje" recibido en la primera sesión –la decisión de no enfrentar a la Sombra y recuperar la propia seguridad– no fue una respuesta intelectual a su pregunta inicial, sino una realización simbólica que surgió de la interacción vivencial con las imágenes. Esto valida el postulado de que el Sí Mismo se comunica a través de un lenguaje de símbolos que requieren ser experimentados, no solo interpretados (Jacobi, 1959).

En segundo lugar, el proceso evidencia el mecanismo de la función trascendente. La oposición inicial entre el ego "seguro" y la Sombra "mala" constituyó una tensión de opuestos. La inversión de roles actuó como el catalizador que permitió la síntesis. Al encarnar a la Sombra, la paciente A trascendió la identificación con su ego y accedió a una perspectiva más amplia, lo que le permitió encontrar una "tercera vía": la opción de retirarse sin lucha, que resultó ser su forma saludable y propia de confrontación con ese complejo en ese momento. Este es el núcleo de la función trascendente descrita por Jung (1916/1958): la capacidad de generar una nueva actitud a partir de la unión de contenidos conscientes e inconscientes. La paciente no eliminó su Sombra, sino que transformó su relación con ella, que es la esencia de la integración.

Finalmente, la estructura del monomito del héroe (Campbell, 1959) demostró ser un andamiaje excepcionalmente eficaz. No fue un corsé rígido, sino un mapa que otorgó significado y dirección a cada paso. Las resistencias en la puerta, la necesidad de ayuda para el descenso, la aparición del Guardián del Umbral como Sombra y el posterior cruce a un "mundo nuevo" no fueron impuestos, sino que surgieron espontáneamente, confirmando que esta secuencia está codificada en la psique profunda. La técnica, al proveer este contenedor arquetípico, permitió que la paciente se aventurara en lo desconocido con un sentido de propósito y seguridad.

El estudio del caso de la paciente A permite observar con claridad cómo la proyección del mito personal puede estructurar un proceso terapéutico evolutivo. La primera aplicación de la técnica actuó como un rito de iniciación que desbloqueó una posición psíquica rígida, permitiendo la emergencia de la función trascendente y la obtención de un nuevo entendimiento sobre su situación. La integración de este mensaje en la vida cotidiana –evidenciada en su nueva capacidad de acción asertiva y en la posterior elaboración de duelos– creó las condiciones internas necesarias para una inmersión posterior más profunda. La segunda proyección, por lo tanto, no fue una repetición, sino la fase siguiente de un mismo viaje de individuación. En ella, la paciente pudo confrontar contenidos de orden más primordial y simbólicamente complejo desde una conciencia más amplia y menos aterrorizada. Este tránsito hacia niveles más profundos de integración, mediado por el trabajo entre sesiones, subraya el valor de la técnica no como un ejercicio aislado, sino como un módulo potente dentro de un proceso terapéutico más extenso, capaz de marcar hitos de crecimiento y preparar a la psique para encuentros sucesivos con su propia profundidad.

La evolución del material entre la primera y segunda sesión sugiere que la técnica puede acceder a capas cada vez más profundas del inconsciente a medida que se resuelven las integraciones previas. Esto refleja el proceso de individuación como un descenso en espiral, donde los mismos temas se repiten a niveles cada vez más fundamentales (von Franz, 1964).

## 7. Conclusión

Este artículo ha presentado la técnica de la proyección del mito personal, fundamentándola en la psicología analítica de Jung y la mitología comparada de Campbell. A través del estudio de caso de la paciente A, se ha demostrado su capacidad para:

1. Estructurar un acceso seguro y profundo al inconsciente mediante consignas derivadas del monomito del héroe.
2. Facilitar la recepción de mensajes simbólicos integradores desde el Sí Mismo.
3. Activar la función trascendente a través de recursos como la inversión de roles, permitiendo la síntesis de opuestos psíquicos.
4. Promover un proceso de individuación progresivo, donde el material inconsciente evoluciona de lo personal a lo arquetípico.

La principal limitación de este trabajo reside en su naturaleza de estudio de caso único. Futuras investigaciones podrían dirigirse a profundizar en los resultados de la aplicación de esta técnica con diferentes poblaciones, así como su implementación en otros formatos de trabajo. Sería valioso explorar sistemáticamente su eficacia y las particularidades del material simbólico emergente en contextos como el trabajo con adolescentes, procesos de duelo, crisis de sentido vital, acompañamiento en transiciones profesionales u orientación vocacional.

En conclusión, la proyección del mito personal se erige como una contribución válida y robusta al arsenal de las psicoterapias profundas. Su mérito reside en la síntesis entre la sabiduría eterna de los mitos y la comprensión moderna de la psique, ofreciendo un método estructurado, respetuoso y poderoso para acompañar el viaje de autodescubrimiento y totalización del ser humano.

# Bibliografía

- Bramajo Cuello, R. D. (2024). Coincidencias significativas, el sentido trascendental. En S. J. Torres (Comp.), *Jung en el siglo XXI: Nuevas perspectivas y aplicaciones de la Psicología Analítica. Volumen I.*
- Campbell, J. (1959). *El héroe de las mil caras: psicoanálisis del mito.* Fondo de Cultura Económica.
- Chodorow, J., & Jung, C. G. (2015). *Jung on active imagination.* Princeton University Press.
- de Luca Comandini, F. (2009). La imaginación activa de Carl Gustav Jung hacia una nueva consciencia ético-psicológica del mundo. En F. Sancén Contreras (Ed.), *Aportaciones al estudio de la cosmovisión.* Universidad Autónoma Metropolitana.
- Grimal, P. (1990). *Diccionario de mitología griega y romana.* Paidós.
- Hannah, B. (1998). *Encuentros con el alma: imaginación activa: como C. G. Jung la desarrolló.* Fata Morgana.
- Jacobi, J. (1959). *Complex/Archetype/Symbol in the Psychology of C. G. Jung.* Princeton University Press.
- Johnson, R. A. (1986). *Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth.* Harper & Row.
- Jung, C. G. (1916/1958). *The structure and dynamics of the psyche.* In *Collected Works* (Vol. 8). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1921/1971). *Psychological types.* Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1929/1967). *Alchemical studies.* Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1931/1966). *The practice of psychotherapy.* Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1935/1977). *The symbolic life.* Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1946). *Psicología de la transferencia.* En *Obras completas: Vol. 16. La práctica de la psicoterapia* (R. F. C. Hull, Trad.). Trotta.

- Jung, C. G. (1955/1963). *Mysterium coniunctionis*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1961/2015). *Memories, dreams, reflections*. Vintage.
- Moreno, J. L. (1959). *Psychodrama, Volume II*. Beacon House.
- Moreno, J. L. (1966). Psicoterapia de grupo y psicodrama: introducción a la teoría y las praxis. En *Psicoterapia de grupo y psicodrama: introducción a la teoría y las praxis*.
- Sierra, M., & David, A. S. (2011). *Depersonalization: A new look at a neglected syndrome*. Cambridge University Press.
- von Franz, M.-L. (1964). The process of individuation. In C. G. Jung (Ed.), *Man and his symbols*. Doubleday.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods (6th ed.)*. SAGE Publications.
- Zuretti, M., Menegazzo, C.M., Tomasini, M.A. (2024). *Diccionario de Psicodrama y Sociodrama*. Centro Zerka Moreno.
- <https://centrozerkamoreno.net/diccionario-de-psicodrama-y-sociodrama/>

## Anexo

### Transcripción de caso clínico paciente A (Sesión 1)

*(Inicio del registro, falta comienzo)*

T: Bien. Al lado tuyo estoy yo. Así como me imagines, no importa. Y cuando abrís la puerta del otro lado, hay una escalera en espiral que desciende hacia las profundidades. La escalera, cuando la ves, parece tener infinitos escalones. Es una escalera en espiral que

desciende hacia las profundidades. Pero vos sabés que no tiene infinitos escalones, que tiene 22. Y los vamos a atravesar juntos. Te voy a pedir lo siguiente. Te voy a pedir que cuentes desde 1 hasta 22 en voz alta. O sea que digas 1, 2, y así hasta 22, pero cada vez que decís un número tenés que imaginar que ambos estamos descendiendo un escalón juntos. Yo te voy a acompañar a descender esta escalera. Entonces, cuando estés lista. Quiero que cuentes hasta 22 pero no quiero que digas ningún número sin imaginar que cuando decís ese número, estás descendiendo un escalón. ¿Sí?

P: Uno. 2. 3. 4. 5. Sí. 7. 8. 9. Bien. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22.

T: Bien. Llegás abajo. Se te aparece una figura. ¿Cómo es?

P: Una... como una sombra.

T: ¿Cómo es esa sombra? ¿Cómo se siente esa sombra?

P: Es como si estuviese escondiendo su verdadera persona. Como si fuese una persona grande.

T: ¿Cómo? ¿Qué sensación te produce esto?

P: Ninguna.

T: La persona... esta sombra hace algo. ¿Qué hace?

P: Me señala con el dedo para otro lugar.

T: ¿Qué ves en esa dirección en la que te señala?

P: Como si fuese un camino, un túnel. Bueno, no sé, un pasillo, un pasillo.

T: ¿Qué hacés?

P: Es como que yo quiero ir como si estuviese buscando a alguien. Es como que esta sombra de esta persona, como que se las veo en 2... 2 diferentes. Fue como el que te... pero señalan. Por otro lado, es como que yo estoy buscando otra cosa.

T: ¿Cómo es esto de que son 2 diferentes antes de que continuemos?

P: Uno es como una sombra grande. Y veo como si fuese un viejito, un... ¿sabés qué aspecto tiene? Como el Mago Merlín. Una... algo parecido así, porque tiene como un sombrero, como una túnica clara. Pero señala otro camino.

T: ¿En qué se parecen y en qué son diferentes estas 2 figuras?

P: Mmm. No siento que sean algo malo. Simplemente son diferentes formas en físico.

T: Y... bueno. ¿Qué hacés?

P: Voy por el camino que me señala.

T: Y entonces, ¿qué sucede?

P: Busco a alguien. Busco. Es como si fuese un pasillo, pero todo como... y es como ir buscando pieza por habitación por habitación.

T: Contame qué habitaciones se te aparecen.

P: Simplemente me lo... asomándome, ¿no? Pero es como que sigo, no está lo que estoy buscando.

T: Contame entonces, cómo continúa. ¿Cómo es tu búsqueda? ¿Cómo te sentís buscando?

P: Yo me siento con una actitud muy, muy segura. Como empoderada, digamos, buscando algo y me topo como con algo oscuro, una sombra como tipo... si fuese un demonio. Pero me vuelvo a se a señalar el camino a seguir. No me genera miedo. No me genera absolutamente nada. Es como que yo estoy buscando algo.

T: ¿Cómo es este demonio?

P: Oscuro. El cliché con... es como negro entre negro y rojo. Pero simplemente es como que algo que me topé. No, no me genera miedo, no me genera absolutamente nada. Me señala también el camino.

T: ¿Y vos qué hacés?

P: Sigo, sigo ese camino. Sigo.

T: Contame.

P: Es como si fuese... ¿Cómo en los shopping? Viste que llegás como al medio que es como redondo y podés encarar para varios lados y volvés al mismo punto, porque es todo un círculo. Así se ve el lugar, pero es como todo... no sé, penumbra, como si fuese... no sé, algo. Es todo oscuro. Como si fuesen las paredes derretidas, como si fuese vela así. Todo: las paredes, el piso. Y sigo buscando.

T: ¿Qué sensación te genera?

P: Me da miedo? No tengo miedo para nada. Me siento como muy segura, muy firme. No sé a quién busco, pero sé que estoy buscando a alguien. Es como que quisiera enfrentar a alguien y a pesar de ser como el lugar, no sé, tur... como si fuese el infierno. Como te pintan los cuentos, las películas. Pero no me genera miedo. No me genera ningún tipo de emoción, no me genera nada. No me asusta. No me intimida ni nada.

T: Coméntame cómo continúa la escena.

P: Empiezo a caminar. Es como si hubiese... te diría que personas. Pero también las veo como todo oscuras, como si fuese vela derretida. Bueno, esas siluetas como que están mirando, porque yo estoy ahí, o qué estoy haciendo, pero o sea, de curiosos. Y yo sigo sigo y busco. Y es como si supieran a quién busco. Yo sigo sigo caminando por todo ese círculo. Es como en el shopping cuando das vuelta, vas dando vueltas. Pero creo que es... tengo que ir como al centro de ese círculo. Bajar las escaleras y ver si está ahí. Lo que busco... empiezo a bajar las escaleras. Y es como si me pusiera en... en modo defensiva. Pero no, no tengo miedo para nada. Y llego. Terminó de bajar las escaleras. Y hay alguien que me dice: "te estaba esperando".

T: ¿Cómo es?

P: Es como una figura delgada alta, más alta que yo. Y es también, como lo veo, de espaldas. Como si tuviese como una capa. Pero también es como... no visualizo como que sea una persona... está de espaldas.

T: Eso se...

P: Yo le digo: "acá estoy, creíste que no iba a venir?". "Siempre supe que ibas a venir". Se ríe, pero sigue de espaldas. No... no le veo la cara. Y es como si todos todos arriba... sol... estoy abajo en este círculo. Lo veo como un shopping. Pero como te digo, las paredes oscuras, como si fuese vela derretida. Y es como si todos nos estuviesen viendo desde arriba por curiosidad. No, no siento que sea algo malo.

T: ¿Qué sucede?

P: Nada. Sigo ahí parada, sigue de espaldas. Esta silueta solo dice que no te preocupen ellos... por los que nos están mirando.

T: Vos trajiste una pregunta.

P: Cuando se gira... es como si fuese yo misma. Pero es como si fuese un lado más malo. Me veo a mí misma, literalmente dice "¿Quién pensaste que iba a ser? ¿Me vas a enfrentar?". Estoy yo parada viendo esta figura que resulta que soy yo. Pero es como... y aunque es mala... pero no le tengo miedo en absoluto.

T: Bien. ¿Vos trajiste una pregunta para hacerlo?

P: Sí.

T: Pues ya.

(Pausa o silencio)

P: Dice que uso ese mecanismo de defensa, porque yo soy muy frágil y siempre ando lloriqueando. Tenía ganas de escuchar esas tonterías de mi... era más fácil mantenerte a dormir.

T: ¿Hay algo para responderle?

P: No. No sé qué de siempre... puede ser verdad, pero eso no es malo.

T: Decíselo. Habla en voz alta, te escucho.

P: No es como... me siento como que no. Como que esa figura creció más, y yo me achiqué más. No... siento que si se lo digo, no... no es como si se lo estuviera diciendo en serio.

T: ¿Cómo es que creció? Describímela. ¿Qué le pasó a esta...?

P: Es como si lo hubiese, la vería más alta en sentido... no sé como arriba de a... como en un pedestal, pero no es un pedestal. Me refiero a como yo, la visualizo de más arriba. Y yo me voy quedando más abajo. Pero es como... no sé... como que no... me me desactivó. No sé, no puedo. Me quedé como que sin palabras.

T: Bien. Quiero que la mires a los ojos así desde abajo. Desde donde estás. Y mientras la estás mirando... salgas de vos y entres en ella. Y quiero que sientas como vos sos ahora esta figura más alta. Y vos la estás mirando a la otra [Nombre de ella] desde un pedestal o algo que parece un pedestal hacia abajo. ¿Cómo la ves?

P: Muy, muy indefensa. Como sin... sin armas, sin herramientas, muy indefensa.

T: ¿Qué hacés?

P: Hay algo que me dice que si ella... tomara... porque literalmente es como si yo me viese ahí, indefensa. Achi... achicadita. Pero como que creciera, sí es como una, es como si fuese yo misma en ella creciendo. Pero esa persona sería yo, la siento más fuerte, más tajante, más segura. Y esta otra que la está mirando. Yo siento como que no salga esa otra.

T: ¿Por qué?

P: Porque me vencería.

T: ¿Qué hace esta otra figura, esta que sos vos ahora?

P: Nada. Es como si disfrutaría verla desde desde arriba. Es como que disfruta y sabe que... que nada, que no no le intimida la que está viendo ahí más abajo.

T: Bien. Ahora quiero que salgas de este cuerpo y vuelvas a la [...] que está abajo intimidada y la mires a la otra y encarnes lo que siente esta más pequeña. Pero ahora, sabiendo también lo que siente la otra. Ahora sabés, qué es lo que siente aquella otra. ¿Qué hacés?

P: Me doy cuenta que esta otra, la que ella no quiere ver o no quiere que aparezca, también soy yo. Y es como que si yo quisiera, también podría llamar. Pero es como que si no quisiera un conflicto. No... no me molesta que ella piense o crea que yo soy menos o que ella es más. No, me da lástima.

T: ¿Lástima, por qué?

P: Porque se cree superior. Porque tiene que ser mala. En este momento, me daría la vuelta y me iría.

T: Bueno, lo que sentís hacelo. Contame.

P: ¿Sabés que me doy vuelta y voy subiendo las escaleras? Y es como que vuelvo a sentirme como cuando entré: segura, firme... y como que esta otra... que podría haber surgido y... me estaba esperando. Es como que yo tenía que bajar sola, no con ella.

T: ¿Cómo es eso?

P: Yo entré muy segura buscando a alguien o algo. No tenía miedo. Me sentía segura, fuerte, capaz. Pero cuando bajé ahí y le enfrenté... no estaba esta otra segura, fuerte y capaz. Esta esta que... esta figura, que yo me encontré, que era yo misma. Al principio no sé si me intimidó, pero sí me dejó sin palabras. Pero escuchar su su punto de vista o lo que

cree... no me, no me, no me... ni siquiera me intimidó. Que es algo que no hay que darle poder. Por eso decidí irme. Y al empezar a subir las escaleras, me volví a encontrar con esta otra segura y fuerte, y y es como que tenía que bajar yo sin esa parte.

T: ¡Qué cambio!

P: Pienso que hay cosas como que son innecesarias o que no valen la pena. No valía la pena enfrentar o querer hacerle ver mi punto de vista a esta otra figura que encontré, porque realmente no me afecta a mí su punto de vista.

T: Y ahora... entonces.

P: Y ahora me voy.

T: Bien

P: Vuelvo por el lugar que fui, que llegué ahí. Vuelvo a subir las escaleras. Vuelvo a caminar por este...

T: Mientras estás caminando por esta escalera. ¿Cómo son las miradas estas que antes te estaban mirando... se han transformado de alguna forma?

P: Estas miradas como que si festejarían. No te digo que están victoreando ni nada, pero es como asombro y y buen... buen recibimiento. Algunas veo más arriba. Es como que esperaban más un enfrentamiento. Pero las que voy viendo mientras tanto, no es como... como me como si me vieses ahora también a mí un poco intimidante, porque bajé a ver a esta otra figura.

T: Mmm. Contame ¿Qué es lo que te surge hacer ahora?

P: Nada, volver... volver por el camino... por este círculo donde iba buscando yo. Volver a pasar por el pasillo. Volver a cruzarme con este demonio.

T: ¿Cómo es ahora? Es igual, ¿qué pasó con este demonio?

P: Igual. Pero es como si hace una rever... reverencia en broma y nada. Yo sigo el camino casi como si fuese un chiste que estaríamos haciendo.

Y como que quiero seguir el camino... que estoy enfrente de las 22 escaleras que bajé. 22 escalones.

T: Vamos a subir entonces. Y en la medida en que subís... quiero que vayas volviendo a tu cuerpo en la medida en que subes esos escalones. Quiero que vayas encontrándote nuevamente con tu cuerpo. Sintiendo tus miembros, estirándote, encontrando tu espacio. Encontrándote con tu espacio. Abriendo los ojos de a poco. Cuando estés lista, vamos a abrir los ojos.

P: Mmm. Justo abrí los ojos.

----

## Transcripción de Caso Clínico paciente A (Sesión 2)

*(Inicio del registro, luego del caldeamiento sensoperceptivo)*

T: Bien, quiero que imagines el espacio en el que estás con el mayor lujo de detalles posible. Cuando lo has hecho, cuando hayas imaginado tu ambiente, tu espacio, me vas a avisar.

P: ¡Listo!

T: Ahora quiero que te observes desde afuera tuyo, que te veas a vos en esta habitación. Te vas a ver levantándote de tu cuerpo, separándote de tu cuerpo y tu cuerpo queda ahí recostado mientras vos te levantás y algo llama poderosamente la atención tuya, que lo primero que te venga a la mente.

P: Una cadenita.

T: Bien. Quiero que vayas hacia esa cadenita, te separes de tu cuerpo y vaya hacia esa... hacia esa cadenita. Pero cuando llegas a la cadenita, ahí hay algo más. Hay una puerta. Hay una puerta como vos te la imagines, ¿Cómo es esa puerta?

P: Una puerta blanca.

T: ¿Qué sensación te produce esta puerta?

P: Que es algo bueno. Es como una puerta luminosa.

T: Ya. Quiero que me imagines ahí con vos así como te salga. Y quiero que abras esa puerta. Y cuando la abrís hay una escalera en espiral que desciende hacia las profundidades. Parece tener infinitos escalones, pero vos sabés que tiene 22. Vamos a descenderla juntos y vos vas a contar desde 1 hasta 22 en voz alta. Así, 1, 2, en voz alta. Pero con cada número que nombrás, quiero que nos imagines a ambos descendiendo un escalón. No quiero que menciones el número sin imaginarnos descendiendo un escalón. Cuando estés lista, podemos empezar a descender.

P: Uno, 2, 3, 4, 5, sí, 7, 8, 9. Así es. 11. No sé, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.

T: Cuando llegas abajo se te aparece una figura. ¿Cómo es?

P: Soy yo misma más grande.

T: ¿Qué diferencias hay entre vos y esta otra?

P: Es como un poco más alta. Tiene otro color de pelo.

T: ¿Cómo es su expresión? ¿Cómo se aparece ante vos?

P: Es como si yo la estuviese viendo en su casa. No se percata de nosotros.

T: ¿Qué sucede?

P: Es como que está atendiendo a sus hijos en la mesa. No sé qué está haciendo, si les está dando de comer. Okay. Pero veo como si fuese el lugar. Un estilo cabaña. Es como una cocina, un comedor, pero pisos de madera.

T: Mmm. ¿Y qué hace esta figura? ¿Qué sucede en esta escena?

P: Ahora nos ve y nos pregunta qué queremos.

T: Y entonces...

P: Se pone como adelante de sus hijos, protegiéndolos.

T: Te está haciendo una pregunta.

P: Pero no sé qué explicarles.

T: ¿Cómo te hace sentir esta situación?

P: Mmm. La verdad que no... no sé qué me genera, pero me sale decirle que estábamos en... en una situación que nos llevó a eso.

T: Mmm.

P: Casi le diría: "Venimos de otro lado". No sé si sería la respuesta más lógica. Venimos del otro lado. Venimos de otra dimensión. No sé.

T: Lo que le digas decíselo y decilo en primera persona. No me cuentes lo que le dirías, decile lo que le tengas que decir.

P: Tenemos... bajamos esas escaleras y aparecimos acá.

(Respuesta de la figura/paciente): ¿Por qué bajaron de esas escaleras?

P: Porque estábamos en una terapia.

T: Mmm.

P: Eso no tiene sentido para mí. No sé cómo explicarle. Yo te miro a vos porque no sé cómo...

T: Quiero que la mires a ella a los ojos y que la mires fijo a los ojos y que te encuentres con sus ojos, que son los tuyos, pero más grandes, en otro tiempo.

P: Ella me... no sé qué me dice, pero es como si me conociera y que me abrace, me hace sentir cómoda. Es raro porque yo no la conozco. Pero está como emocionada, como que me reconoce.

T: Tómame unos instantes para sentir este abrazo que te están dando. Y me gustaría que no te apures, sino que sientas este abrazo. Y cuando te surja hacer algo, lo hagas. Pero que te tomes el tiempo para sentir el abrazo que te están dando.

P: Me siento muy incómoda.

T: ¿Cómo es esa incomodidad? Contame más.

P: Una incomodidad, como... como si fuese un vacío, hasta como un desprecio. Está transformada.

T: ¿Cómo es este vacío y este desprecio?

P: Algo que no... costo... un vacío. No me genera absolutamente nada más que incomodidad. Es como si me fuese a soltar. Ya por soltarme... Ya la veo como transformada, como si fuese monstruo, algo feo, que me pega una cachetada.

T: Mmm. Entonces...

P: Entonces es como si se transformase de nuevo en una persona, tiene un aire a mí. Pero como si fuese, tiene como un tipo gorrito de... ¿cómo explicarlo? Tipo de los años...

T: Mmm.

P: De época, y es como si fuese una persona no muy agradable.

T: ¡Qué cambio!

P: Ahora tiene como ropa negra. Si bien tiene un delantal blanco, tenía ropa clarita. Ahora la ropa... y es, como no sé su cara, sus facciones... como si fuese... la burlista desagradable.

T: Como si fuese...

P: Desagradable.

T: Dijiste algo antes de desagradable.

P: Burlista.

T: Burlista. Ok. ¿Qué te provoca a vos esa actitud?

P: Estoy sorprendida por cómo cambió el panorama. Pero a la vez es como que estoy inexpresiva. No me genera demasiado. Y es como que me habla. La veo sentarse en una mesa diciendo, como, irónicamente: "¿y yo me olvidé de quién es?". Es...

T: Y vos tenés algo para contestarle. Cuando te dice, si vos te olvidaste de quién es.

P: No... se me acerca de nuevo. Y es como me toca... como que me toca el pelo.

T: Mmm.

P: Que nos conocemos de esta y de otras vidas. Me vuelve a pegar una cachetada.

T: Mmm.

P: Pero esta vez yo veo como si fuese yo, o sea... con otra imagen más chica. Y hasta con la misma ropa de época. Fuese, no sé, una criada.

T: Mmm.

P: Y vuelvo a ser yo de nuevo. Y me vuelve a querer pegar una cachetada y le agarro la mano.

T: Mmm.

P: "Yo no sé quién sos vos... pero no me vas a tocar un pelo". Siento... yo me siento como con una actitud muy firme, muy segura, como alguien que sabe defender.

T: Y...

P: Esta otra persona se sorprende, y es como que se suelta la mano que yo la agarro y se va y se pone o a limpiar, a barrer, como... me sigue con sus cosas, pero la veo como transformada. Te diré como las películas, como cara de bruja, como ropa oscura rara. La imagen.

T: ¿Qué es lo raro?

P: La imagen, los rasgos. Pero es como que vuelve a transformarse en la primera persona que vive con ropas claras y vuelve a tener como una cara como amable.

T: Mmm.

P: A mí viéndolo de afuera. Me resulta raro, pero estando ahí como que la estoy vigilando, como sigo en la postura...

T: Quiero que la veas por un instante a los ojos nuevamente y salgas de tu cuerpo y entres en el de ella. Sos ella que está mirando a [nombre paciente]. ¿Qué hacés? ¿Qué sucede?

P: Observo, pero siento mucha rabia.

T: Mmm.

P: Mucha rabia hacia ella. Yo siento o cómo decir "¿Quién se cree, quién se cree que es?". Pero a la vez siento como que no... o ella no puede enfrentarse a mí, como que no sabe que no se puede meter conmigo, con esta persona que está viendo. Y es muy, muy firme... como tanta rabia que se va del lugar indignada.

T: ¿Qué es lo que te enoja tanto?

P: No poder contra ésto. Que esté ganando ella.

T: ¿Por qué no podés contra ella?

P: No la puedo hacer enojar. No quiere pelear.

T: Sí.

P: Si confrontamos, ella me va a ganar.

T: Tenés algo para decirle antes de irte.

P: Es como si quisiera escupir mis pies.

T: Escupí...

P: Sí, diciendo... ella... me escupí a mí misma. Eso es.

T: Quiero que salgas de ella, y vuelvo a esa... a vos... y veas como escupe con ese enojo y está ofendida. Yéndose. ¿Qué hacés?

P: Te digo, "qué patética sos" y la agarró del cuello. "Conmigo no te metas". La suelto.

T: Y eso...

P: Siento que hago esto para asustarla. Y ella se va como abrumada... [solloza]. Pero vuelvo a ver la imagen como de esta bruja, no de la primera imagen. Misma, ahora transformada...

T: ¿Y cómo es esta imagen?

P: Es con ropa oscura, como con un vestido oscuro, gris, negro, un delantal blanco. Un gorrito como el de los ángeles en la cabeza.

T: Bien, podrías hacer tu pregunta, lo que viniste a hacer ante esta figura, si querés.

P: Me llama más la atención sentarme con sus hijos.

T: Bien, hacé eso entonces.

P: Son como rubiecitos, como... están con ropa clara. Yo les digo, "¿Y están bien?". Sientes... "Bien, también ¡Cuidado!".

T: Mmm.

P: "Somos seres de luz". "Nosotros te estamos cuidando".

T: "Nosotros te estamos cuidando".

P: "Esta situación". Y vuelve esta primer persona que no como bruja, sino una persona como la que vi primeramente también, como con ropa de Amish. Solo que ropa clarita, como un marrón clarito, se sienta en la mesa. O sea, como muy... La siento como si estuviese triste. Tal vez quiero preguntarle "¿Qué tiene que ver conmigo?". Porque no entiendo qué hago ahí.

T: Mmm.

P: "Yo soy vos". "Hace muchos, muchos, muchos años".

T: Mmm.

P: "Te quiero preguntar qué era eso que la otra persona. La otra bruja". "Eso es algo que nos acompaña".

T: Mmm.

P: "También hace mucho tiempo. No puedo deshacerme de ella. La tengo pegada".

T: Mmm.

P: Yo le digo, "pero si tenés seres de luz que te pueden ayudar, que te están cuidando". "No puedo hacer nada, porque así lo pactamos. Fue parte... un pacto de que..." se pone a llorar. Y estoy viendo esta persona llorando, pero a la vez como si estuviese pegado algo en la espalda... "pacto de que... no te puedo decir en serio, lo sabés".

P: Siento como algo pesado en mi cuerpo físico, en mi cama. Hay algo como muy, muy pesado.

T: ¿Y qué podés hacer con esto tan pesado?

P: "Te está atacando a vos", me dice, "fue tu cuerpo físico". Ahora está aliviando esta situación de esa... fue como algo pesado que, como se metió algo pesado en el cuerpo físico. Estar en esta mesa sentada, me preocupa. Me miro para atrás buscando mi cuerpo físico. No me esperaba esa situación. Siento muy, muy, muy, muy preocupada.

T: Uy.

P: Preocupada.

T: ¿Qué es lo que te preocupa?

P: Que mientras yo estoy sentada acá con ella. Está en mi cuerpo físico, atacando a mi cuerpo. "¿Cómo hago para romper este pacto?". "¿De qué... vos sabés pacto de qué?". No te puedo decir. Estos niños, seres de luz, me dicen: "Es hora de volver a tu cuarto".

T: Ya. Me gustaría que te pares enfrente de tu cuerpo cuando quieras. Pero aunque no entres, sino que ya que estás pudiendo observar, que observes tu cuerpo y veas qué es lo que ves.

P: No veo nada más que a mí misma.

T: Mmm.

P: "Yo sé camuflarme muy bien. No me vas a encontrar".

T: Quiero que veas a esta entidad que te hablo, si no la ves con tus ojos, que la sientas, a esta entidad que te acaba de decir "se camuflarme muy bien" y que salga como era.

P: Estoy buscando. Y la veo, la encontré. Es como un dragón oscuro con ojos rojos. Y me paro enfrente de él. Pero no me da miedo en absoluto. Yo soy más fuerte que él.

T: Ya.

P: Lo agarro del cuello. Tiene un cuello largo, como un dragón. Y me digo: "que sea la última vez que te metés conmigo". Suelto el cuello con el pie.

T: Mmm.

P: Miro mi cuerpo físico, como si pudiese hablarle, le digo "que esto no te da miedo. Hay cosas peores, pero no pueden hacerse nada. A menos que vos lo permites".

T: Mmm.

P: Me lo... lo digo a mi cuerpo físico, pero me miro y mi cuerpo físico, ya se durmió.

T: ¿Qué hay del pacto que se mencionó?

P: El pacto viene de otras... pensando qué pacto es.

... como si yo estuviese recordando de un bosque... como si yo fuese de una tribu. Y es como que buscamos a otros guerreros. Tienen como armaduras. Veo como que se hace un acuerdo, como cuando entrelazas las manos, de pelear contra... de ir contra alguien, otra... otro pueblo o contra otra situación. Pero finalmente son ellos los que nos traicionan. Matan a toda mi ascendencia. Fuimos pocos los sobrevivientes. Quiero venganza, pero es como... y esta persona con la que seguimos el acuerdo, la veo como con una armadura. Es como... me agarra el hombro. Yo siento como que no puedo contra él.

T: Y entonces.

P: No veo más nada. Es como si en ese bosque él quedó como con la autoridad. No, no entiendo este pacto con con la otra situación que vi. Primeramente.

T: La situación apareció cuando hablamos del pacto. ¿Cuál fue el pacto que tienes que destruir?

P: Veo como le sacara la espada, se la clavase. Pero a su vez vienen como todos estos otros soldados también con arma. Todos tienen armadura, no les veo la cara. Y es como

que me atrapan. Y es como que yo... Juro venganza. Pura venganza. ¿Cómo echarles una maldición? Pero no entiendo bien qué es lo que...

T: ¿Cómo te sentís?

P: Sobre estos soldados... como estos soldados sobre un pueblo. Pero sigo sintiéndome como una persona buena que busca venganza sobre la traición que hicieron. No me siento... no siento maldad, solo como si estuviese castigando... como si fuese un castigo, pero no siento maldad más la oscuridad.

T: Y entonces.

P: Entonces vuelvo... estoy parada enfrente de mí. Pero sigo sin entender la conexión de ese acuerdo con el otro obstáculo.

T: Bueno, aquí apareció un pacto, prometiste vengarte.

P: (Risas) Mmm. Trato de relacionar eso con la persona con lo que le vi pegado en la espalda.

T: Mmm.

P: No encuentro la respuesta, pero siento como que yo lo sé... como que muy en el fondo sé...

T: Te encontraste con un pacto. Hay un pacto de venganza.

P: ... venganza sobre él.

T: Venganza sobre qué dijiste?

P: Sobre la injusticia. Esta parte oscura es el lado vengativo que puede salir de una persona. Esta persona cuida de sus hijos sola. Siente mucha bronca de que su marido esté con otra, con mucha familia.

T: Mmm.

P: Pero es como que la veo súper súper segura, como que conquistase... como hasta con otra consciencia. Y me veo a mí misma ahora toda llena de luz. Y es como que logramos un trabajo... como hicimos un trabajo.

T: Es como que...

P: "¿Nos encargamos de esto?". "Bueno, fue una cosa menos", lo veo así. Y es más que veo lo que ella ve... que estar en este cuerpo todo de luz rodeado de una aura de luz.

T: ¿Y cómo lo ve ella?

P: Como un buen trabajo realizado, pues que ella tiene como otra consciencia, como no sé, de otro plano. Pero soy yo misma con el pelo negro. Yo misma, mismos rasgos, misma cosa, soy yo. Es como que dice, siente como que tenía que trabajar. Esto.

P: Ya dice que se tiene que ir. Siento que al lado de ella hay una orisha. Mira, ahora pienso, o .... usa una] espada y que no me parece casual que esté ahí, pero solo estaba observando.

T: Cómo es...?

P: O sea, no lo veo ahora con su espada. Pero sé que su herramienta es una espada, pero solo estaba observando al lado mío. Pero el que estalló con un dragón, estalló con el pelo negro... en ellas. Yo ya me tengo que ir.

T: Hay algo que te lleves de esta situación. ¿Hay algún objeto que te puedas traer o algo?

P: No. Y no quiero traerme nada.

T: Entonces, cuando estés lista, y si sentís que eso es lo que tenés que hacer, puedes regresar. Contame, cómo lo hacés, contame. ¿Qué sucede?

P: De nuevo parada enfrente de ella. Pero ella me dice que tiene que volver al astral. Y yo tengo que volver de esa cabaña donde estaba y volver a subir las escaleras y volver de nuevo a tu cuerpo.

T: Sí.

P: Yo le digo, "¿pero vos no sos yo?". "Sí, pero en otra consciencia". Y es como que dice que lo haga de esta manera. Así que voy a volver a esta cabaña en donde estábamos nosotros 2 parados. Bueno, terminé de subir las escaleras, abro la puerta, veo el cuerpo y me voy a sentar y me acuesto en el cuerpo. Ella ya se fue... yo ya trato de moverme...

T: Bien, de a poco volvemos para acá ¿Qué pasó? ¿Contame cómo te sentís?.

P: La verdad que no... no puedo procesar todo porque, como te dije, fue descabellado. Tal vez yo tenía ya la expectativa de lo que habíamos hecho la vez pasada. Y pensé que iba a

ser algo similar. Y me súper sorprendí con todo lo que lo que pasó, incluso lo que viví a nivel energético. Así que nada, es tiempo para procesar todo.