

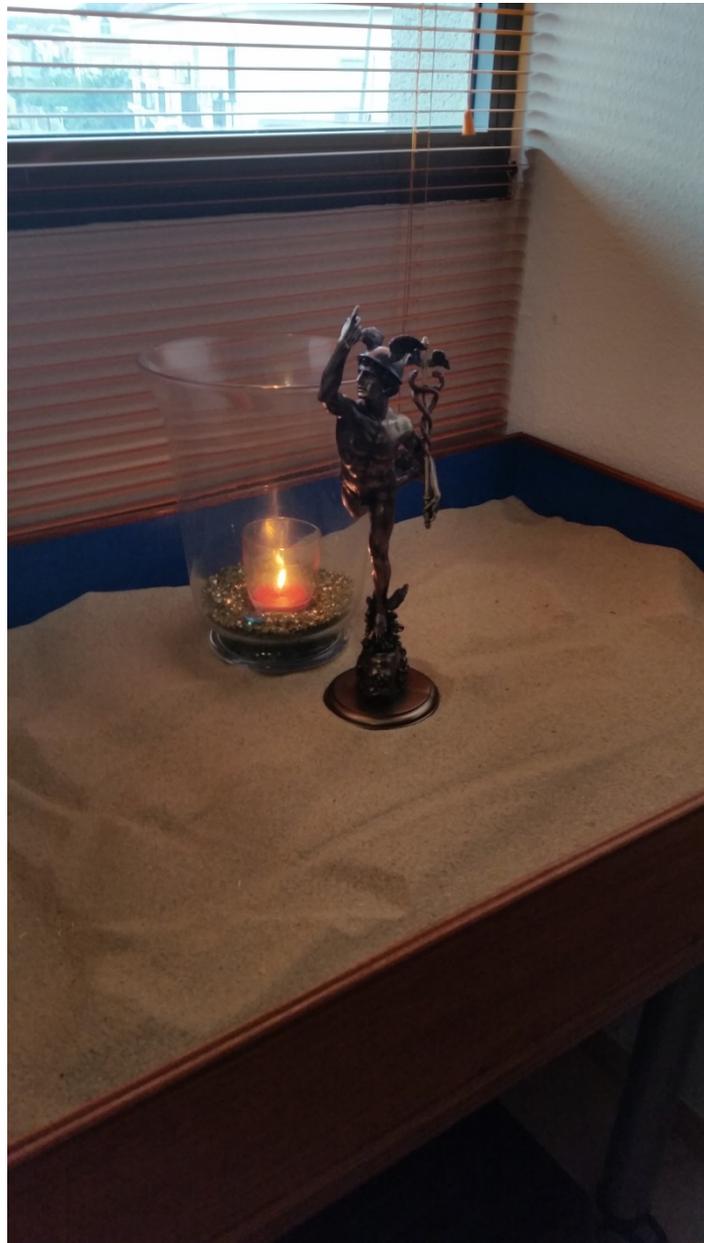
ALUMBRANDO LA CAJA DE ARENA



Hace nueve años que trabajo con la técnica junguiana de la Caja de Arena o Sandplay y sigo sorprendiéndome cada vez que la utilizo. A medida que me acerco a ella, me parece más grande y profunda en su contenido, en lo que transmite a quien la hace y a quien participa en silencio, no en vano es una herramienta para el abordaje de lo inconsciente y sus manifestaciones e inferencias. De igual modo que nos sucede con lo inconsciente, cada representación en la caja es única. Podemos abordar, bucear, explorar y su visión nos permitirá abarcar un lenguaje interior más rico y completo, con una comprensión plena de sentido que nos permite avanzar en el conocimiento de la situación o problema, al tiempo que puede generar el propio autoconocimiento.

Cada vez el misterio que encierra en sus arenas y en sus figuras crece más construyendo nuevamente distintos espacios y espejos, donde el ser y el símbolo se hacen presentes y vivos con sus procesos, adquiriendo nuevas formas simbólicas de contenido, que producen el movimiento psíquico o

la visión de la imagen idónea, que nace justo en el momento que se necesita, comunicándonos así al terapeuta y al paciente, que todo está en movimiento y mostrando la quietud o inquietud del momento, señalando hacia dónde mirar.



Todos los puntos de energía pueden tener su lugar y estar representados en el arenero, los conflictos, las agrupaciones, las defensas, los complejos, los arquetipos, las fuentes de fortaleza o las funciones auxiliares del ser, símbolos sanadores y destructores de un ser que es consciente e inconsciente a la vez, que se deja fluir a través del juego, de la

construcción y deconstrucción para devolver el orden de nuevo hacia el lugar psíquico correspondiente a su Sí Mismo.

“Hacer Alma conlleva destruir Alma”, así lo decía Hillman y así lo expresa también el Dr. Javier Castillo Colomer en su libro “El valor del Sufrimiento”, en el apartado “El bendito impulso destructivo”, pag. 241: “...He querido señalar como el impulso destructivo cumple su función en la forja de nuestra alma. El problema aparece cuando no encuentra espacios imaginales (...) donde exista la posibilidad de reflexionar acerca de su sentido”. Esta herramienta junguiana y multimodal, por qué no, nos ofrece esta posibilidad.

La relación con las distintas partes internas para su posterior unificación es ineludible cuando es el Sí Mismo el que rige desde su centro autorregulador, potenciando a través de la compensación la completud psíquica del individuo.

Cuando no hay imágenes internas que mostrar, cuando no hay simbolización, cuando no hay sueños y la imaginación está ausente, la caja de arena se abre y posibilita la entrada a un mundo donde la potencialidad del juego y la construcción, casi ritual, de la imagen va a favorecer que energías bloqueadas, reprimidas e inconscientes, surjan de forma controlada dentro de un lugar seguro buscando y recorriendo su camino para poder reencontrarse con su parte más ausente, regalando así el espacio para este proceso de autorregulación psíquica y su propia e íntima evolución, extendiendo el cambio hacia lo relacional externo también.

Así es la manifestación del inconsciente en un lugar seguro, es una ventana donde asomarse y participar de su movimiento. Dejarse inundar de su comunicación tan necesaria para ambos participantes es la clave en esta técnica. La función del analista consiste en observar, prestar los ojos externos e internos a la configuración profunda que rompe y nace en la luz de la arena. El analizado es el que actúa, el arquitecto que construye o destruye el mundo que atraviesa su consciencia sin ser juzgado, sin culpa, sin peligro de ahogarse, porque en su relación con el inconsciente tan sólo hay contemplación de lo que acontece, él es testigo en sí mismo, en

un espacio que trae el tiempo para poder experimentar la muerte y el renacimiento a través de un arte que no pertenece al que lo hace.

Tanto para adultos como para niños, la caja de arena facilita la expresión al no tener que dibujar, por lo que también en su aspecto más lúdico y creativo, es una herramienta que “dibuja y sella” la atmósfera y la memoria de los sueños y fantasías que pueden acontecer en la mente del individuo, mostrando su visión en la dimensionalidad del espacio para quedarse fijada en la consciencia.

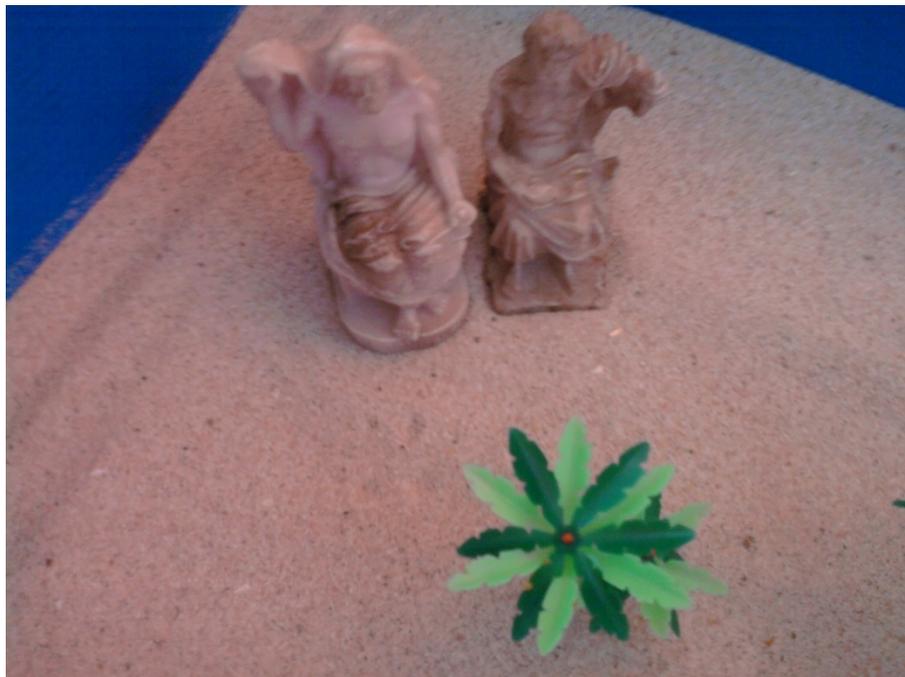
Hagamos un ejercicio, coge papel y lápiz y dejemos que la trama psíquica se apodere de nosotros, dejémonos inundar por la imagen siguiente y contestemos las preguntas.....lo que nos venga....Todo está bien...



¿Qué sería lo que más te puede sorprender en esta escena? ¿Qué símbolo te llama más la atención? ¿Qué crees que estarías experimentando en esta situación escénica? ¿Qué figura elegirías ser en esta caja? ¿Qué evoca esta imagen en tu corazón? ¿Qué valores está expresando esta simbología para ti? ¿Qué transformaciones está habiendo en esta escena? ¿Qué tipo de resolución está manifestándose? ¿Qué dice esta escena acerca de la

situación que vives? ¿Y de los vínculos que aparecen en ella? ¿Qué nos está señalando y qué nos está enseñando?

Ampliaré algunas de las imágenes de la caja para que se vean que unas son femeninas y otras masculinas.



Si has llegado hasta aquí, ¿cómo te sientes ahora? Bien, lo interno psíquico ya está en movimiento.

Aquí, en esta imagen que acabamos de ver, podemos observar, en la realidad del individuo que la ha construido, la representación de un

duelo. Se trata de una paciente que había perdido al padre hacía 3 meses. Es un acontecimiento de vida muy importante en la psique total del individuo ¿verdad?

Y ahora, ¿qué sucedería si nos hiciésemos las mismas preguntas sabiendo este hecho?, ¿qué se ha movido dentro de nuestro corazón? La imagen, el símbolo es algo vivo y real en nuestro interior.



El tiempo vuelve y el espacio en la caja permite dejar hacer, presentando de esta forma las imágenes que traen la transición, en la que una cosa puede ser otra muy distinta. Cuando el proceso ha culminado su transformación, ha creado nuevas líneas, vías por donde percibir y vivir el material interno, que tan generosamente lo inconsciente ha mostrado a las manos de lo consciente. Mientras esto ocurría, el juego se hacía realidad y la realidad participaba del juego.

Esta caja en concreto, que la he dividido en dos partes para que podamos observarla mejor, pertenece a un infante de 5 años de edad donde su juego consistía en querer llegar a la copa del final con todo su arsenal automovilístico, para lo cual había creado una autopista de puentes.

La meta era la copa sobre la cual había una pesada piedra de sal que la hacía inamovible. Durante su juego fue nombrando, con queja y asombro, todos los obstáculos y todas las dificultades que se encontraba en su camino hasta llegar a esta meta, al tiempo que la rellenaba con arena en cada una de sus verbalizaciones. Esto hacía imposible pasar dentro de ella,

a pesar de su camino trazado y sus puentes. Después de un tiempo, la frustración, enfado y cansancio hizo su presencia y desistió.

Al final construyó una gran laguna en la parte izquierda de la caja y todo fue metiéndolo allí a la voz de “¡¡ al agua patos, al agua patos, al agua patos!!”. No hizo falta decirle nada, solo acompañarle, prestar los ojos, porque a los niños no hay que interpretarles nada. No se les puede decir que a la “barriga de mamá” es imposible volver. Su sabiduría ya había hecho el proceso de crecimiento, los patos, cuando salen de su huevo, tienen que ir al agua y comenzar a nadar. La función interna de la madre intrapsíquica, de lo Femenino sanador en su interior, le estaba dirigido hacia nuevos pasos. Él tenía un apego excesivo a la mamá por una separación y custodia compartida que aún no había asumido del todo. Su Sí Mismo le llevó por la manifestación de la imagen, a lo que con palabras no podía expresar.

A partir de aquel día, sus cajas cambiaron y entraron de lleno en el conflicto y la dualidad, como era necesario expresar, a través de un dinosaurio gigante y con lengua de fuego que se comía a los soldados y resucitaban en otra orilla donde podían seguir batallando, muriendo y resucitando, hasta que un día el devora-soldados desapareció, e hizo presencia la ambulancia que llevaba los soldados a un hospital que estaba bajo tierra y cuando pasaban allí un tiempo salían curados y se iban del lugar. De nuevo los colocaba en la cesta de donde salieron y se guardaban. Era “la quinta última batalla”, decía. Sus recursos naturales, que aludían al cuidado interior, habían aparecido. Estaban simbolizados por la ambulancia y hospital, para hacer su transformación lejos de las miradas, ya que el hospital era el interior de la tierra, es decir, dentro del útero de la Madre Tierra, allí en su juego íntimo, enterró sus “yoes”, sus partes inmaduras de la función psíquica que necesitaba en aquel momento desarrollarse para seguir creciendo. Aquel enterramiento curativo era la espera, su momento infantil de introyección que le estaba posibilitando ponerse de nuevo en camino, con fuerzas renovadas y distinto destino, ya en movimiento, dentro y fuera de él mismo. La Caja de Arena le había habilitado el lugar para su relato de vida.



La caja de arena ayuda a llevar el orden y la integración allí donde hay confusión, donde hay conflicto y división, donde hay una dualidad difícil de reconciliar en nuestra consciencia. En ella el caos forma parte de la manifestación sin miedo a traspasar los límites, ni las profundidades de su base, pintada de azul, de agua, representado así el sostenimiento y alimento emocional y creativo para lo que aún está por nacer en la consciencia proveniente de lo inconsciente, pues Madre Tierra y Madre Agua confluyen y conspiran amablemente en el juego que contiene el fuego seguro y que se va creando terapéuticamente, dejando en libertad el aire de su imaginación. El movimiento psíquico se manifiesta dentro de las murallas cuadradas de la caja, que son estables y donde todo sirve, pues todo sucede allí, en ese lugar, en esa tierra presta a recoger la experiencia y dispuesta a darle forma donde la manipulación del pensamiento no puede llegar, ni reinar, dejando libres las manos a la imaginación, en su hacer y deshacer, donde todo está bien y los dioses caminan libres.



(Caja de mujer desvalida en proceso de descubrirse, reconocerse y valorarse)

La Caja de Arena puede limitar, destruir todas las cosas para más tarde, como en un útero de vida, dejar que renazcan las nuevas formas, las nuevas escenas, los nuevos símbolos y abrir así la puerta a una nueva situación para el individuo que le permita avanzar en su naturaleza.

La Caja de Arena se presta para que tanto niños como adultos den expresión a su imaginación creativa y jueguen en ella.

En uno de sus ensayos psicoanalíticos Gabriela Wasserziehr dice “Lo importante no es la comprensión intelectual sino la intuitiva y simbólica. Los niños están más cerca de lo inconsciente. El adulto, sin embargo, tiene que hacer consciente el contenido simbólico” y es aquí donde esta herramienta, nacida de la intuición y de la búsqueda de contacto con nuestro ser más interno, con esa parte de nuestro sí mismo desconocido e inconsciente, al tiempo que autorregulador, nos brinda la oportunidad de reconocer, de observar, de ver, de caminar y aprender lo que se está gestando en un proceso que forma parte de nuestro camino de individuación, para de este modo hacernos más individuos conscientes, mostrando la energía a través de los símbolos, de sus imágenes, escenas, cambio y movimiento, construcción y destrucción, dándonos así la oportunidad de conocer esta energía propia en su naturaleza,

comprenderla y asumirla de forma dinámica y consciente, pero sin hacerla más dramática, de lo necesario, en nuestro corazón.



(Caja de adolescente luchando por un lugar de integración a consta de saltar límites)

El juego lo permite todo, y toda la realidad externa e interna puede manifestarse a través de este juego que acontece en el pequeño universo impersonal que la caja brinda, donde todo lo personal es posible en esta ventana abierta al inconsciente.



Fermina Pulido Corrales. (Psicóloga y Psicoanalista junguiana en la SIDPaJ).

Bibliografía:

HILLMAN, J., *El mito del análisis*, Madrid, Siruela, 2000.

CASTILLO COLOMER, J., *El valor del sufrimiento*, Bilbao, Desclée de Brouwer, S.A, 2007.

WASSERZIEHR, G., *Los cuentos de Hadas para adultos*, Madrid, Endymion, 1996.