



UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA DE ADULTOS

**APROXIMACIÓN AL TRABAJO CON SUEÑOS EN PSICOTERAPIA  
SISTÉMICA NARRATIVA**

Tesis para optar a grado de:  
Magíster en Psicología Clínica Adultos  
(Línea Sistémica Relacional)

*Autor:* Marco Moreno Gámez

*Profesora Guía:* Pamela Bernales Baksai

*Profesor Patrocinante:* Felipe Gálvez Sánchez

**Santiago, Junio 2014**

*Agradezco a mi Mamá, mi Papá y toda mi familia  
por su entero apoyo incondicional hoy y siempre.*

*Agradezco a mi amigo Edgar por su apoyo  
al final de este proceso.*

*Gracias también a mis amigas Daniela J., Cibele y Daniela P.  
por convertirse en mi familia en Chile mientras este proyecto se gestaba.*

*A Gysell, Ludovico, Carlos I., Víctor S., Diana, Madalena, Carlos A., Víctor R., Oriana,  
Aura, Daniel, Nancy, Eddie y Darling por ser quienes son conmigo.*

*A mis profesores/as por las luces para el camino.*

*A Dios por todo.*

“Alguna vez escribiré con piedras,  
midiendo cada una de mis frases  
por su peso, volumen, movimiento.  
Estoy cansado de palabras.”

**Eugenio Montejo**

## INDICE

I.	RESUMEN	4
II.	INTRODUCCIÓN	5
III.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
IV.	RELEVANCIA DEL PROBLEMA	14
V.	DEFINICIÓN DE PERSPECTIVA	17
VI.	METODOLOGÍA	18
VII.	ESTADO DEL ARTE	21
	7.1 Revisión de antecedentes histórico-culturales asociados a la emergencia de las propuestas en psicología en relación al análisis de los sueños.	
	7.2 Revisión de las disciplinas académicas que abordan los sueños.	
	7.3 La psicoterapia sistémica narrativa y la ausencia de planteamientos respecto al análisis de sueños	
VIII.	PROPUESTA PARA EL TRABAJO CON SUEÑOS EN PSICOTERAPIA SISTÉMICA NARRATIVA	66
	8.1 Cuatro principios centrales a considerar al momento de incluir los sueños en una psicoterapia sistémica-narrativa	
	a) Los sueños pueden ser entendidos y utilizados como texto	
	b) El mundo onírico es una puerta de entrada al mundo emocional	
	c) Diferencia y creatividad	
	d) La pregunta activa por los sueños desde la curiosidad	
	8.2 Pauta para la aproximación al trabajo con sueños en la psicoterapia sistémica narrativa.	
IX.	REFLEXIONES FINALES	100
X.	REFERENCIAS	104

## **I. RESUMEN**

El presente trabajo busca llamar la atención sobre el fenómeno de los sueños y la importancia que éstos pueden tener dentro del ámbito de la psicoterapia. Específicamente se hace énfasis en la escasez que existe actualmente de planteamientos desde el área de la terapia con orientación sistémica narrativa para abordar los procesos oníricos y la necesidad de generar conocimientos en este tema que representen un aporte teórico y técnico que pueda tener repercusiones dentro del ámbito de la psicología clínica. En la presente investigación se realiza una revisión de las distintas maneras en que han sido entendidos y utilizados los sueños en la cultura occidental, en las diferentes disciplinas académicas que lo han abordado y en la psicología. En este sentido, se busca generar una investigación cuyo objetivo principal apunta a proponer la utilización de los sueños dentro de los procesos terapéuticos con enfoque sistémico narrativo como una opción posible y deseable, a fin de poder construir una aproximación a estos fenómenos congruente con la epistemología construccionista que subyace a este modelo.

Palabras clave: sueños, terapia sistémica, terapia narrativa, ecología de la mente.

## II. INTRODUCCIÓN

La presente investigación versa sobre la posibilidad del trabajo con sueños dentro del marco de la psicoterapia sistémica narrativa, buscando insertarse en el creciente y heterogéneo campo de desarrollo de los modelos de trabajo psicoterapéutico con enfoque construccionista.

Pretende entonces, desarrollar una propuesta en la que se resalta la relevancia de las experiencias oníricas en la vida del ser humano, considerando sus funciones biológicas, psicológicas y socioculturales, construyendo argumentos en favor a su utilización activa dentro de la psicoterapia con enfoque sistémico, y mostrar algunas posibles maneras de trabajar con estos dentro de esta perspectiva.

Este trabajo parte de una inquietud personal y profesional por el tema de los sueños y su pertinencia se sustenta en principio en la falta de desarrollos de investigaciones sobre el tema desde este enfoque. La interpretación de sueños con fines terapéuticos es una práctica que precede a la psicología como disciplina científica y a la práctica clínica de la psicoterapia tal como la conocemos en la actualidad, y que se encuentra documentada desde tiempos ancestrales hasta el día de hoy en gran cantidad de culturas a nivel mundial con distintos niveles de desarrollo. Desde la psicología ha sido tomada principal y casi exclusivamente por el campo del psicoanálisis en sus distintas vertientes mientras que otros enfoques se han mantenido al margen.

Referido a lo anterior se busca entonces estudiar la posibilidad de generar una práctica congruente con la epistemología construccionista que incorpore los sueños al diálogo psicoterapéutico y de este modo amplíe el rango experiencial a partir del cual los terapeutas estimulan la emergencia de nuevos significados y los consultantes construyen nuevos relatos sobre su vida. Para esto resulta fundamental hacer una revisión sistemática de las distintas perspectivas desde las que el ser humano ha entendido los sueños y en el caso particular de este trabajo, revisar los antecedentes de la psicoterapia sistémica narrativa que permiten articular una propuesta de trabajo desde este enfoque. En el caso de esta tesis se invita al lector a tener siempre presente la noción de *pauta que conecta* de Bateson y sus planteamientos respecto de la *ecología de la mente* que son fundamentales para entender lo que aquí se expresa.

Al hablar de ecología de la mente Bateson (2003) dice: Lo que quiero describir con esta expresión son los diferentes tipos de cosas que suceden en nuestra cabeza y en nuestra conducta y en nuestro trato con los demás (...) todas esas cosas se interrelacionan y constituyen una red que en el lenguaje local se denomina mandala. Yo me siento más cómodo usando la palabra “ecología” pero se trata de dos ideas estrechamente superpuestas, parte de la concepción de que las ideas y todo lo que se considera como mental es interdependiente e interactivo.

A lo largo de este trabajo se toma en cuenta esta noción a fin de argumentar la importancia de fomentar la integración de procesos oníricos dentro del contenido del diálogo terapéutico, como un ejercicio de integración mental y de enriquecimiento de los relatos y la capacidad de construcción de significados de quienes consultan.

A través de una investigación documental se realiza una revisión y análisis bibliográfico que pretende en primer lugar hacer un recorrido breve por algunos de los antecedentes históricos y culturales asociados a la relevancia de los sueños en las sociedades occidentales, intentando reflejar parte de las múltiples significaciones que se han dado a estos procesos, continuando luego con una exposición y sistematización de los planteamientos más relevantes en las disciplinas académicas contemporáneas como la neuropsicología, la antropología y el psicoanálisis. Posteriormente, se analiza la ausencia de desarrollos teóricos y metodológicos frente a los sueños en el área de la psicoterapia sistémica narrativa, debatiendo respecto a algunas de las posibles razones históricas y paradigmáticas por las cuales este tema habría quedado excluido, para finalmente llegar a una propuesta inicial para el trabajo con sueños dentro de este enfoque psicoterapéutico.

Cabe destacar que tal propuesta es una articulación e integración de las distintas nociones presentes en la base de la psicoterapia con enfoque sistémico narrativo, en conjunto con un análisis respecto a las características cualitativas de los procesos oníricos y de ciertas experiencias sostenidas dentro de la práctica clínica del autor.

Cuando se habla de psicoterapia sistémica narrativa a lo largo de esta investigación ésta se entiende en un sentido amplio, a partir del cual se intenta poner en diálogo tanto las nociones fundamentales de la base sistémica del modelo de Milán, como los aportes de Michael White y David Epston en cuanto a la especificidad de la terapia narrativa. También se toma en consideración los aportes de otros autores como Anderson y Goolishian cuyas ideas de psicoterapia colaborativa son integradas en este documento



como fundamentales para el trabajo con sueños en psicoterapia, así como algunos desarrollos que se han encontrado en investigaciones de psicoterapeutas que trabajan bajo un enfoque sistémico narrativo y que han intentado incluir el tema de los procesos oníricos. En este caso no se intenta como tal generar una teoría de los sueños desde este enfoque, sino realizar una aproximación al trabajo con estos procesos desde la práctica, subrayando algunos elementos que se consideran claves.

Ante la falta de variedad de literatura en este ámbito específico, este trabajo pretende abrir las puertas hacia el desarrollo de un interés por los procesos oníricos desde una visión distinta de los mismos, intentando definir una pauta inicial para el trabajo con sueños en este tipo de psicoterapia, que pueda ser estudiada, evaluada, discutida, desarrollada y mejorada por cualquiera que se interese en el tema.

Los temas centrales que terminan por resumir la propuesta tiene que ver con cuatro aspectos que se consideran fundamentales para el trabajo con sueño a partir de esta investigación: El primero tiene que ver con entender el sueño como un texto y analizar sus características y potencialidades desde ahí. El segundo tiene que ver con resaltar la asociación entre los sueños y la vida emocional del ser humano. En tercer lugar, se debate sobre las características creativas que pueden atribuirse a los sueños como experiencia mental y las potencialidades que pueden aprovecharse desde el contexto psicoterapéutico. Finalmente el cuarto es un aspecto más asociado a la práctica y tiene que ver con la sugerencia que se hace de preguntar activamente por los sueños en psicoterapia para incluirlos en la conversación.

En definitiva, el trabajo que se presenta a continuación pretende ser una invitación, que aproveche la curiosidad que debe tener todo psicoterapeuta al momento de aproximarse al mundo de quienes le consultan. Mundos que serán siempre desconocidos y fascinantes en los cuales, al historizarlos, se va y se viene de lo concreto a lo abstracto, de lo práctico a lo simbólico y metafórico, intentando trascender el mundo de las palabras para conectarse con la experiencia del otro en la mayor amplitud posible.

### III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo de la historia, ha existido un interés transcultural en relación a los sueños como parte importante de la vida psíquica del hombre. En el ámbito científico, la psicología, la antropología y las neurociencias han sido disciplinas que han estudiado este fenómeno desde distintas perspectivas, buscando dar explicaciones y comprenderlo.

En relación a esto, Munevar, Pérez y Guzmán (1995) plantean que “Los sueños, como vivencias principales de nuestro dormir, han sido un tema fascinante para la humanidad desde tiempos remotos y han recibido toda suerte de explicaciones e interpretaciones” (p. 41). En este sentido, está ampliamente documentado en las investigaciones antropológicas como la experiencia del sueño siempre ha generado interrogantes en el hombre, y en todas las sociedades, ha suscitado muchas creaciones intelectuales, actividades simbólicas y aplicaciones religiosas las cuales de acuerdo con Perrin (1990) “reflejan al mismo tiempo la unidad del espíritu humano y la diversidad de los universos culturales” (p. 7).

Por su parte, Tedlock (1992, citado en Islas, García, Suiyama y Berenzon, 2006) explica que no sólo el soñar es un universal humano, sino que la interpretación de los sueños es un universal cultural. De acuerdo con esto, cada cultura integra las experiencias oníricas en su universo lógico de una forma específica, con más o menos constricciones o sofisticaciones y al mismo tiempo usa a su manera la complejidad, la diversidad y los infinitos matices que estas ofrecen (Perrin, 1990).

En el ámbito de la psicoterapia es mucho lo que se ha dicho principalmente desde el campo del psicoanálisis, desde la publicación en el año 1900 de “La Interpretación de los Sueños” de Sigmund Freud quien plantea que la interpretación onírica es la vía directa para el conocimiento de lo inconsciente en la vida anímica (Freud, 1923), y le atribuye gran importancia dentro del proceso psicoanalítico. En relación a esto, esboza una técnica psicológica que le permite interpretar los sueños, y a partir de la cual entiende cada uno de ellos como un producto psíquico pleno de sentido, a los que puede asignarse un lugar perfectamente determinado en la actividad anímica de la vigilia (Freud, 1923).

Del mismo modo, son ampliamente conocidos los planteamientos de Jung (1995) quien asigna una importancia central a los sueños dentro de la vida psíquica, entendiéndolos como procesos que son productores de símbolos y que tienen un papel fundamental en la economía psíquica, en la cual el análisis de los mismos implica entender que estos son colectivos en su naturaleza y origen, y que al mismo tiempo no pueden interpretarse separadamente del individuo que los sueña. Jung (1995) toma distancia de Freud al decir que el contenido de los sueños no es simplemente una emoción o conflicto que esta “disfrazado” y que debe develarse, sino que los símbolos que aparecen son producciones que pueden tener varios significados incluyendo el que puede verse como su relato obvio. Resalta la importancia de estudiar la historia de las culturas, sus mitos y sus símbolos colectivos para poder entender las experiencias oníricas.

A diferencia de esto, al revisar la literatura de la psicoterapia sistémica narrativa, es relativamente poco lo que se encuentra con respecto a la posibilidad de utilización del contenido onírico en la psicoterapia. Específicamente en el catálogo de artículos y

publicaciones on-line del Dulwich Centre (principal centro de formación de terapeutas con enfoques narrativo del mundo) sólo aparece un artículo directamente relacionado con el trabajo con los sueños dentro de un enfoque narrativo (Colic, 2007) el cual como se explicará posteriormente, solo muestra un estudio de casos sin mayor desarrollo teórico. En relación a esto y de acuerdo a la experiencia clínica, la tendencia más generalizada de los terapeutas que trabajan con un enfoque sistémico narrativo parece ser, trabajar elementos relacionados con los sueños solo cuando el consultante o los consultantes introducen este elemento dentro del contenido de su discurso.

De acuerdo con esto, los sueños pasarían a ser un elemento más dentro de todos los posibles contenidos que los consultantes pueden traer a las sesiones. Esta manera de abordar los sueños puede que no esté tomando en consideración la importancia que pudiesen tener éstos como contenido cargados de significado a partir de los cuales puedan enriquecerse los relatos de los consultantes que asisten a psicoterapia. De acuerdo con Bateson (1972) “El tema del sueño y de otro material del proceso primario es, de hecho, *relación* en el sentido más restringido de relación entre uno mismo y otras personas o entre uno mismo y el ambiente” (p. 167). En el proceso primario, las cosas o personas no son, usualmente, identificadas, y el foco del discurso está puesto en las *relaciones* que se afirma darse entre ellas, en este sentido el discurso del proceso primario es metafórico, en el cual “una metáfora mantiene inalterada la relación que “ilustra” pero substituye los términos relacionados por otras cosas o personas” (Bateson, 1972, p. 168).

Adicionalmente, es importante resaltar, tal como plantea Perrin (1997) que el sueño se lo conoce exclusivamente a través de testimonios o narraciones, y son una experiencia tan

singular que de acuerdo a Bateson (2006) “nos llegan sin ningún rótulo que nos indique si son un símbolo, una metáfora o una parábola” (p. 339). En este sentido, la presente investigación pretende plantear que, en la medida en la cual, los contenidos de las imágenes oníricas puedan ser entendidos como un texto (que además poseen una cualidades únicas diferenciadas de cualquier otro), estos podrían ser abordados entonces desde una terapia con enfoque narrativo para facilitar el proceso de construcción de relatos alternativos.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, puede decirse que la falta de planteamientos teóricos amplios relacionados con el empleo de los sueños en la terapia con enfoque narrativo constituye un problema de investigación por lo que hace necesario el desarrollo de estudios orientados a llenar este vacío conceptual existente actualmente y proponer posibles caminos que justifiquen la inclusión de manera activa de los sueños en la psicoterapia con enfoque narrativo.

En este sentido, surge la siguiente pregunta para esta investigación:

*¿Cómo podrían incorporarse los sueños en una psicoterapia con enfoque sistémico narrativo de un modo que sea coherente con sus fundamentos epistemológicos?*

A partir de este problema de investigación este estudio se plantea como *objetivo general* desarrollar una propuesta para el trabajo con sueños en psicoterapia con orientación sistémico-narrativa, a partir de la revisión y análisis de la literatura desarrollada desde el inicio del siglo XX hasta la actualidad, en los distintos enfoques de la psicología.

Seguidamente, en términos de objetivos específicos esta investigación pretende:

- Revisar los antecedentes histórico-culturales asociados a la emergencia de las propuestas en psicología en relación al análisis de los sueños.
- Analizar la importancia que se le ha dado a los sueños en distintas disciplinas académicas como la antropología, las neurociencias y el psicoanálisis.
- Realizar una revisión del enfoque sistémico narrativo en psicoterapia que permita hacer una propuesta de trabajo con sueños consistente con este enfoque.

#### **IV. RELEVANCIA DEL PROBLEMA**

Realizar una propuesta teórica que justifique la inclusión activa de los sueños dentro de la psicoterapia con enfoque sistémico narrativo tiene una alta relevancia tanto desde el punto de vista teórico como técnico. A nivel teórico puede decirse que representaría un aporte importante de conocimiento dentro del área de este tipo de psicoterapia. Los sueños desde este enfoque han sido mayormente considerados como un fenómeno individual que no pareciese tener un lugar claro dentro una psicoterapia centrada en las relaciones que esté enmarcada desde una epistemología construccionista.

De acuerdo con esta lógica, pareciera que el uso de los sueños en psicoterapia está restringido principalmente al campo del psicoanálisis. Sin embargo, de acuerdo con Kane (1997) los sueños pueden ser herramientas poderosas que ayuden a contextualizar dinámicas familiares, a identificar variables conceptuales que son importantes de considerar

y a generar alternativas positivas a las problemáticas traídas por los consultantes. Adicionalmente Hill (1996) plantea que el lenguaje de los sueños hace uso de dos características humanas fundamentales: la tendencia al uso de metáforas y la propensión a contar historias. De acuerdo con esto, los sueños (o las narraciones que hacemos de los mismos) pueden entenderse como formas de crear sentido a nuestra experiencia vigil permitiendo la asimilación de la misma. Mendes y de Iceta (2002) plantean que la narrativa puede constituir un modo de introducir algún tipo de orden en la caótica naturaleza de la experiencia onírica.

Esta manera de entender los sueños, permite ir aproximándose a la idea de que es posible considerar una cualidad narrativa de las experiencias oníricas que emerge al momento en que éstas son comunicadas a un otro, lo cual implica la posibilidad de entender estas experiencias de una manera congruente con las prácticas psicoterapéuticas de orientación sistémica narrativa. Por tanto, es posible decir que la realización de una investigación en esta área puede representar un verdadero aporte que permita generar conocimiento teórico que tenga repercusiones en la práctica clínica de los terapeutas que trabajan dentro de un enfoque sistémico narrativo. En consecuencia, podría ser también una contribución relevante desde el punto de vista de la técnica, ya que podría constituir en un recurso más que pueda ser empleado por los psicoterapeutas para trabajar con la complejidad que implica la variedad de casos y problemáticas que se presentan diariamente en la práctica clínica.

En una investigación realizada por Schredl, Bohusch, Kahl, Mader y Somesan (2000) donde exploraban el uso de los sueños en psicoterapia, para lo cual entrevistaron a



psicoterapeutas de distintas corrientes teóricas, encontraron que un 64% de los consultantes habían llevado a psicoterapia temas relacionados con los sueños, lo cual de algún modo permite ver la relevancia social que puede tener esta temática para la población consultante y la necesidad de poder dar respuesta e integrar en un marco coherente con el enfoque narrativo y los enfoques construccionistas en general el análisis y la interpretación de los sueños.

Adicionalmente, puede plantearse también que generar una investigación en esta temática posee pertinencia cultural, ya que puede decirse que específicamente en Latinoamérica, hay una vasta herencia de utilización de las experiencias oníricas en prácticas asociadas con medicina tradicional en sociedades originarias (Price-Williams y Nakashima, 1988).

Tales autores documentan prácticas tradicionales en sociedades aborígenes en México como lo son los Raramuri y los Quiché Maya, también García, Siuyama y Berenzon (2006), hablan de los médicos tradicionales totonacos en ese país, en Centroamérica hablan de las tribus Lacandon y Zinacanta, en Venezuela los Makiritare y los Wayuu estos últimos ampliamente estudiados también por Perrin (1997), en Brasil se han estudiado las sociedades Kagwahib, Mehinacu y Kalapalo, en Ecuador los Otavaleños, en Peru los Aguaruna y Quechuas (Price-Williams y Nakashima, 1988), en Chile y Argentina los Mapuches también son conocidos por ubicar a los sueños o *pewma* en un lugar importante de su cosmovisión (Painemal, 2011) y así se extiende por todo el continente tradiciones que ponen en un lugar importante a los sueños dentro de sus prácticas sociales, principalmente asociadas a la curación por parte de chamanes.

Tales prácticas, a pesar de la modernización de los países del continente, han permanecido en distintos niveles dentro del imaginario colectivo caracterizado por el sincretismo en el cual abundan elementos mágico-religiosos (Gissi, Larrain y Sepulveda, 1995) dentro de los cuales el mundo de los sueños tiene un lugar importante. Esto hace que se vuelva relevante realizar una propuesta teórica que también intente tender puentes hacia la integración de conocimientos locales dentro de la construcción de una práctica terapéutica que haga uso de su poder político -en el sentido que le dan White y Epston (1993)<sup>1</sup>- a fin de enriquecer los discursos que nutren el campo de conocimiento dentro de la psicoterapia considerando los discursos alternativos que han sido históricamente dejados de lado en relación a un discurso dominante científico. En este sentido, los resultados obtenidos en el presente trabajo podrían tener aplicaciones clínicas interesantes dentro del ámbito de las terapias con enfoque sistémico-narrativo.

## **V. DEFINICIÓN DE PERSPECTIVA**

La perspectiva elegida dentro de la cual se enmarca este estudio, es una perspectiva construccionista/narrativa. Este enfoque distingue como unidad de análisis los discursos a partir de los cuales se construye y se busca entender la realidad. De acuerdo con Payne (2002) las narrativas “conforman la matriz de conceptos y creencias a través de las cuales comprendemos nuestras vidas y también el mundo donde estas ocurren” (p. 37). A partir de esto, se resalta el papel de la interpretación como la manera en que las personas conocen el mundo. En este sentido, White (1995) plantea que:

---

<sup>1</sup> White y Epston (1993) plantean que si aceptamos que poder y conocimiento son inseparables y además aceptamos que simultáneamente soportamos los efectos del poder y ejercemos poder sobre otros, entonces no podemos contemplar con aquiescencia nuestras prácticas. Deberíamos suponer, por el contrario, que siempre participamos simultáneamente en ámbitos de poder y de conocimiento. Debido a esto deberíamos esforzarnos por establecer condiciones que nos ayuden a criticar nuestras prácticas formadas en ese ámbito.

“los seres humanos son seres que interpretan; que vivimos en una constante interpretación activa de nuestra experiencia a medida que la sentimos. Además, esta interpretación surge dentro de un marco de inteligibilidad, que nos sirve de contexto y nos permite atribuir significado a los acontecimientos. Este marco de inteligibilidad lo constituyen las narrativas” (p. 38)

Es entonces desde esta perspectiva que se seleccionaron los conceptos y el marco teórico a partir del cual se va a ir desarrollando y enriqueciendo este trabajo. De acuerdo con esto, se plantea un concepto de *sueños* y una manera de entender estos procesos que es congruente con el marco conceptual de la terapia sistémica-narrativa. El objetivo es generar un planteamiento que permita entender los fenómenos oníricos dentro del marco comprensivo del modelo sistémico-narrativo y articular una propuesta de análisis e interpretación de los sueños dentro de este enfoque.

## **VI. METODOLOGIA**

Se trata de un estudio de tipo documental donde se realiza una presentación de lo que distintos autores han planteado hasta ahora sobre el tema, articulando sistemáticamente las ideas planteadas en la literatura y documentos existentes sobre el tema y las ideas del investigador. Más específicamente, se trata de un tipo de investigación documental argumentativa (Montemayor, García y Garza, 2002), a partir de la cual se hace una revisión y además se efectúa un análisis crítico y un planteamiento específico a fin de articular un desarrollo teórico discutiendo a profundidad las ideas exploradas.

### **7.1. Etapas:**

- a) **Búsqueda y selección de la bibliografía:** Se recurrió a realizar una consulta documental revisando fuentes primarias tomando en cuenta autores

representativos dentro del ámbito de la psicología, asociado a la psicoterapia narrativa y al ámbito del uso de los sueños en psicoterapia, y fuentes secundarias recurriendo a la búsqueda en bases de datos en internet.

Tabla 1

*Bases de datos digitales revisadas para la investigación.*

<b>BASES DE DATOS REVISADAS</b>	<b>PAGINA WEB</b>
DULWICH CENTER (AUSTRALIA)	<a href="http://www.dulwichcentre.com.au/">http://www.dulwichcentre.com.au/</a>
AKERMAN INSTITUTE (USA)	<a href="http://www.ackerman.org">http://www.ackerman.org</a>
MENTAL RESEARCH INSTITUTE (USA)	<a href="http://www.mri.org">http://www.mri.org</a>
SOCIEDAD ARGENTINA DE TERAPIA FAMILIAR	<a href="http://www.terapiafamiliar.org.ar">http://www.terapiafamiliar.org.ar</a>
CENTRO DE ESTUDOS E PRATICAS NARRATIVAS (BRASIL)	<a href="http://www.narrativabrasil.com.br">http://www.narrativabrasil.com.br</a>
PRANAS CHILE	<a href="http://pranaschile.org">http://pranaschile.org</a>
ASOCIACION ESPAÑOLA DE TERAPIA NARRATIVA	<a href="http://www.aeten.es">http://www.aeten.es</a>
REVISTA SISTEMAS FAMILIARES (ARGENTINA)	<a href="http://sistemasfamiliares.com">http://sistemasfamiliares.com</a>
ESCUELA SISTEMICA ARGENTINA	<a href="http://www.escuelasistemica.com.ar">http://www.escuelasistemica.com.ar</a>
ASOCIACION SISTEMICA DE BUENOS AIRES	<a href="http://www.asociacionsistemica.com.ar">http://www.asociacionsistemica.com.ar</a>
INTERNATIONAL JOURNAL OF NARRATIVE THERAPY AND COMMUNITY WORK	<a href="http://www.narrativetherapyonline.com">http://www.narrativetherapyonline.com</a>
TERAPIA NARRATIVA COYOACAN (MÉXICO)	<a href="http://www.terapianarrativacoyoacan.com">http://www.terapianarrativacoyoacan.com</a>
INSTITUTO DE TERAPIA FAMILIAR DE SANTIAGO	<a href="http://www.itfsantiago.cl">http://www.itfsantiago.cl</a>
THE INSTITUTE OF NARRATIVE THERAPY (UK)	<a href="http://www.theinstituteofnarrativetherapy.com">http://www.theinstituteofnarrativetherapy.com</a>
CENTRO MILANESE DI TERAPIA DELLA FAMIGLIA	<a href="http://www.cmtf.it/">http://www.cmtf.it/</a>
INTERNATIONAL ASOCIATION FOR THE STUDY OF DREAMS	<a href="http://asdreams.org">http://asdreams.org</a>
SCIENTIFIC ELECTRONIC LIBRARY ONLINE	<a href="http://www.scielo.org">http://www.scielo.org</a>

Se utilizaron las palabras clave “sueño”, “dreams”, “sueño y psicoterapia”, “análisis de sueños”, “psicoterapia sistémica narrativa”, a fin de revisar artículos y

sistematizaciones realizadas sobre el tema, empleando la metodología bola de nieve a fin de encontrar la mayor cantidad de artículos sobre el tema, considerando principalmente artículos de los últimos 20 años, revisando principalmente los abstract de los que coincidían con las palabras claves de la búsqueda, seleccionando aquellos que relacionaran principalmente el tema de los sueños con la psicoterapia.

**b) Análisis y sistematización de la información:** Para el análisis se utilizó la metodología de la investigación documental a partir de la cual la recogida de datos (en este caso bibliográficos) y su análisis se efectúa de forma simultánea e interactiva. Se elaboró y desarrolló un plan de argumentación en el cual se organizaron los datos dándoles una estructura en la cual se procura mostrar las relaciones de los elementos entre sí y con el todo.

**c) Integración:** Se trata de la parte final del análisis en el cual se realiza una elaboración teórica a partir de los datos anteriormente analizados y sistematizados. Esto implica interpretar las nuevas relaciones que ofrece la investigación y desarrollar los elementos, tomando como referencia los distintos autores estudiados, se analiza las diferencias y semejanzas de los postulados y se persigue, fundamentalmente, comprender y explicar la naturaleza del tema y sus implicaciones (Morales, 2003). Se realiza una discusión final con conclusiones generales y recomendaciones para futuras investigaciones.

## VII. ESTADO DEL ARTE

A fin de iniciar la revisión del estado actual de los desarrollos que tienen que ver con el uso de los sueños en psicología y en psicoterapia es necesario hacer un esbozo de ciertos antecedentes históricos de importancia fundamental respecto al tema. Es importante comenzar diciendo que la gran cantidad de documentos existentes que de algún modo permiten dar cuenta de cómo las culturas y las sociedades en distintos momentos históricos han tomado en cuenta y desarrollado la temática onírica excede en cantidad y profundidad lo que puede ser tomado en cuenta para este trabajo de tesis, por lo cual se ha decidido hacer una selección que intenta tocar algunos puntos relevantes para la argumentación que aquí se realiza.

Un primer criterio general al hacer esta selección implicó incluir principalmente desarrollos que se ubican en un contexto geográfico y cultural de occidente, ya que estos son los que han marcado en mayor medida la manera de hacer psicología y psicoterapia de este lado del mundo y forman parte de los fundamentos de la manera de pensar que esta a la base de estas disciplinas. Se sabe que a nivel religioso y cultural, el pensamiento oriental tiene mucho que decir a partir de sus distintas tradiciones como el hinduismo, el budismo, la religión musulmana, el taoísmo, etc., sin embargo, la revisión de estos aportes excede los objetivos de este trabajo.

Un segundo criterio tomado más adelante, implicó poner la mirada sobre las disciplinas académicas que han tenido más desarrollos en el tema de los sueños y han ocupado tiempo y espacio para trabajar respecto a esto. En este sentido se tomaron la antropología, las neurociencias y el psicoanálisis, ya que son disciplinas que permiten abarcar los distintos

planos en lo que se ubica lo psicológico. Se toman entonces los desarrollos de la antropología considerando que estos se encuentran conectados con el elemento sociocultural del ser humano, así como su dimensión espiritual en algunos casos. Las neurociencias vienen a ser el referente de la dimensión biológica del ser humano, desde la cual se ha estudiado también ampliamente el tema de los sueños y el dormir, y finalmente el psicoanálisis, ya que esta ha sido la disciplina que desde lo psicológico ha tenido más amplitud de desarrollos, y fue la que puso con verdadera contundencia este tema dentro del ámbito académico y científico desde el final del siglo XIX hasta la época contemporánea.

### **7.1. Antecedentes histórico-culturales asociados a la emergencia de las propuestas en psicología en relación al análisis de los sueños:**

En este apartado se procederá a realizar un recorrido por algunos de los distintos contextos y las condiciones socioculturales en las cuales se han utilizado y se utilizan las experiencias oníricas, profundizando en la importancia que han tenido estas a lo largo de la historia y mostrando las distintas maneras en las que se han entendido estos fenómenos.

En primer lugar puede decirse que la historia del viejo mundo proporciona interpretaciones oníricas desde el año 3000 A.C. (Munevar, Pérez y Guzmán, 1995), en este sentido, la relevancia del tema para las distintas sociedades del mundo, tanto occidentales como orientales han sido ampliamente documentadas tanto a nivel científico académico como a nivel de una enorme cantidad de publicaciones populares. Acebrón (2001) plantea que cualquiera que quiera aproximarse al estudio de los relatos oníricos puede hallar información complementaria, pistas para la investigación y muchas sugerencias en obras tan dispares como imposibles de reducir en una reseña sumaria. Desde estudios de

psicología colectiva a encuestas sobre folklore en distintas sociedades, pasando por una amplia variedad de interpretaciones de toda clase de fenómenos ejecutadas con mirada psicoanalítica.

Al intentar hacer una revisión histórica sobre el tema, es necesario entonces hacer una selección de algunos de los muchos documentos o planteamientos que dan cuenta de este tema, sabiendo de antemano que será siempre probable que queden fuera algunos importantes debido a la amplitud del tema. Una manera de iniciar es remontándose a la Epopeya de Gilgamesh, considerada la narración escrita más antigua de la historia (estimaciones históricas ubican su escritura dos milenios A.C.), donde se puede encontrar lo que hasta el momento es el primer registro de la interpretación de un sueño en la historia. De acuerdo con Lara (2007) con el *Poema de Gilgamesh* los mesopotámicos crearon mucho antes que los griegos, con su epopeya nacional la *Ilíada*, una composición poética como ningún otro pueblo antiguo. Tampoco los egipcios ni los hititas pueden exhibir una epopeya comparable a la de Gilgamesh. De acuerdo con esto, ya en dicha obra de suma importancia para la historia universal, aparece la interpretación de un sueño con un sentido premonitorio, en la cual se le atribuye una alta importancia al contenido onírico, lo cual tiene una doble significación. En primer lugar refleja la importancia del tema desde su potencial creativo, para un ámbito tan relevante para las sociedades del mundo como lo es la narración de historias, que en un principio se transmitían oralmente y luego se transformaron en un registro escrito que eventualmente se constituyó en lo que hoy en día conocemos como literatura. En segundo lugar, pone en relieve la importancia psicológica del contenido de los sueños al momento de entender la realidad y tomar decisiones prácticas que determinan el curso de la historia de la vida de los personajes. En este sentido,



quizás lo más relevante a comentar respecto a esto, es que en la actualidad, en distinta sociedades alrededor del mundo se sigue interpretando los sueños de modos bastante similares, lo cual llama la atención respecto al lugar que tienen estos procesos en el mundo actual luego de miles de años de evolución histórica.

Por otra parte, continuando con los antecedentes históricos, puede decirse que un precursor técnico de la moderna ciencia de los sueños fue la *incubación onírica*, practicada en la antigua Grecia. Este método implicaba que los pacientes enfermos iban a dormir a un templo y, cuando dormían, los despertaban sacerdotes para provocarles el recuerdo de lo que soñaban. Esos sueños después se utilizaban como base para un arcano sistema de diagnóstico médico en que algunos elementos del sueño representaban ciertas partes del cuerpo y la acción de la trama onírica representaba condiciones patológicas de esas partes (Hobson, 1996).

En relación a lo anterior, fue Aristóteles en sus planteamientos quien colocó a los sueños como objeto de la psicología cuestionando la supuesta naturaleza divina de los mismos, diciendo que estos eran demoniacos, pues la naturaleza es demoniaca y no divina, explicando que estos no corresponden a una revelación sobrenatural, sino que obedecen a leyes de nuestro espíritu humano, aunque desde luego este se relaciona con la divinidad. Los sueños quedan así definidos como la actividad anímica del durmiente durante el estado de reposo (Freud, 1923)

Foucault (1987) hace una revisión histórica sobre el tema para hablar de lo que él denomina la “inquietud de sí” y reporta que *la clave de los sueños* de Artemidoro es el único texto que

queda, en su integridad, de una literatura que fue abundante en la Antigüedad: la de la onirocrítica.

En este sentido plantea que Artemidoro, que escribe en el siglo II después de Cristo, emprendió la tarea de escribir una obra de método en dos sentidos: la idea era que fuese un manual utilizable en la práctica cotidiana así como también, un tratado de alcance teórico sobre la validez de los procedimientos interpretativos. En esa época el análisis de los sueños formaba parte de las técnicas de existencia. Puesto que las imágenes que aparecen durante el dormir, o al menos algunas de ellas, se consideraban como signos de realidad o mensajes del porvenir, por lo que descifrarlas era algo valorado: una vida razonable no podía prescindir de esa tarea. Era una viejísima tradición popular, y asimismo un hábito aceptado en los medios cultos (Foucault, 1987)

Por otra parte, en el ámbito de la religión judeocristiana aparece otro ejemplo clásico que es el que se encuentra relatado en la Biblia, como el sueño del faraón egipcio interpretado por el hebreo José: las siete vacas gordas que salieron del Nilo, seguidas por siete vacas flacas que fueron interpretadas como siete años de abundancia en Egipto, seguidos por siete años de escases. En este caso, la metáfora es una revelación de Dios al faraón (Munevar, Pérez y Guzmán, 1995), y la interpretación es usada al servicio de toda una sociedad, ubicando posteriormente en el relato bíblico a José en una posición distinta a nivel social por su capacidad de interpretar los sueños.

“Y dijo el Faraón a sus siervos: ¿Hemos de hallar otro hombre como este en quien haya el espíritu de Dios?, Y dijo el Faraón a José: Pues que Dios te ha hecho saber todo esto, no hay entendido ni sabio como tú. Tú serás sobre mi casa y por tu dicho se gobernará todo mi pueblo, solamente en el trono seré yo

mayor que tú. Dijo más Faraón a José: He aquí yo te he puesto sobre toda la tierra de Egipto.”(Génesis, 41, 1-45.)

Nótese aquí entonces de nuevo, la conexión adjudicada de los sueños con lo divino, y con una posibilidad que tiene el ser humano de contactarse con esto, entendiendo el mundo onírico como el puente de acceso a un tipo de conocimiento sagrado y a la persona capaz de interpretarlo como dotado de un tipo de sabiduría única. Esta concepción contrasta con la noción general manejada por las sociedades indígenas de América quienes de acuerdo a una investigación realizada por Price-Williams y Nakashima (1988) con una muestra de 22 grupos étnicos de toda América, en su mayoría comparten la creencia de que es el alma la que activamente viaja durante el sueño y tiene experiencias en el mundo de los espíritus y dioses. Y en tales sociedades mayoritariamente se toman alguna clase de medidas después que el sueño ha sido interpretado y por lo general las acciones implican seguir el mensaje del sueño posiblemente ejecutando algún tipo de mecanismo que evite las consecuencias del sueño cuando estas son negativas. Este punto de encuentro entre tradiciones culturales tan distantes permite entonces al menos asegurar que en Latinoamérica estamos marcados por una herencia cultural en la cual desde distintas tradiciones se repite un mismo mensaje respecto a estos fenómenos a los que se les puede atribuir una importante significación a nivel individual y colectivo.

En relación a esto puede decirse que el sincretismo religioso en Latinoamérica es uno de los ejemplos a partir de los cuales puede entenderse la relevancia que se le da a las experiencias oníricas en la región, con sus respectivas variaciones en las distintas culturas de cada país. En relación a esto Seman (1997) plantea que en Latinoamérica la experiencia religiosa implica un complejo de sensaciones donde se condensan la alegría de los festejos

seculares con el acceso celebratorio a poderes sobrenaturales; de esta manera, en las frecuentes visiones proféticas y en los desmayos espirituales se combinan los excesos, los sueños y la unión mística con Dios.

Por otra parte, en el ámbito de la literatura Acebrón (2001) afirma que la temática onírica posee por sí misma un enorme atractivo debido a las posibilidades que plantea en el análisis filológico ya que a su parecer, el ensueño literario ha captado la mayor atención de los estudiosos que han atendido mucho a los contenidos e interpretaciones de las percepciones oníricas. Puede decirse que este tipo de fenómenos han inspirado ciertas tendencias creativas en las artes en general con sus distinciones específicas para cada arte. En el caso de la literatura ha implicado posibilidades de análisis, construcción y deconstrucción de la realidad que se han reflejado en distintos momentos históricos de maneras muy diversas.

Si tomamos como ejemplo clásico, el texto teatral de Calderón de la Barca (1636/1985), *La vida es sueño*, vemos como estos fenómenos son usados para reflejar una paradoja que implica cierta concepción de la realidad a partir de la cual la distinción entre la vida consciente y los sueños es bastante difusa.

“¿Qué es la vida? Un frenesí.  
¿Qué es la vida? Una ilusión,  
una sombra, una ficción,  
y el mayor bien es pequeño;  
que toda la vida es sueño,  
y los sueños, sueños son.”(p18).

De acuerdo a Valbuena-Briones (1977) en esta obra se divulga el pensamiento de que la experiencia de vivir es una sombra, algo que no posee un contorno sólido. Los ojos, las manos, los oídos engañan. El mundo de los sentidos es falso. Es así entonces como en el

siglo XVII Calderón propuso una paradoja de intención moral en una época de desconcierto ideológico y división religiosa. La aseveración de que toda la vida es sueño invitaba una reflexión respecto a la manera de entender la realidad. Sirve entonces un fenómeno psíquico como el sueño, como elemento narrativo para quebrar ciertas lógicas, o para introducir otras dentro de un momento histórico específico con consecuencias sociales importantes que trascienden su propia época.

Otro ejemplo importante de la literatura más contemporánea puede encontrarse muy presente en la obra de Jorge Luis Borges, quien tal como plantea (Pérez, 2002) transita los espacios de la irrealidad como una manera de modificar las formas y el mundo que lo circunda. Su obra inquieta al lector y lo llena de preguntas sobre una manera de conducirse poéticamente, de introducirse en su laberinto de ideas, imágenes, aromas y climas, en ese universo de espejos y espejismos, hasta perderse y no saber cuando esta en el “lado de allá o el lado de acá de la realidad”. En un fragmento del final de su cuento *Las Ruinas Circulares* Borges (1944) escribe:

En un alba sin pájaros el mago vio cernirse contra los muros el incendio concéntrico. Por un instante, pensó refugiarse en las aguas, pero luego comprendió que la muerte venía a coronar su vejez y a absolverlo de sus trabajos. Caminó contra los jirones de fuego. Estos no mordieron su carne, estos lo acariciaron y lo inundaron sin calor y sin combustión. Con alivio, con humillación, con terror comprendió que él también era una apariencia, que otro estaba soñándolo. (p.26)

Tomando este ejemplo puede notarse como el escritor construye un escenario onírico completo que le sirve para mostrar el devenir de su personaje principal esbozando una reflexión respecto a si mismo y a los elementos que lo definen, en este caso, mostrando

esta idea vertiginosa de existir en la mente de otro en la medida que este otro lo sueña a él. El yo no existe en soledad, su vida, su historia y sus posibilidades dependen de un vínculo fantástico con otro que nunca llega a ser completamente conocido.

De acuerdo a Perez (2002) los sueños poetizados o dirigidos, dibujan los espacios infinitos en los que parece que el poeta trata de recuperar alguna forma de armonía, sobre todo en los temas que más le preocupan: la naturaleza del yo y del tiempo, la atracción del solipsismo, es decir, la soledad y el yo como única posibilidad (real o irreal) en el mundo.

Es así como, puede notarse como en la literatura se profundiza en esta reflexión sobre el tema de los sueños como elemento fundamental para la comprensión de la vida del hombre y las cosas que le afectan, desde la construcción de la identidad, hasta el tránsito por distintos aspectos y temas fundamentales para la vida. El simbolismo y las metáforas del sueño aparecen como vehículo para la comprensión de los distintos matices de la experiencia psíquica humana. Cabe destacar que para la fecha de la publicación del texto anterior (1944), el auge del psicoanálisis y sus distintas corrientes se encontraban influenciando en gran medida el pensamiento occidental en los círculos académicos, por lo que hay todo un espíritu de la época que fomenta la reflexión respecto a estos temas que emerge y se va desarrollando con distintas manifestaciones.

Así como en el arte clásico, representantes como Giotto (1267 – 1337), usaron los sueños como un vehículo para la representación pictórica de inspiración profética en el cual santos durmientes y sacerdotes son mostrados en el mismo marco pictórico como las visiones inspiradas por sus sueños (Hobson, 2005) y de esta manera sus obras representaron un

punto de inflexión entre el arte bizantino de la baja edad media y el mucho más realista y humanista que floreció en el renacimiento (Janson, 1999).



*Figura 1.* El Bautizo de Cristo por Giotto di Bondone. (Obra Clásica con Derechos de Autor de dominio público)

Del mismo modo, en el arte moderno, los surrealistas expresaron a través de sus pinturas, la convicción de que los sueños eran un estado de consciencia más auténtico que la vigilia. Salvador Dalí, Max Ernst y René Magritte, pintaron en el lenguaje de los sueños (Hobson, 2005).



*Figura 2. Les valeurs personnelles por Rene Magritte (Obra Clásica con Derechos de Autor de dominio público)*

En relación a lo anterior puede decirse que hay un momento histórico crucial que sirve como antecedente fundamental al desarrollo de la literatura psicológica respecto a los sueños, en el cual distintas manifestaciones culturales de occidente convergen para dar vida a una amplia reflexión respecto a las experiencias oníricas. Es justo a finales del siglo XIX e inicio del siglo XX cuando confluyen: la invención del cine por los hermanos Lumière en 1895, la publicación del texto *La Interpretación de los Sueños* de Freud en 1900 junto con el auge del psicoanálisis y el surgimiento del surrealismo en 1916 como movimiento



artístico impulsado por el poeta André Breton y que promovió distintas manifestaciones artísticas a nivel de la pintura, escultura, teatro, literatura y cine.

El surrealismo, proveniente del dadaísmo, tuvo su apogeo en Francia durante los años veintes y principios de los treintas influyendo fundamentalmente en la literatura en la que sus principales exponentes fueron André Bretón, Guillaume Apollinaire, Louis Aragon, Paul Eluard, Robert Desmos, Benjamín Peret, Phillipe Soupault y Pierre Reverdy; posteriormente se difundió en las artes plásticas donde sobresalieron Jean Arp, Salvador Dalí, Joan Miró, Alberto Giacometi, Man Ray, Paul Delvaux, André Masson, Ives Tanguy, Max Ernst y en el cine Luis Buñuel (Matute, 2006).

En los *Manifiestos del Surrealismo* Breton (1924/2001) define el surrealismo como:

Automatismo psíquico puro por cuyo medio se intenta expresar verbalmente, por escrito o de cualquier otro modo, el funcionamiento real del pensamiento. Es un dictado del pensamiento, sin la intervención reguladora de la razón, ajeno a toda preocupación estética o moral.

Puede notarse claramente en esta definición la influencia directa de la obra de Freud. No obstante, además de ser un movimiento artístico, el surrealismo tenía un claro tono político que expresaba la inconformidad con la rigidez de las estructuras sociales del momento y un cuestionamiento al status quo por lo que sus expresiones implicaban confrontar la racionalidad científica reinante dando lugar a otros aspectos de la experiencia mental y social. En este sentido Breton (1924/2001) expresa:

La actitud realista, inspirada en el positivismo, desde Santo Tomás a Anatole France, me parece hostil a todo género de elevación intelectual y moral. Le tengo horror por considerarla resultado de la mediocridad, del odio, y de vacíos sentimientos de suficiencia (...) esta actitud llega a perjudicar la actividad de las mejores

inteligencias, ya que la ley del mínimo esfuerzo termina por imponerse a éstas, al igual que a las demás (p. 25).

Hay entonces con el surrealismo un movimiento impulsado por un malestar social con el que un grupo de intelectuales y artistas se identifican, lo que los lleva a transgredir ciertas reglas de la producción creativa y estimular el pensamiento de toda una generación e influenciando las producciones culturales que siguieron desde ese momento hasta la actualidad.

Por su parte, en el caso del cine puede decirse que este también cobra un papel fundamental ya que nace y se constituye como una nueva forma de arte que incorpora e integra elementos audiovisuales y que además permite contar historias introduciendo el tiempo como variable fundamental que hace que este tenga un impacto enorme en su época y que del mismo modo genera nuevas posibilidades de entendimiento de la realidad. En una época donde la razón científica había ido creciendo e inundando los discursos dominantes de manera hegemónica, sobre la base de la cual se construyeron los cimientos de la sociedad occidental, reaparece la posibilidad de reflexionar sobre los aspectos fantásticos de la mente humana su potencial creativo y al mismo tiempo *la irracionalidad* como elemento también constituyente del ser humano que permite dar explicación a una amplia cantidad de fenómenos dentro del ámbito de lo psicológico.

Tomando como ejemplo ahora el caso del cine, puede decirse de acuerdo con Pérez (2008) que el trabajo de Georges Méliès (previo al auge del surrealismo) fue fundamental para promover una explosión creativa en el ámbito de las artes, ya que en principio salvó al cine

de acabar como un invento más entre tantos de aquella época cuando los documentales de los hermanos Lumière dejaron de captar la atención del público.



*Figura 3. Le voyage dans la lune por George Méliès (Obra clásica con Derechos de Autor de dominio público)*

Méliès hizo realidad los sueños de las personas plasmándolos en las imágenes que se proyectaban sobre una pantalla. Por fin, la fantasía podía volar a través de la luz y ser representada y potenciada a un nuevo nivel. Méliès es el primer inventor del cine de ciencia – ficción con sus famosas creaciones "Viaje a la Luna" (1902) y "Viaje a través de lo imposible" (1904) sentó las bases para todo lo que vino después. La vigencia de esto es tal que uno de los considerados grandes directores de la actualidad como lo es Martin Scorsese le hace un gran homenaje a la obra de este director en el año 2011 con su laureada película Hugo, con esta de acuerdo a Monsalve (2012):

Scorsese filma su película más autobiográfica, oscura y luminosa de su carrera crepuscular. Proyecta su imagen en la figura de un niño y de un anciano al borde del retiro, para hablar de la muerte y del renacimiento del séptimo arte, entre su fase de surgimiento primitivo, de esplendor estético, de crisis y de resurrección posmoderna,

al calor de las imágenes primitivas en relación con las pantallas del tercer milenio. El resultado es una obra maestra absoluta, incomparable y totémica, donde el 3D conoce su redención como instrumento y recurso para cautivar la mirada.

De tal manera que en esta obra se hace una revisión sobre el pasado y el presente del cine, dándole un gran lugar a la imaginación y su potencial creativo, conectando los aspectos infantiles del ser humano con la madurez y la vejez. La fantasía juega un papel fundamental como hilo conductor de la historia, donde al igual que en los sueños el lenguaje visual es central para estimular la reflexión de los espectadores quienes siempre tendrán su propia interpretación del contenido que se presenta.

Adicional a este ejemplo, la historia del cine contiene numerosas obras en las cuales la temática onírica es central, desde los ejemplos clásicos como “El Perro Andaluz” de Luis Buñuel y “Recuerdos” de Alfred Hitchcock, u otros más recientes como “Abre los ojos” de Alejandro Amenabar, e “Inception” de Christopher Nolan, así como también notables ejemplos del cine más experimental como lo son “Waking Life” de Richard Linklater y “La Ciencia del Sueño” de Michel Gondry.



*Figura 4.* Escena de la película Inception dirigida por Christopher Nolan (Derechos de Autor: Warner Bros Pictures, 2010)

La psicología como disciplina y como práctica social histórica no permanece ajena a la influencia de las manifestaciones culturales de su época, al contrario está absolutamente sumergida en estas, debido a que para interpretar las experiencias humanas es necesario tomar en cuenta la mayor cantidad de elementos del contexto que permitan poner en perspectiva las vivencias de las personas y su manera de construir la realidad. De esto se desprende que en psicoterapia, es necesario mantener cierta claridad al momento de establecer conexiones entre la historia que cuentan los consultantes y las distintas caras de la experiencia, y las diversas vivencias que permiten estructurar la narración que nos traen, donde los elementos principalmente racionales asociados a las experiencias de la vigilia pueden contrastar fuertemente con las experiencias oníricas que tienen otro lenguaje y otro matiz del cual se pueden extraer muchos elementos para el trabajo terapéutico. En este sentido, se sabe el uso de los sueños en psicoterapia ha tenido un lugar específico con más prioridad en ciertas corrientes de la psicoterapia (como el psicoanálisis) y menos en otras (como en la psicoterapia cognitiva y la sistémica). A propósito de esto se generara una discusión más adelante a fin de reflexionar sobre el lugar de los sueños en la psicoterapia. La idea es que la revisión anterior permita situar la importancia de las experiencias oníricas en la cultura occidental a fin de ir argumentando a favor de su mayor utilización de estos procesos en la práctica psicoterapéutica con orientación sistémica narrativa.

### **7.2. Revisión de las disciplinas académicas que abordan los sueños:**

A continuación se realizará una descripción de las principales formulaciones que se han hecho en el campo de la antropología, neurociencias y el psicoanálisis donde se ha estudiado el tema de los sueños y sus aplicaciones psicoterapéuticas. Estos han sido tres

ámbitos académicos y disciplinares fundamentales donde esta temática ha sido desarrollada en los que se plantean distintos modos de aproximarse a la misma.

**a) Antropología:**

A partir de la exposición hecha en el apartado anterior puede afirmarse de acuerdo con Van de Castle (1994) que los sueños han tenido una gran influencia en casi todos los aspectos importantes de la historia y cultura occidental. Las imágenes del sueño han permitido ampliar los horizontes artísticos, musicales y literarios, estimulando generales para conquistar imperios, y dando lugar a invenciones y producciones intelectuales que han revolucionado la ciencia y la sociedad.

En relación a esto puede decirse que los sueños influyen en la historia de las personas cuando la gente cree que las imágenes que aparecen en estos pueden ser valiosas y relevantes para la vida durante la vigilia (Ivar, 2010). Esta manera de entender los sueños, que puede verse en las sociedades contemporáneas en mayor o menor nivel, pueden también rastrearse en el pasado en muchas culturas ancestrales cuya herencia aun se mantiene viva en algunos lugares del mundo y específicamente también en algunos países de Latinoamérica.

Perrin (1990) plantea que en todas las culturas se ha sido instituido un uso social del sueño, haciendo de esta experiencia eminentemente individual una forma de comunicación, no solamente con el “otro mundo”, sino también entre seres humanos. Además unas sociedades ven en unas formas específicas de sueños una comunicación entre el soñador,

las personas soñadas y el mundo sobrenatural que las manipula. Es bastante común también sociedades en las que se atribuyen a los sueños unas cualidades proféticas y diagnósticas.

Desde el punto de vista de la antropología, el estudio de los procesos oníricos, ha estado centrado principalmente en todas aquellas sociedades tradicionales<sup>2</sup> que integran dentro de su cosmovisión la interpretación de los sueños, en la cual le dan a esta una alta importancia desde el punto de vista religioso y social a estos procesos por lo cual los sueños y las conversaciones sobre estos forman parte de la cotidianidad.

En este sentido, el autor antes mencionado dice que todas las sociedades conciben un “espacio de los sueños”, con propiedades características, imaginando formas de comunicación con y en este espacio. Las formas con que cada sociedad intenta modificar, desviar o eliminar los actos o hechos, vistos o previstos en sueños, revelan la existencia de ideas implícitas, originales, elaboradas a partir de una concepción general que supone un mundo dividido en dos partes: “este mundo” y un “otro-mundo”.

En estas culturas tradicionales existen especialistas en la interpretación de los sueños, quienes reciben mensajes del mundo de las divinidades y de los muertos. Estos hombres y mujeres de conocimiento, suelen recibir la señal iniciática o el aprendizaje de su oficio por la vía onírica, por lo que esto es visto como un don (que se diferencia de una capacidad adquirida mediante el aprendizaje en el sentido que le damos en las sociedades industrializadas). También en la práctica reportan tener premoniciones de pacientes que

---

<sup>2</sup> De esta manera se ha llamado en la literatura antropológica a las sociedades aborígenes de distintas partes del mundo incluida las que estaban presentes en el continente americano antes de la llegada de los europeos en 1492.

acudirán a consultarles, o señales que atañen no sólo al destino individual, sino al de un pueblo entero. (Islas, García, Suiyama y Berenzon, 2006).

A lo largo de la historia las sociedades han buscado y encontrado sentido a los sueños y a la enfermedad y paradójicamente se han valido de estas experiencias humanas, que son algunas de las más íntimas, para crear un modo de comunicación. Sueños y enfermedad han suscitado prácticas y construcciones simbólicas que reflejan a la vez la unidad del espíritu humano y la diversidad de los universos culturales modelados por él. Uno de los frutos de esa extraña alquimia es lo que se entiende por chamanismo. Se suele decir que el chamanismo es una suerte de religión y de terapia, donde el chaman, portavoz de los dioses, especialista de los mitos es a la vez sacerdote, filósofo, manipulador convertido en psicólogo, artista y desde luego médico (Perrin, 1997).

A partir de algunos grandes principios, las sociedades chamánicas han construido un universo coherente con infinitos matices. En sociedades donde la ausencia de escritura limita la capacidad de la memoria, el pensamiento reúne aquellos campos que nuestras disciplinas, por su función, separan. Este pensamiento considera en conjunto a la persona humana, el cosmos, el cuerpo social y el medio ambiente.

El chamanismo puede entenderse como un tipo particular de alianza entre los humanos y los dioses. Es también uno de los grandes sistemas imaginados por el hombre para explicar aliviar o prevenir la desgracia. Y los sueños por vincularse a la enfermedad y la muerte, se hallan estrechamente asociados al chamanismo. Según la lógica indígena, para evitar la



desgracia o luchar contra ella, se recurre a los sueños y luego se convoca al chaman, verdadero *practicante de los sueños* (Perrin, 1997).

El uso de los sueños y el chamanismo son dos prácticas que se alimentan de la literatura oral y de los mitos, aparentemente separados de la experiencia diaria, pero que fundan la visión general del mundo; además muchas sociedades comparan los mitos con los sueños, reconocen que se trata de un lenguaje colectivo, comparable y definen su posición relativa. De hecho se establecen entre los sueños y los mitos un incesante “vaivén”. Los mitos se proyectan en los sueños y los seres o actos del sueño son expresados en lenguaje mítico.

En un estudio realizado en México por Islas, García y Sujiyama (2006) en el cual se efectuaron entrevistas a dieciséis médicos tradicionales, de la Asociación Civil de Curanderos *Aksgkoyonó* (Alumbrador) y la Organización de Médicos Indígenas *Kuchinanin Matakustunanin* (Los Curanderos de las Milpas) se pudo constatar que actualmente (tanto en zonas urbanas como rurales de México) subsiste el arte de la interpretación de los sueños, y los expertos son los médicos tradicionales totonacas, quienes pueden saber en sus sueños quien llegará a visitarlos, qué enfermedad tendrá o qué plantas encontrarán en el monte para curar los padecimientos que aquejan a sus pacientes.

Puede notarse en este ejemplo, como permanecen en las sociedades contemporáneas que tienen una fuerte herencia aborigen (como pasa en gran parte de Latinoamérica) métodos curativos indígenas que vienen a ser una alternativa a la medicina occidental dominante, en los cuales los sueños no solo abarcan únicamente el campo de lo “psíquico”, ya que en rigor no existe esa distinción entre mente y cuerpo que ha marcado tan fuertemente la tradición del pensamiento occidental.

Amplificando más este punto, es necesario citar a Levi- Strauss (1964) quien respecto a la cualidad social de los sueños plantea que los hechos que surgen en la vida psíquica del individuo, y que siguen siendo impenetrables aún para él, no pueden esclarecerse sino relacionándolos con la vida colectiva de los hombres (...) y la necesidad universal que funciona en el trabajo del sueño es la de someter unos términos nacidos en el desorden a una disciplina gramatical que permita traducir las imágenes en palabras con el objetivo de comunicarlas e intentar entenderlas. Este punto de vista, subraya la dimensión de los procesos oníricos que tiene que ver con su importancia o función social, saliéndose entonces del plano individual para mostrar la significación que puede dársele a estos procesos que desde la psicología tradicional son entendidos como íntimos e individuales y relacionados solo con lo “puramente” mental.

Aparece entonces en esta revisión un panorama cada vez más amplio que subraya la multidimensionalidad de los procesos oníricos y que permite abrir muchas discusiones que son relevantes para un campo humano como lo es el de la psicoterapia.

#### **b) Neurociencias:**

El estudio de la actividad onírica ha sido abordado desde diversas perspectivas, si bien desde la psicología se han realizado diversos planteamientos para analizar e interpretar el contenido de los sueños, desde la biología y las neurociencias se ha realizado una aproximación diferente más enfocada en el proceso de dormir y su importancia evolutiva.

Hobson (1996) plantea que en un lapso normal de vida de setenta años un individuo promedio dedica, al menos, 50000 horas a soñar, es decir 2000 días, lo que equivale a 6 años enteros de tiempo dedicado a soñar. En este sentido puede entenderse que la actividad onírica no solo resulta intrigante a nivel psicológico, sino que también es importante en el biológico, ya que desde un punto de vista evolutivo, tiene una importancia crítica para la supervivencia de la especie. En relación a esto se sabe que este fenómeno se encuentra presente en todos los mamíferos (Mendez y de Iceta, 2002).

Wundt (1874, citado en Hobson, 1996) creía que el contenido de los sueños surgía ante todo en respuesta a estímulos sensoriales. Las ilusiones de los sueños eran para él respuestas mnémicas puras llevadas al nivel de alucinaciones; y también eran determinantes de los sueños las “combinaciones aperceptivas, alternancias frecuentes con el sentido del yo y los errores del juicio”. Pero lo que distinguía al sueño de cualquier otro estado psíquico similar no eran tanto tales propiedades positivas, sino el hecho de que el aumento de la excitabilidad de las estructuras sensoriales, como la que implica la alucinosis, contrastaba paradójicamente con la total inhibición de la actividad exterior de la voluntad.

El enorme aumento de la capacidad perceptual durante la actividad onírica junto con la disminución significativa de la voluntad eran para Wundt la marca distintiva del estado onírico. Más de un siglo después, estudios empíricos recientes han revelado que los sueños requieren de una activación coordinada de una red de mecanismos cerebrales que incluyen las áreas responsables de la conducta instintiva, las emociones, la memoria a largo plazo y la percepción visual con la simultánea desactivación de los mecanismos responsables de la actividad orientada a metas y los que se asocian con el juicio de realidad (Solms, 2000)

Un evento histórico fundamental en el estudio biológico de los sueños fue el descubrimiento en 1953 de las ráfagas de movimientos oculares rápidos (MOR) que se presentan cuando se duerme y se acompañan a la activación cerebral, a partir de esto se empezó a estudiar la actividad onírica, de una manera distinta siguiendo criterios objetivos y sistemáticos. Adicionalmente, las técnicas del laboratorio del sueño ayudaron a determinar la naturaleza psicológica general de la actividad onírica mediante la recolección de miles de relatos de sueños de centenares de sujetos (Hobson, 1996).

Desde el punto de vista neurobiológico, el principal método para el estudio del sueño a partir de esa fecha ha sido la polisomnografía. En base a las características polisomnográficas se describen dos tipos de sueño, *el sueño MOR* y *el sueño No MOR*. Y a su vez dentro del sueño No MOR se describen 4 fases que van desde el sueño más ligero en la fase 1, al más profundo en la fase 4 (Mendez y de Iceta, 2002).

El descubrimiento de que el sueño MOR ocurre en todos los mamíferos ha proporcionado un modelo animal para un análisis y estudio más profundo de la fisiología cerebral del sueño del que se podría llevar a cabo con humanos, además de pruebas significativas de que la actividad onírica humana está vinculada con un proceso cerebral de alta significación biológica (Hobson, 1996).

En términos generales, puede decirse que el sueño MOR, se caracteriza por un electroencefalograma activado, pérdida de tono muscular y rachas periódicas de movimientos oculares rápidos (de donde recibe su nombre en inglés REM por Rapid Eye

Movement). La latencia MOR es habitualmente de 70 a 100 minutos, desde el momento en que la persona se duerme, pero puede acortarse en diversas circunstancias. La mayoría de las personas (70 a 80%) despertadas en esta fase refieren estar soñando, al mismo tiempo, las fases de sueño MOR tienden a aumentar de duración a medida que transcurre la noche (Gillin, J., Seifritz, E., Zoltoski, R. y Salin-Pascual, R., 2000).

Ahora bien, a pesar que desde hace décadas, se conoce la alta correlación estadística existente entre sueño MOR y el fenómeno de soñar, también se refiere actividad onírica en el sueño No MOR, por lo que es importante no tratar al sueño MOR como sinónimo de soñar ya que esto constituiría un error lógico y empírico en la medida en que el sueño MOR es un estado fisiológico definido enteramente por criterios de este tipo como lo son, los movimientos oculares, el tono muscular y el patrón EEG, etc. (Mendez y de Iceta, 2002)

En relación al contenido de los sueños Hobson (1996) describe que los sueños se caracterizan por una imaginería alucinatoria vívida y plenamente formada, con un predominio del sentido visual, presentándose también las sensaciones auditivas, táctiles y cinéticas también como prominentes en casi todos los sueños. En comparación con la intensa participación de esos campos sensomotores, el gusto y el olfato están mal representados y los relatos de dolor son poco frecuentes.

En el sueño MOR de acuerdo con Reinoso-Suarez (2005) es en el que se producen los sueños más ricos en contenido y mejor estructurados por lo que de acuerdo a las investigaciones parece tener una gran importancia en la consolidación de la memoria y el aprendizaje.

En cuanto a la memoria se puede decir que la mente soñadora es hipermnésica, por lo que parece haber un mayor acceso a la memoria en el estado onírico, lo cual contrasta significativamente con la dificultad para recuperar el producto del sueño después de que el estado ha concluido. Por tanto puede decirse que sufrimos de amnesia del sueño hipermnésico (Hobson, 1996).

Al recurrir a la fisiología para comprender la actividad onírica, Hobson (1996, 2005) intenta mostrar que la actividad más extraordinaria de la mente (la capacidad de imaginar, anhelar y crear, aspecto que antetodo es esencialmente humano) se da y se origina físicamente. Este entiende que el cerebro no es ni un sistema cerrado con su propio conjunto de determinaciones fijas, ni un ente reactivo que depende de la información recibida del mundo exterior. El cerebro es un órgano dinámico que se autoabastece y es capaz de generar su propia información. Está diseñado para abordar el mundo exterior mediante la producción de ideas sobre el mismo. Por tanto el cerebro impone constantemente su propia verdad sobre el mundo exterior, en este sentido construye los significados que le atribuimos a las experiencias.

Adicionalmente, un punto importante en el planteamiento de Hobson (1996) tiene que ver con resaltar que este autor entiende que “el proceso del sueño es más progresivo que regresivo; más positivo que negativo; más creativo que destructivo. En suma más sano que neurótico” (p. 29). Profundizando sobre esta idea dice que en los sueños no sólo se plantean problemas sino que se resuelven. Estos problemas pueden ser tanto perceptivos como

emocionales, y por tanto aluden a intereses estéticos y psicológicos propios. En el estado onírico, aumentan y se enriquecen la plasticidad y la percepción sensovisual.

En este sentido, puede notarse como desde el ámbito de las neurociencias se resaltan los aspectos creativos de los procesos oníricos, en donde se entiende que es un tipo de procesamiento cognitivo que posee una cualidad única, cuya importancia para el funcionamiento mental de las personas tiene un valor evolutivo fundamental y adicionalmente es un amplio campo de estudio en el que aun quedan muchas cosas por explorar.

### **c) Psicoanálisis:**

Es probable que dentro de la psicología la referencia más importante en relación al estudio de los sueños sea el texto de Freud titulado *La Interpretación de los sueños*, ya que resulta en primer lugar en una amplia revisión de los textos existentes hasta el Siglo XIX y una propuesta sistemática para al análisis de los sueños desde un punto de vista terapéutico. Resulta este entonces quizás el antecedente de mayor relevancia de la cultura occidental en la época contemporánea vinculado a este tema. En relación a esto Mendez y de Iceta (2002) plantean que es a partir de este momento que la interpretación de los sueños adquiere el estatus de técnica terapéutica en la edad moderna convirtiéndose en lo que se entendió como el gran descubrimiento psicoanalítico, ya que implicaba *la vía regia al inconsciente*.

En el capítulo introductorio de este libro Freud (1900) señala que la comprensión científica de los sueños ha realizado muy pocos progresos en casi 10 siglos, afirmando que en la

literatura onírica pueden hallarse una gran cantidad de sugestivas observaciones y un rico e interesante material en relación a los sueños como objeto de estudio; pero que en cambio muy poco se ha hecho que se refiera su esencia o que resuelva definitivamente el enigma que los mismos plantean.

Reflexionando en torno a esto el autor plantea que la dificultad de escribir una historia del conocimiento científico de los problemas oníricos reside en que, por valioso que el mismo ha llegado a ser con respecto a algunos extremos, no se ha realizado progreso alguno en determinadas direcciones y tampoco se ha logrado constituir una base firme de resultados indiscutibles sobre la cual otros investigadores puedan continuar construyendo, sino que cada autor ha comenzado de nuevo desde el origen el estudio de los mismos problemas (Freud, 1923)

Por lo tanto, es la aspiración de Freud, escribir un texto que venga a llenar este vacío y debido a esto el texto resulta en una de sus obras más ambiciosas. La interpretación de los sueños para Freud tiene que ver con desvelar su sentido y para él siempre constituyó el primer y gran descubrimiento psicoanalítico (Mendez y de Iceta, 2002).

En el periodo entre 1895-1900, dedica su esfuerzo a profundizar en el mundo del síntoma neurótico y a intentar desvelar su sentido. Es en este contexto teórico-clínico (al que se añade, de modo significativo, el largo proceso de su autoanálisis, en el que los sueños ocupan un lugar principal), donde se le empieza a hacer evidente su valor e importancia como medio de acceso al sentido de lo inconsciente (Mendez y de Iceta, 2002).



A partir de esto va a concluir que las leyes del funcionamiento mental inconsciente se rigen por lo que denominará *el proceso primario* y que va a caracterizar tanto al funcionamiento del sueño como del aparato psíquico en general.

En su planteamiento Freud (1923) también elabora algunos conceptos que sirven como base para entender los sueños desde su lógica. De este modo desarrolla la idea de que hay una diferencia entre el material que se recuerda del sueño, al cual llama contenido manifiesto con el material que se logra encontrar a partir del psicoanálisis que se entiende como contenido latente, por lo que desde este modo de entender los sueños, se supone que lo que aparece en el recuerdo simple muchas veces aparece disfrazado, en este sentido Freud (1923) plantea “al proceso de mudanza del contenido latente del sueño en su contenido manifiesto lo llamaré trabajo del sueño” (p. 1948).

El relación a esto Freud (1923) al hablar del sueño dice que este no es desatinado ni absurdo, ni presupone que una parte de nuestro acervo de representaciones duerme, en tanto que otra comienza a despertar. A diferencia de esto, lo entiende como un acabado fenómeno psíquico, y precisamente una realización de deseos, el cual debe ser incluido en el conjunto de actos comprensibles de nuestra vida despierta y constituye el resultado de una actividad intelectual altamente complicada.

Avanzando algo más Freud (1923) señala que en el sueño se muestra al deseo como cumplido y este cumplimiento se vive como real y presente, en el cual el material de la figuración onírica se compone predominantemente de situaciones e imágenes sensoriales,

en su mayoría de índole visual. Dichas imágenes suelen estar cargadas de mucho contenido gracias a lo que Freud (1923) denomina el proceso de *condensación onírica*:

Cada uno de los elementos del contenido del sueño está sobredeterminado por el material de los pensamientos oníricos; su genealogía no reconduce a un elemento único de los pensamientos oníricos, sino a una serie entera de ellos que en modo alguno tienen por fuerza ser contiguos, sino que pueden pertenecer a las más diferentes regiones del tejido de pensamiento. (p. 1865)

De acuerdo con Mendez y de Iceta (2002) el gran aporte freudiano, en su trabajo con los sueños como fenómeno en sí mismo, fue establecer que la aparente falta de lógica del sueño no era tal, sino que se ponían en juego diferentes procesos (como lo que antes se definió como condensación y el desplazamiento) según los cuales se rige todo el material inconsciente que aparece en el momento del dormir.

En el caso del *desplazamiento onírico* Freud (1923) plantea que se refiera a un proceso que ocurre durante el trabajo del sueño e implica “la subversión de las valencias psíquicas” (p) a partir del cual la intensidad psíquica y emocional se traspasa de unos pensamientos y representaciones a otros que no tienen directamente nada que ver y en este sentido se traspone la intensidad, importancia o afectividad psíquicas en cuanto a su vivacidad sensorial. Gracias a esto muchas veces lo más nítido de un sueño puede parecer lo más importante pero por el desplazamiento puede que sea un elemento menos sobresaliente lo que haya que tomar en cuenta en el análisis para interpretar el sueño adecuadamente.

Gracias al descubrimiento del sentido del sueño, el psicoanálisis se amplía como teoría y práctica abandonando el mundo exclusivo del síntoma patológico y se inscribe en el mundo de la normalidad, lo que viene a significar que el psicoanálisis se transforma en un método

de comprensión del psiquismo de cualquier sujeto y no sólo del funcionamiento del psiquismo patológico.

Esta constatación de lo inconsciente como fenómeno universal, no circunscrito a lo patológico, es el gran aporte del descubrimiento del trabajo sobre el sueño, y esto hasta el punto de cambiar totalmente el estatus epistemológico de "la joven ciencia", como gustaba denominarla Freud, ya que al ser el sueño un fenómeno universal, el psicoanálisis se transforma en un método que permite desvelar el sentido de los actos inconscientes de forma universal (Mendez y de Iceta, 2002. p. 8)

Por otra parte, en cuanto a las características más específicas de la interpretación, Freud (1900) plantea que para interpretar un sueño ajeno es condición indispensable -y ello limita considerablemente la aplicación práctica del método psicoanalítico- que el sujeto acceda a comunicar al terapeuta las ideas inconscientes que se esconden detrás del contenido manifiesto del mismo. De acuerdo a esto se va definiendo una postura que difiere de las anteriores aproximaciones al fenómeno de los sueños donde ciertos temas estaban asociados a ciertas interpretaciones siempre, además es un método que exige la presencia del soñante quien con sus asociaciones libres es quien va avanzando en el develamiento del significado del material onírico, no solo basta un experto en interpretación de sueños que tome el material aisladamente y lo interprete.

En este sentido una de las cosas que Freud plantea es que conviene “descomponer al sueño en sus elementos y pesquisar para cada uno de estos fragmentos las ocurrencias que se les anuden” (Freud, 1923, p. 1976). Para lo cual el método de base es la asociación libre, a partir de la cual dice Freud, mediante el proceso de análisis, los pensamientos mismos se compaginan destacadamente en cadenas de conexión lógica en las que ciertas

representaciones aparecen como centrales llegando de este modo a la temática específica que subyace al sueño.

De este modo a pesar de que Freud (1923) describe en su texto que pueden existir ciertos sueños “típicos” que pueden tener una misma interpretación más o menos común para todas las personas, sin embargo llega a la siguiente conclusión: “resulta pues, que conforme vamos penetrando en el análisis de la vida onírica, se nos va imponiendo la idea de que sería equivocado establecer reglas de carácter general” (p. 1873).

Es decir, que Freud plantea una definición de los sueños y los procesos generales que lo conforman pero en lo que tiene que ver con el análisis siempre será un proceso de investigación e indagación debido a la infinidad de imágenes psíquicas que pueden presentarse en estos. Concluye también que el principal resultado que brinda el análisis de los sueños tiene que ver con tener acceso directo y trabajar con el material reprimido asociado a los deseos, que algunas veces aparecen más claros y otras veces de manera confusa o disfrazada y de este modo trabajar los síntomas que presenta el paciente explorando el conflicto subyacente que permanece inconsciente. Cabe destacar que dichos deseos tienen para Freud siempre un carácter muy ligado a lo sexual, lo cual va a ser muy criticado en su época tanto por la comunidad científica en general como por uno de sus discípulos más cercano que es el caso de Carl Jung quien luego toma distancia y genera una propia manera de interpretar los sueños y trabajar con ellos en psicoterapia, que también va a tener grandes repercusiones a largo plazo.

De acuerdo con Khodarahimi (2009) el planteamiento de Jung se centra en un entendimiento de los sueños como procesos que son impulsados por una tendencia natural para resolver y hacer cierre a asuntos mentales y emocionales cotidianos que pueden perturbar a la persona. En este sentido cada sueño debe ser tratado y pensado como un proyecto completamente desconocido, mirarlo por todos lados, manipularlo y dejar que la imaginación juegue con él.

Jung (1995) entiende que “Los sueños son la fuente más frecuente y universalmente accesible para la investigación de la facultad simbolizadora del hombre” (p. 21). Adicionalmente, plantea que el sueño está compuesto de todos los deseos, impulsos e intuiciones, los pensamientos racionales e irracionales, las conclusiones, inducciones, deducciones y premisas, y toda la variedad de sentimientos presentes en la experiencia humana. Algunos o todos esos pueden tomar la forma de inconsciente parcial, temporal o constante. Además es importante resaltar que Jung entiende que en el inconsciente donde surgen los sueños hay contenidos nuevos que emergen los cuales jamás fueron conscientes y son formaciones creativas que hablan de una capacidad humana de producir pensamientos distintos a los del estado de conciencia los cuales tienen características simbólicas.

De acuerdo con lo anterior, el autor señala que la función general de los sueños tiene que ver con intentar restablecer nuestro equilibrio psicológico produciendo material onírico que restablezca, de forma sutil, el total equilibrio psíquico. Eso es lo que entiende como el papel complementario (o compensador) de los sueños en la organización psíquica del hombre (Jung, 1995)

Otro aspecto de los sueños, tomado por Jung tiene que ver con que este autor entiende que los mismos pueden a veces anunciar ciertos sucesos mucho antes de que ocurran, lo cual no responde a un milagro ni una forma de precognición, sino que tiene que ver con que muchas crisis de la vida tienen una larga historia que permanece inconsciente, y las personas “vamos hacia ellas paso a paso sin darnos cuenta de los peligros que se van acumulando y es eso que no conseguimos ver conscientemente con frecuencia se ordena en nuestro inconsciente” (Jung, 1995, p. 52) y de ahí esta información surge en los sueños en forma de metáforas o material simbólico.

Siguiendo las ideas del autor, Khodarahimi (2009) plantea que el lenguaje de la mente soñadora es único, ya que es la manera en la cual el cerebro soñador se comunica y la información que es procesada está predominantemente representada por asociaciones, símbolos, metáforas e imaginación visual. Los sueños comunican a través de la combinación de imágenes así como nosotros nos comunicamos con combinaciones de palabras mientras estamos despiertos.

El abordaje jungiano enfatiza que los sueños son un instrumento de nuestro continuo, activo y adaptativo proceso integrador (Jung, 1933) y no sólo una válvula de seguridad para el sujeto. Son manifestaciones del esfuerzo constructivo del inconsciente. Los símbolos oníricos son los mensajeros esenciales de la parte instintiva enviados a la parte racional de la mente humana, y su interpretación enriquece la pobreza de la conciencia de tal modo que es una manera que los seres humanos tenemos para aprender a entender de nuevo el olvidado lenguaje de los instintos (Jung, 1995).

En el proceso de trabajo con los sueños a la persona, guiada por el terapeuta, le toca de algún modo luchar con poderosos complejos arquetipos inconscientes que están en constante flujo. La psicoterapia analítica con enfoque Junguiano intenta crear un puente comunicativo entre la conciencia y lo inconsciente, intentado hacer de esto último algo entendible a través del diálogo (Khodarahimi, 2009).

Un aspecto fundamental de la interpretación desde este entendimiento de los procesos oníricos tiene que ver con que, de acuerdo con Jung (1995):

Ningún símbolo onírico puede separarse del individuo que lo sueña y no hay interpretación definida o sencilla de todo sueño. Cada individuo varía tanto en la forma en que su inconsciente complementa o compensa su mente consciente que es imposible estar seguro de hasta qué punto pueden clasificarse los sueños y sus símbolos (p. 67).

Para interpretar los sueños Jung (1995) plantea que es importante partir de la idea que jamás se puede entender lo suficiente el sueño de otra persona como para interpretarlo “correctamente”. Lo esencial para un analista es explorar el contenido del sueño lo más extensamente posible a fin de captar en la mayor medida posible el mensaje especial del sueño, es decir la contribución que el inconsciente está haciendo a la mente consciente en un momento determinado de la vida de la persona.

Los sueños tienen implicaciones importantes en la práctica clínica en lo que tiene que ver con la exploración de la etiología de los trastornos mentales y la guía para el curso y finalización de la terapia. Desde un punto de vista etiológico, los sueños se centran en asuntos importantes y poco procesados de la vida mental y emocional cotidiana, por lo que a través del trabajo con los sueños se puede rápidamente identificar los asuntos más

importantes con los que la persona está lidiando a un nivel inconsciente y traerlos a la consciencia. Así mismo, a través de los sueños, la etiología del síntoma de la persona como también su reacción ante la psicoterapia pueden ser expresadas como símbolos, metáforas, analogías e historias que están enraizadas en el inconsciente personal y colectivo (Khodarahimi, 2009).

En síntesis se puede decir que Jung (1995), se distancia del método de asociación libre de Freud como manera de abordar los sueños ya que cree que “la asociación libre nos engaña alejándonos del material específico del sueño en una especie de línea en zigzag, el método que desarrollé es más semejante a una circunvalación cuyo centro es la descripción del sueño” (p. 26). De este modo, toma en cuenta la naturaleza del sueño y su contenido como elemento central y entiende que el material que aparece en estos debe aprovecharse al máximo en beneficio de la terapia.

Adicionalmente su enfoque pone al ser humano en primer lugar, alejándose de la pretensión de establecer reglas generales, su manera de entenderlo queda explícita de este modo:

Antes de construir teorías generales sobre el hombre y su psique, tenemos que aprender mucho más acerca del verdadero ser humano del que nos vamos a ocupar. El individuo es la única realidad, cuanto más nos alejamos del individuo hacia las ideas abstractas acerca del *homo sapiens*, más expuestos estamos a caer en el error (p. 58).

De este modo, un elemento en común entre Freud y Jung tiene que ver con que, cada uno a su modo, toma el sueño como una investigación que debe explorarse a fondo y le dan un enorme valor en lo que tiene que ver con el trabajo en psicoterapia, resaltando el trabajo con sueños como un elemento nuclear en el trabajo psicoanalítico.



En desarrollos posteriores ha habido modificaciones, ya que a partir de la segunda mitad del siglo XX, se van a producir dentro del psicoanálisis variaciones de la teoría y la técnica freudiana sobre los sueños, que van a ir desde meras matizaciones o añadidos a verdaderos replanteamientos de muchos de los conceptos fundamentales de su teoría, que introducen aspectos como la co-construcción de significado, la dimensión intersubjetiva de los sueños, la mayor atención al contenido manifiesto y un nuevo cuestionamiento de la participación del paciente en el análisis del sueño dentro del proceso terapéutico (Mendez y de Iceta, 2002).

### **7.3. La psicoterapia sistémica narrativa y la ausencia de planteamientos respecto al análisis de sueños:**

En la historia evolutiva de los modelos de psicoterapia sistémicos y narrativos, como cualquier otro modelo, se han privilegiado la elección de ciertos puntos de vista y cierta manera de aproximarse al ser humano. Asociado a esto puede decirse que la mirada sistémica, desde el Modelo de Milan, ha tenido una evolución que le ha hecho enfocar la mirada primero en las familias como sistemas observados, luego en el equipo terapéutico como sistema observante. De acuerdo con esto el énfasis pasó, desde el comportamiento observado, a las ideas, las premisas personales de los componentes del sistema observante, centrando el interés en aquello que sucede en la sesión, en el intercambio de información, emociones, significados entre terapeutas y consultantes (Boscolo y Bertrando, 1996).

Tal como plantea Zamorano (2009), el desarrollo inicial de las ideas sistémicas, en especial el entendimiento de que la conducta de los individuos sólo puede ser comprendida en el sistema en el cual éstos forman parte, llevó a los terapeutas influenciados por estas ideas a

trabajar principalmente con familias y parejas, desarrollando así modelos terapéuticos que centran su atención en los patrones relacionales, el lenguaje y los circuitos mantenedores de síntomas. Este antecedente, al resaltar ciertos procesos sobre otros deja a un lado gran parte de lo que se entiende como aspectos individuales (dentro de los cuales se encuentran los sueños), creando un vacío en lo que se refiere a la psicoterapia individual.

Asociado a esto Boscolo y Bertrando (1996) plantean que los terapeutas familiares se han ocupado durante mucho tiempo del contexto relacional más significativo del individuo, convencidos de que para cambiar a una persona bastaba con cambiar las relaciones familiares, y al construir una práctica terapéutica sobre la base de este prejuicio, los procesos internos del individuo son descuidados, ya que los problemas presentados por los pacientes se atribuyen solo a factores externos (relacionales) y no a posibles factores internos.

En el artículo “Hipotetización, Circularidad y Neutralidad: Tres guías para la conducción de la sesión” Selvini, Boscolo, Cecchin y Prata (1980) plantean los elementos centrales que consideran más importantes para la técnica psicoterapéutica basados en su comprensión sistémica para ese momento, que luego va a variar cuando hacen una revisión al concepto de neutralidad para proponer el de Curiosidad (Cecchin, 1987).

El punto central aquí tiene que ver con que al revisar estos textos puede notarse que, además de construir una terapia pensada para las familias (por lo cual está enfocada principalmente en las relaciones entre sus miembros) adicionalmente la terapia sistémica privilegia una atención *al proceso* terapéutico, más que a *los contenidos* específicos que

surgen en la conversación (Cecchin, Lane y Ray, 2002), considerando que los cambios son impulsados por palabras o metáforas a las que el paciente atribuye una particular importancia, aun cuando el terapeuta haya pasado por alto el peso de la expresión, ya que a la base de esto se encuentra la idea de que los significados son otorgados por el receptor y no por el emisor (Boscolo, Bertrando, Fiocco, Palvarini y Pereira, 1995)

En este sentido, los terapeutas se enfocan en hacer preguntas generativas con una lógica circular, evaluar hipótesis en la conducción de la sesión y mantener una actitud de curiosidad, promoviendo de esta manera la emergencia de información y de diferencias en el modo de entender la problemática, sin enfocarse demasiado en los contenidos específicos de cada sistema consultante que, aunque puedan ser muy significativos para ellos/as, no es lo que lleva la primordial atención porque el ojo está puesto sobre las relaciones existentes y las que emergen en el estilo de relación que se da entre los consultantes y el terapeuta.

Asociado a lo anterior, puede decirse que, los enfoques construccionistas en psicología y en psicoterapia han enfocado su trabajo en una tarea principal que tiene que ver con lo que se ha entendido como una *restitución social de lo mental*; en el sentido de buscar entender lo psicológico, no como un producto de las mentes individuales, sino como el resultado de la participación en dinámicas y procesos de intercambio, posibilitando de este modo una especie de reubicación de lo cognitivo pasando de un locus “mental” a un locus “relacional”, implicando esto un reposicionamiento epistemológico que según Garay, Iñiguez y Martínez (2005) implica entre otras cosas lo siguiente:

Si se acepta que el lenguaje puede afectar a la realidad social (o como lo dice Austin, que “hacemos cosas con palabras”), entonces queda reforzada la visión del lenguaje y de la práctica discursiva como capacidad de acción y, asimismo, puede sostenerse con solvencia la pretensión de que un/a analista puede observar la interacción y hacer interpretaciones sin recurrir a la ocurrencia de procesos internos, sino focalizando la atención sobre lo que resulta directamente accesible. Sobre lo que el lenguaje está haciendo. (p.116)

Esta mirada construccionista es la que subyace a la psicoterapia con enfoque sistémico narrativo cuyo foco está puesto en los aspectos relacionales y del lenguaje. En este sentido, tal intención de evitar recurrir a procesos internos para comprender las experiencias ha implicado hacer cierto tipo de preguntas más que otras y es en este momento donde las experiencias oníricas quedan fuera del rango de las cosas que resulta relevante investigar para un terapeuta que trabaja desde este enfoque.

Esta actitud frente a los sueños al no considerarlos como material relevante, puede resultar lógica si se considera la postura epistemológica dentro de la cual se está trabajando, ya que siendo el objeto de estudio las relaciones como se explicó anteriormente, los sueños no entran dentro del repertorio de experiencias que se hace necesario investigar. Sin embargo si se analiza un poco más a profundidad podría decirse que esta manera de operar también revela cierto prejuicio sistémico, a partir del cual, se deja de lado este proceso quizás por ser uno de los temas centrales considerados por las corrientes psicoanalíticas y estar muy directamente ligado a la idea del inconsciente.

En la historia de la psicología y la psicoterapia se encuentra asociado con mucha fuerza el tema de los sueños al psicoanálisis. Al hablar de la doctrina de los sueños Freud (1933) refiere que esta “ocupa en la historia del psicoanálisis un lugar especial, marca un punto de

viraje; con ella el psicoanálisis consumó su transformación de procedimiento terapéutico en psicología de lo profundo...desde entonces...ha permanecido como lo más distintivo y propio de la joven ciencia” (p. 7).

Esta asociación histórica refuerza el hecho de que en la práctica en la actualidad permanezcan ciertos discursos dominantes que hablan sobre “la manera correcta” de entender los sueños, haciendo que se excluya la posibilidad de entenderlos de otro modo. Así se refuerza cierta idea de que si se quiere saber de análisis e interpretación de sueños o de su uso en un contexto terapéutico, necesariamente hay que recurrir a alguna teoría psicoanalítica.

Paralelamente al desarrollo del modelo de Milan, en las últimas décadas, del siglo XX se empezó a desarrollar el modelo narrativo, que parte también de ideas construccionistas y de antecedentes similares como Bateson, incorporando también las reflexiones de Foucault respecto a la psicoterapia. Dicho modelo posee una manera de trabajar que se conecta fácilmente con las ideas de Milan, porque comparten la misma postura epistemológica respecto al lenguaje y la comunicación en psicoterapia, así como una mirada crítica a la posición de poder del psicoterapeuta

Ahondando en el tema, al revisar en el modelo narrativo tal como lo desarrollan White y Epston (1993), puede decirse que una de las ideas de las que parten es de que “las personas experimentan problemas, por los cuales acuden a terapia, cuando las narraciones dentro de las que relatan su experiencia – y/o dentro de las que su experiencia es relatada por otros- no representan suficientemente sus vivencias” (p. 31). Y por tanto, supone también que en

estas circunstancias, hay aspectos significativos de su experiencia vivida que pueden contradecir estas narraciones dominantes.

En sus desarrollos utilizan la analogía del texto para trabajar con los relatos que las personas tienen de sí mismas y deconstruir los relatos dominantes que las personas han construido que se han vuelto perjudiciales y aprisionantes, permitiendo la emergencia de relatos alternativos que surgen partir de evocar experiencias vividas que habían quedado fuera del relato dominante y que constituye una fuente fértil para enriquecer el relato que la persona tiene de sí misma.

Esta orientación terapéutica, pone en primer lugar al lenguaje como elemento central de trabajo a partir del cual se construyen y se deconstruyen las realidades de las personas. Adicionalmente es interesante notar que el foco está puesto en lo que se denomina la “experiencia vivida” considerándose que al investigar la amplitud de tal experiencia en terapia se generaran condiciones para que las personas comiencen a identificar *acontecimientos extraordinarios*<sup>3</sup>, y a partir de esto quienes consultan sean capaces de distanciarse de sus relatos cargados de problemas y sentirse capaz de intervenir en sus vidas y sus relaciones (White y Epston, 1993).

Si se observa bien puede notarse que esta mirada al referirse a experiencia vivida, y enfocarse en los acontecimientos de la historia de las personas, principalmente está tomando en cuenta todos los hechos de la vida que se dan durante la vigilia, por lo que todo

---

<sup>3</sup> “Incluyen toda gama de sucesos, sentimientos, intenciones, pensamientos, acciones, etc. Que tienen una localización histórica presente o futura y que el relato dominante no puede incorporar” (White y Epston, 1993, p. 32.)

el rango de experiencias oníricas no pareciera tener un lugar, o una puerta de entrada fácil de visualizar dentro del dialogo terapéutico, los sueños parecieran no tener mayor relevancia como experiencia ya que las experiencias que se están subrayando son las que tienen que ver con un accionar en el mundo objetivo, que son las que en definitiva posibilitan la adaptación y la supervivencia.

Fromm (1951) desde un enfoque psicoanalítico crítico más conectado con la psicología social, al hablar de los sueños hace referencia a un aspecto importante de la manera de entender estas experiencias que en ocasiones es pasado por alto, de este modo plantea: “Cuando dormimos, no nos ocupamos en el manejo del mundo exterior. No lo percibimos ni ejercemos influencia sobre él, ni estamos sometidos a la que el mundo exterior ejerce sobre nosotros” (p. 49). De ahí se sigue el efecto de que se genere una separación de la realidad que depende de la calidad de la realidad misma. Siendo la influencia del mundo exterior tan significativa para la vida, su ausencia durante el sueño tenderá a disminuir el valor que se le atribuye a la actividad onírica, haciéndola inferior a las actividades mentales que se desarrollan durante el día, cuando estamos expuestos a la influencia de la realidad del ambiente.

En este sentido, se entiende un poco más porque la riqueza simbólica que aparece en los sueños, que además en algunos momentos de la vida puede implicar la emergencia de procesos creativos e integrativos asociados a la solución de problemas, vuelve a quedar por fuera. La referencia a lo *vivido*, pareciera que implícitamente y por oposición deja por fuera a lo *soñado*, como si esto no fuese parte de lo vivido, dejándolo en un no-lugar que entra dentro del rango de lo no dicho y al no tener espacio para pronunciarse se pierde una reserva de experiencias que dependiendo de las características de cada persona, podría

implicar un amplio mundo de significaciones o de posibilidades para el diálogo y para la emergencia de imágenes y metáforas útiles para el proceso terapéutico.

El mismo Fromm (1951) argumenta también que:

En nuestros sueños no solo se producen perspicaces apreciaciones internas de nuestras relaciones con los demás, o de las relaciones de los demás con nosotros, estimaciones de valores y predicciones, sino también operaciones intelectuales superiores a las que realizamos cuando estamos despiertos. Lo cual no es sorprendente ya que el pensamiento penetrante requiere una concentración de la que a menudo nos vemos privados en el estado de vigilia, mientras que el estado de reposo conduce a la concentración. (...) Hay numerosos ejemplos de personas que buscan la solución de un problema de matemáticas, ingeniería o filosofía, o de algún problema práctico, y de pronto sueñan la solución con perfecta claridad (p. 64)

Este aporte resulta muy importante ya que subraya este aspecto más creativo de los procesos oníricos, lo que viene a hacer contrapeso a los elementos centrales que se han tomado de clásicas concepciones psicoanalíticas (y que han quedado en la memoria colectiva de todos quienes trabajamos en psicología y psicoterapia), según las cuales los sueños representan principalmente manifestaciones de nuestros impulsos irracionales y primitivos y de nuestras angustias más profundas. De este modo se puede abrir el campo del entendimiento de los sueños, lo cual puede llegar a permitir el que se empiece a notar la posibilidad real de incluirlos dentro de una psicoterapia con enfoque sistémico narrativo.

Tal como plantea Androutsopoulou (2011) los enfoques sistémicos y de terapia familiar no tienen teorías sobre los sueños, ni tampoco una sistematización clara respecto a cómo se puede trabajar con el material de los sueños. En el caso de la terapia familiar, a excepción de los terapeutas familiares que trabajan desde un enfoque psicoanalítico, los demás terapeutas que trabajan en el ámbito familiar tienen que inevitablemente “tomar prestadas”



ideas y técnicas de otros enfoques. Lo que en ocasiones dependiendo del terapeuta puede implicar una elaboración creativa e integrativa, y en otros puede resultar en una práctica ecléctica en la que se cae en incongruencias epistemológicas y técnicas al momento de operar.

Lo anteriormente planteado puede constatarse al revisar la literatura existente que vincula el tema de análisis de sueños con la psicoterapia de orientación sistémica narrativa. Resulta interesante comprobar que al revisar el catálogo de publicaciones de algunos de los principales centros de formación de terapeutas con orientación sistémica y narrativa (ver tabla 1) solo aparecen tres artículos relacionados al tema de los sueños (Colic, 2007; Schinco, 2009; Androutsopoulou 2011) de los cuales dos relacionan el tema específicamente con la psicoterapia.

Para mencionar algo de lo poco que existe al respecto, puede decirse que desde el enfoque narrativo Colic (2007) cuestiona las interpretaciones externas que puedan hacerse de los sueños y sus posibles significados, resaltando la importancia de generar un espacio terapéutico en el cual pueda surgir un entendimiento propio de estas experiencias por parte de los pacientes, que sean armónicos con sus propios valores, esperanzas, actitudes y forma de vivir. En su artículo donde ejemplifica con un caso el proceso de análisis de los sueños desde un enfoque narrativo, Colic (2007) va detallando como la paciente va externalizando ciertos aspectos que considera problemáticos de sí misma en personajes que aparecen en los sueños, permitiéndole construir maneras distintas de observar su situación y enriqueciendo su manera de entenderla.

Este antecedente de algún modo deja el camino abierto para empezar a articular un modo de abordaje de los sueños coherente con una psicoterapia de orientación sistémica narrativa en la cual se pueda ofrecer un espacio profesional desde donde puedan abordarse los fenómenos oníricos y aprovechar en favor de los y las consultantes, todos los distintos contenidos y significados que estos puedan ofrecer.

Es en este contexto en el que, se plantea la importancia de generar conocimientos desde un enfoque construccionista que permita darle cabida a las experiencias oníricas dentro del ámbito de la psicoterapia sistémica narrativa y realizar una aproximación que permita darle un lugar bien definido dentro del diálogo.

### **VIII. PROPUESTA PARA EL TRABAJO CON SUEÑOS EN PSICOTERAPIA SISTÉMICO NARRATIVA:**

A partir de la revisión realizada se presentará a continuación un planteamiento que pretende ir mostrando de qué manera se puede integrar dentro del trabajo en psicoterapia sistémica narrativa el análisis e interpretación de sueños, construyendo una elaboración teórica formada desde una epistemología construccionista con el objetivo de mostrar el aporte que puede implicar esto para la terapia.

Antes de entrar a hablar directamente de los cuatro principios para el trabajo con sueños en psicoterapia sistémica-narrativa que se plantean en esta investigación, es necesario mencionar algunas ideas fundamentales que están a la base de la lógica sistémica en

psicoterapia. En relación a esto cabe destacar en principio el concepto de *entropía* en el sentido que lo utiliza Gregory Bateson.

Bateson (1980) define la entropía como “el grado en que las relaciones entre los elementos componentes de cualquier agregado de ellos están mezcladas, indiscernidas e indiferenciadas, y son impredecibles y aleatorias” (p. 9). El desorden, la desorganización, la falta de patrón o lo azaroso de la organización de un sistema es conocido como su entropía (Selvini, Boscolo, Cecchin y Prata, 1980).

En este sentido, al considerar al consultante como un sistema, se puede entender que todo lo que acontece en su mundo experiencial (entendido este en un sentido amplio considerando su mundo de relaciones y sus vivencias más subjetivas), puede formar parte de su orden y/o su desorden. En el caso de los sueños usualmente al ser experiencias que se diferencian de las vivencias de la vida despierta, suelen contribuir más al desorden que al orden, por lo que puede hipotetizarse que al ponerlas en la conversación terapéutica y al conectarlo con las vivencias es capaz de aportar nueva información y en este sentido dota la conversación con un mayor poder de organización o negentropía.

Adicionalmente, otra de las ideas fundamentales que Bateson plantea, y que puede ayudar a construir una práctica psicoterapéutica en la cual se vuelve relevante incluir la temática de los sueños, es la que se refiere a la *pauta que conecta*. Al hablar de esta el autor expresa lo siguiente:

para comenzar a pensar acerca de la pauta que conecta lo correcto es considerarla primordialmente (...) como una danza de partes interactuantes, y solo

secundariamente fijada por diversas clases de límites físicos y por los límites que imponen de manera característica los organismos (Bateson, 1980. p. 5)

Esta idea de pauta que conecta está en la base de su concepción del ser, de la naturaleza de las cosas. Bateson plantea que hemos sido adiestrados para pensar en pautas como cosas fijas, a segmentar la realidad y clasificarla en formas estáticas que pierden fácilmente su sentido al desconectarlas de todo lo demás.

A diferencia de esto, plantea que lo contrario es pensar en términos de historias:

“el pensar en términos de historias no aísla a los seres humanos como algo distinto de la estrella de mar, las anémonas, los cocoteros y los narcisos. Por el contrario, si es que el mundo está conectado, si es que yo estoy fundamentalmente en lo cierto en lo que afirmo, pensar en términos de historias es algo compartido por todos los espíritus o por todo el espíritu, el nuestro como el de los bosques de secuoyas y el de las anémonas. El contexto y la relevancia no han de ser solo características de la llamada “conducta” (esas historias proyectadas en la acción), sino de también esas historias interiores, las secuencias de la conformación de la anémona”(p. 6)

La historia se vuelve entonces un pequeño nudo o complejo de esa especie de conectividad que llaman relevancia (Bateson, 1980), que conecta las personas con otras, con cosas y con hechos, etc.

Asociado a este planteamiento teórico de Bateson es que surge la idea de circularidad, uno de los principios fundantes de la psicoterapia sistémica. A nivel de la técnica en psicoterapia, al hacer preguntas circulares se busca, entre otras cosas, hacer emerger pautas que conecten aspectos relacionales del sistema consultante para que la historia que tienen de sí mismos se vaya modificando y enriqueciendo. Selvini, Boscolo, Cecchin y Prata, (1980) plantean que “La misma verdad general – que todo conocimiento de eventos externos es derivado de las relaciones – se reconoce en el hecho que el ser humano siempre debe recurrir a un cambio en la relación entre sí y el objeto externo si desea adquirir una

percepción más aguda” (p. 6). Esto lleva a plantear a los/as autores/as como base de la idea de circularidad los principios según los cuales 1) La información es una diferencia y 2) la diferencia es una relación (o el cambio en una relación). Al momento de hacer este planteamiento, los autores están pensando en familias como sistemas y en la información que puede dar las distintas voces de los miembros del sistema.

Ahora bien, si extrapolamos estas ideas al campo de la terapia individual, los sueños de la persona (pensándola como sistema) pueden entenderse como una voz distinta a la que narra la historia en primera persona desde la lógica de la razón, que viene a aportar más información respecto al problema o alguna situación en particular, en este sentido durante el avance de las sesiones, los sueños sirven también como un tipo distinto de feedback que el terapeuta puede tener en consideración para el trabajo durante el avance del proceso.

Lo anterior se puede ejemplificar con un caso clínico. Un consultante de 32 años de profesión ingeniero, desempleado para el momento de la evaluación, asiste a consulta reportando estar teniendo síntomas de ansiedad, que incluyen pensamientos intrusivos que implican fantasías de conductas agresivas hacia su familia sobre los cuales no encuentra explicación lógica, además para ese momento tiene pocas relaciones significativas más allá de su familia y no tiene pareja por lo que reporta sentirse muy solo. Durante la conducción de la sesión la conversación se torna pobre en elementos emocionales, en los que él intenta encontrarle un sentido lógico a sus pensamientos y no hace mayores elaboraciones sobre el tema hablando poco y dejando más responsabilidad en el terapeuta en la comprensión de la problemática, ante esto al preguntarle por los sueños comenta,

P: “Tuve un sueño en el que estaba en el centro de la ciudad caminando con mi papá quien iba a comprar un repuesto para su auto, luego me encontré con un buen amigo, pero en este encuentro él no me presta mucha atención ni se muestra interesado en hablar conmigo por eso me alejo de él y luego en una cafetería me encuentro con un conocido que me llama a que me acerque para hablar conmigo pero yo me doy la vuelta y me alejo”.

A partir de este contenido, la conversación en terapia cambia y se comienza a trabajar el tema de las relaciones interpersonales con él, revisando los elementos del sueño y pudiendo hablar respecto al miedo o recelo que le generan algunas relaciones, comentando una historia de bullying durante su época escolar y hablando más de su última relación de pareja después de la cual no ha establecido ninguna nueva. En este caso la conversación terapéutica pudo enfocarse en otros contenidos y surge una nueva información que permite aumentar la comprensión de la problemática del consultante, realizar nuevas hipótesis y conducir las siguientes sesiones.

En el sueño, dado que la persona no está operando en el mundo “objetivo” de las relaciones con otros, la experiencia que resulta tiene que ver en gran medida con su subjetividad, aunque impregnado por lo social, entra en una dimensión distinta y este material traído a la terapia imprime novedad al incluir una experiencia que viene dada en otro registro (más imágenes y símbolos) y en la que se realiza un proceso de traducción al lenguaje racional a fin de comunicarla.

Pakman (2010) plantea que “estamos dotados de una racionalidad hecha de abstracciones que nos proyecta a un saber de vocación universal que no logra capturar lo particular de

nuestra circunstancia” (p 16), a esto precisamente es a lo que se contrapone en lenguaje onírico, que se aparece como una nota discordante en nuestra fantaseada armonía racional, por lo que al incluirlo en el diálogo (y específicamente en el diálogo psicoterapéutico) puede iluminar nuestra comprensión de ciertos procesos y situaciones problemáticas por las que atravesamos.

Ante lo anterior, surge de nuevo la pregunta que da sentido a este trabajo y es la que tiene que ver con cómo empezar a incluir los sueños en el diálogo psicoterapéutico. Luego de la sistematización realizada en esta tesis se proponen a continuación:

### **8.1 Cuatro principios centrales a considerar al momento de incluir los sueños en una psicoterapia sistémica narrativa**

#### **a) Los sueños pueden ser entendidos y utilizados como texto.**

*“las palabras corrientes comunican solo lo que ya sabemos, solamente por medio de las metáforas podemos obtener algo nuevo”  
Aristóteles*

Dentro de una visión narrativa en sentido amplio del ser humano, los sueños pueden convertirse en un texto que al incorporarlo a la historia general de la vida de una persona le da un matiz distinto, incorpora imágenes, símbolos y metáforas, que son producidos por la mente humana con la finalidad de darle sentido a toda experiencia. Se incluye más información que representa diferencias en la manera de ver las cosas.

Fromm (1951), introduce la idea de que los sueños están contruidos a partir de un lenguaje simbólico. Respecto a este, dice que el *lenguaje simbólico* es un lenguaje en el que las experiencias internas, los sentimientos y los pensamientos son expresados como si fueran experiencias sensoriales, acontecimientos del mundo exterior. Es un lenguaje que tiene una lógica distinta del idioma convencional que hablamos a diario, una lógica en las que no son el tiempo y el espacio las categorías dominantes, sino la intensidad y la asociación, por lo tanto tiene también su propia gramática y sintaxis. Ahondando un poco más, el autor plantea que el lenguaje simbólico es un lenguaje por derecho propio, más aun, el único lenguaje universal que haya producido la humanidad.

Este planteamiento, surgido desde una visión principalmente psicoanalítica es congruente con lo que plantea Androutsopoulou (2011) desde el punto de vista narrativo al hablar de lo que se ha considerado como el “lenguaje de los sueños”. En este caso plantea que tal lenguaje es tanto personal como colectivo. Personal ya que la interpretación del sueño siempre debe tener sentido para el soñador, y colectivo ya que también afirma que es posible interpretar o “traducir” un sueño sin la contribución del soñador, lo cual es posible debido a que los códigos lingüísticos personales siempre reflejan una red más amplias de códigos sociales, aunque aclara siempre que este trabajo no sustituye al trabajo colaborativo que se necesita en terapia para ubicar los sueños en el contexto amplio de la problemática del sistema consultante.

Kilroe (2000) plantea que nuestras mentes lingüísticas crean juegos de palabras y significados en los sueños basados en la polisemia y la homonimia de las palabras y de esta manera se pueden representar pensamientos abstractos de una manera concreta. En



los sueños en general faltan los adverbios que son introducidos al momento de contar la historia en un intento de ordenar las ideas en un formato de causa y efecto (por ejemplo: cuando, entonces, etc.) y del mismo modo se introducen declaraciones hipotéticas que son construcciones posteriores al sueño y propias del pensamiento que se da durante la vigilia.

Asociado a esto, es interesante resaltar que al hablar sobre las palabras claves en psicoterapia, Boscolo *et al.* (1991) plantean que al incluir palabras ambiguas y polisémicas que cubran un amplio campo semántico entran en juego varios significados posibles, lo cual potencia la redefinición del problema. Del mismo modo, el contenido al estar cargado de ambigüedad puede generar un efecto similar en los consultantes quienes pueden reaccionar ante la ambigüedad formando nuevos significados.

Las palabras claves operan por connotación por lo que mientras más polivalentes sean, más ricas en posibles connotaciones serán. En la experiencia humana, cada significante está cargado de distintas connotaciones y matices por los que en un evento u objeto singular se pueden representar una pluralidad de significados. Esto queda perfectamente ilustrado en el texto de Milan Kundera (1985) presentado a continuación extraído de su libro “La insoportable levedad del ser:

*“Junto a la cama había una mesa de noche y encima de ella una pieza en forma de cabeza humana. Precisamente como las que emplean los peluqueros para las pelucas. Pero en aquella cabeza no había una peluca, sino un sombrero hongo. Sabina sonrió: «Era el sombrero de mi abuelo» (...)*

*Una vez, hace ya muchos años, vino a verla Tomás y le llamó la atención el sombrero. Se lo puso y se miró en un gran espejo que, como ahora, estaba entonces apoyado a la pared de su estudio praguense. Quería comprobar qué tal quedaría de alcalde del siglo pasado. Cuando Sabina empezó a desnudarse lentamente, le puso el*

*sombrero en la cabeza. Estaban ante el espejo (siempre estaban delante de él mientras se desnudaban) y se miraban. Ella estaba sólo en ropa interior y en la cabeza llevaba el sombrero hongo. De pronto comprendió que aquella imagen los excitaba a los dos. (...)*

*Volvamos una vez más al sombrero hongo:*

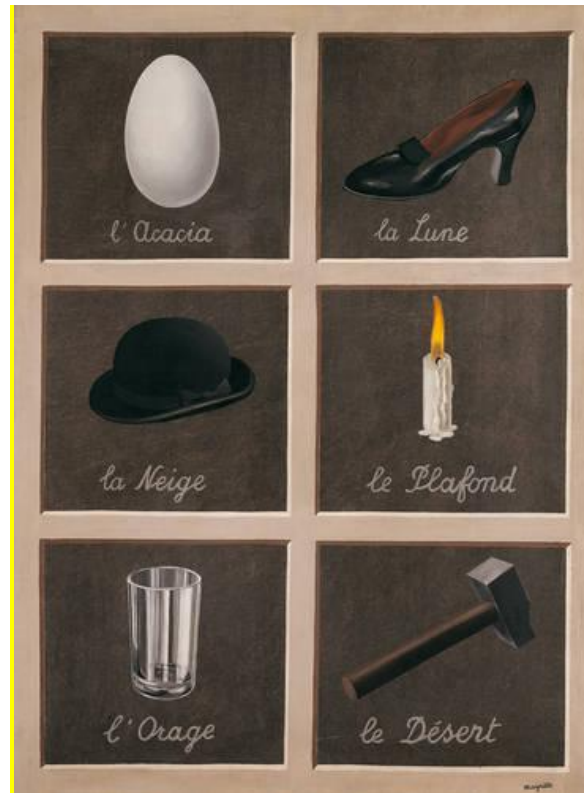
*Primero fue un confuso recuerdo del abuelo olvidado, alcalde de una pequeña ciudad checa en el siglo pasado. En segundo lugar fue un recuerdo del papá. Tras el entierro, su hermano se apoderó de todas las propiedades de la familia y ella, por orgullo, se negó a hacer valer sus derechos. Dijo sarcásticamente que se quedaba con el sombrero hongo como única herencia de su padre. En tercer lugar fue un instrumento para los juegos amorosos con Tomás. En cuarto lugar fue un signo de la originalidad que ella cultivaba conscientemente. No pudo llevarse demasiadas cosas al emigrar y coger aquel objeto voluminoso y nada práctico significó renunciar a otros más prácticos.*

*En quinto lugar: en el extranjero el sombrero hongo se convirtió en un objeto sentimental. Cuando fue a Zurich a ver a Tomás, llevó el sombrero hongo y lo tenía puesto al abrirle la puerta de la habitación del hotel. Aquella vez sucedió algo con lo que no contaba: el sombrero hongo no fue ni alegre ni excitante, se convirtió en un recuerdo del tiempo pasado. Ambos estaban emocionados. Hicieron el amor como nunca lo habían hecho antes...*

*El sombrero hongo se convirtió en el motivo de la composición musical que es la vida de Sabina. Aquel motivo volvía una y otra vez y en cada oportunidad tenía un significado distinto; todos aquellos significados fluían por el sombrero hongo como el agua por un cauce..."*

Desde una perspectiva narrativa, las historias de los sueños nunca tienen una interpretación final y definitiva. Así como en el relato de la novela de Kundera un objeto tiene múltiples connotaciones que además van cambiando en el tiempo y que cada persona interpreta de manera distinta, en terapia la interpretación de los sueños se entiende mejor como un esfuerzo tentativo de dotación de significado a la experiencia. Este significado siempre va a depender de quien se aproxime a la historia, con qué propósito, con cual humor, entre otras cosas más.

Así mismo, la persona que sueña le dará distintos significados, en diferentes momentos, e incluso "olvidará" o inventará partes del sueño si eso sirve a su continua necesidad de crear narrativas coherentes sobre sí mismo (Androutsopoulou, 2011).



*Figura 5.* The key to dreams por Rene Magritte (Obra clásica con Derechos de Autor de dominio público)

El importante rol que pueden jugar los sueños aquí, pasa también entonces por incorporar contenidos cargados de ambigüedad a partir de los cuales pueda emerger un proceso creativo de resignificación de alguna problemática o situación específica. Boscolo *et al.* (1991) plantean que el terapeuta que trabaja desde una perspectiva sistémica, explora con sus consultantes diversas hipótesis, y en el torbellino de preguntas y respuestas pueden surgir nuevas concepciones, ideas significados; o sea nuevas historias. En este sentido, la terapia sistémica se enmarca en una retórica de lo impredecible.

En relación a las ideas planteadas anteriormente en las cuales se citan las nociones de “lenguaje simbólico” y “lenguaje de los sueños”, puede decirse que uno de los elementos centrales que permiten profundizar en este aspecto es el que tiene que ver con los elementos metafóricos que están presente en los contenidos oníricos así como la relevancia de estos.

Lakoff y Johnson (1991) plantean que parece existir una idea general compartida socialmente de que la metáfora como tal, es un recurso de la imaginación poética y los ademanes retóricos, una cuestión de lenguaje extraordinario más que ordinario. Adicionalmente dicen que en general, la metáfora se contempla característicamente como un rasgo sólo del lenguaje, cosa de palabras más que de pensamiento o acción y es por esta razón que la mayoría de la gente piensa que pueden arreglárselas perfectamente sin metáforas. Sin embargo, los autores llegan a la conclusión de que la metáfora, por el contrario, impregna la vida cotidiana, no solamente el lenguaje, sino también el pensamiento y la acción. De acuerdo con ellos, nuestro sistema conceptual ordinario, en términos del cual pensamos y actuamos, es fundamentalmente de naturaleza metafórica.

Es por esto que asociado al proceso de dotación de sentido que los seres humanos atribuimos a nuestra experiencia Lakoff y Johnson (1991) plantean que una gran parte de la auto-comprensión consiste en la búsqueda de metáforas personales apropiadas, que den sentido a nuestras vidas. Esto es debido a que la auto-comprensión exige una negociación y renegociación sin fin del significado de la experiencia de uno mismo. En la psicoterapia, por ejemplo, gran parte de la auto-comprensión supone reconocer

ciertas metáforas y la manera en que vivimos de ellas. Ello conlleva a la construcción constante de nuevas coherencias en la vida de cada persona, coherencias que dan nuevo significado a experiencias pasadas. En este sentido, el proceso de auto-comprensión implica el desarrollo continuo de nuevas historias vitales para uno mismo.

En relación a esto puede decirse que no siempre es sencillo para el terapeuta ni para el consultante expresar metafóricamente aspectos de su subjetividad o de su problemática, ya que esto implica un proceso creativo similar al de la poesía, es algo que emerge como una síntesis que en algunos momentos se ejecuta de manera voluntaria y otras veces surge de un modo más intuitivo.

Ahora bien, al hablar de los sueños del consultante (bien sea porque son traídos espontáneamente a psicoterapia o porque el terapeuta pregunta activamente por estos) es posible abrir una puerta distinta que va más allá de la racionalidad. Los contenidos de los sueños están cargados de elementos metafóricos a partir de los cuales se pueden añadir al diálogo terapéutico nuevas posibilidades de significación, que además son producidas por el mismo consultante. Las imágenes oníricas suelen estar llenas de cosas que representan otras cosas, relaciones directas o indirectas entre el soñante y otras personas, conceptos, contextos, etc.

El sueño dentro del espacio terapéutico resulta en más información, y es una información con una cualidad específica: viene dada en forma de metáforas. Al hablar del lenguaje metafórico de los sueños Bateson (2006) plantea que:

En los sueños definimos las relaciones haciendo en gran medida caso omiso de los miembros de las relaciones. Percibo las relaciones de contingencia entre mi madre y yo como algo comparable con las contingencias que podría haber entre un hombrecito que se haya en un desierto y un manantial que surge de lo alto de una montaña de granito. La montaña aparece en un sueño y podemos hacer la “interpretación” del sueño cuando vemos que la montaña es el análogo de uno de los miembros de la relación en la percepción original. (p. 183)

De acuerdo con esto, la información que viene dada en lenguaje metafórico de los sueños, permite definir las relaciones que tenemos con los otros, las analogías que se hagan en psicoterapia modifican el dialogo y los relatos que las personas tienen de sí mismas así como las significaciones que tienen ciertas relaciones en un momento dado.

Según Lakoff y Johnson (1991) “La esencia de la metáfora es entender y experimentar un tipo de cosa en términos de otra” (p. 4). Es exactamente esto lo que ocurre en los sueños, por ejemplo, Patricia, una consultante de 41 años de edad, madre divorciada en dos oportunidades, con dos hijos de cada matrimonio cuyo motivo de consulta está asociado al hecho de sentirse muy sola y sobrepasada por la crianza de sus hijos sin apoyo de los padres de estos, comentaba con cierta perplejidad un sueño en psicoterapia:

P: “Soñé que estaba con una amiga a la que no recuerdo muy bien y necesitábamos hacer un trámite, yo estacionaba mi camioneta y me iba, al volver no estaba, se la habían robado, yo me angustiaba mucho al principio comenzaba a hablar con esta amiga sobre lo que iba a hacer, luego pasaba un momento y me sentía calmada, como que no me importaba tanto”

M: *¿Qué piensas de ese sueño?*

P: “No sé, me parece extraño el hecho que no me importara tanto al final, en el sueño yo recordaba que tenía otros dos autos así que no era tan grave, pero es muy raro eso, si a mí me robaran la camioneta que tengo ahora sería terrible, además yo tengo solamente dos autos, no tres como en el sueño”

M: *¿Tienes miedo de perder algo en este momento?*

P: “La verdad es que no se me ocurre nada, es que yo he perdido tantas cosas ya que estoy como acostumbrada”

M: *¿Has perdido muchas cosas?*

P: “Bueno si, pero también he ganado muchas en mi vida”

M: *¿Hay algo que te gustaría perder? Algo así como que te gustaría que te quitaran de encima.*

P: “Eh... más que perder sería como compartir, yo a veces me siento muy poco apoyada con mis hijos, yo no cuento con sus papas, las veces que he intentado pedirles apoyo concreto ante momentos difíciles no han estado, solo me critican y a veces como que no puedo más”

A partir de ese momento de la sesión comenzamos a hablar sobre la mala relación que tiene con su hija mayor, y que en ocasiones le ha dicho que se vaya de la casa, ya que quisiera que se fuera a vivir con su padre. En el sueño, al principio se angustia ante la posibilidad de perder algo muy valioso (el auto más grande de los que tiene) y luego se tranquiliza. Al preguntar por algo que le gustaría perder, o no tener, su asociación directa tiene que ver con la custodia y responsabilidad de sus hijos, inmediatamente no habla de perder sino “compartir”, aunque es llamativo que ante esta pregunta lo

primero que pensara fuese en sus hijos. Pudiese entenderse o interpretarse que en el sueño, el auto perdido representa metafóricamente algo más, por ejemplo uno de sus hijos, y la ambivalencia ante la pérdida de este refleja un estado emocional muy presente en ella del cual también se habla en terapia. La figura de la amiga indefinida también entra en el debate, ya que en su historia comenta que no tiene casi amigas, que en los últimos años no ha podido desarrollar amistades significativas por lo que esto incrementa su sensación de soledad. En la sesión no se verbalizan estas interpretaciones del sueño, sin embargo, sirven como insumo para generar hipótesis y hacer otras preguntas.

En este sentido, el texto del sueño resulta importante para poner en la conversación ciertos aspectos no dichos de la realidad de la consultante. Las metáforas que pueden emerger de los sueños son muy variadas y poseen una densidad distinta, las interpretaciones que puedan construirse en psicoterapia y las asociaciones que pueda hacer ella en conjunto con la guía del terapeuta posibilitan una profundización en temas importantes y en una diversificación del relato que ella tiene de sí misma.

De acuerdo a White y Epston (2002) los textos requieren una contextualización múltiple para poder ser bien leídos, de este modo pueden generarse recursos narrativos que contribuyan significativamente a la gama de posibles significados que las personas podrían dar a sus experiencias del mundo y así aprender a leer sus vidas de distintas maneras.



**b) El mundo onírico es una puerta de entrada al mundo emocional**

*“Sentir no es lo que uno piensa: eso es pensar.  
Por eso hay que, por decirlo así, despensar un poco la idea  
de los sentimientos, para aproximarse un poco a su sensación,  
o sea, a sí mismos”*  
Christlieb (2000, p.10)

A pesar del considerable interés que tenía Bateson en las emociones y la cultura, la potencialidad de entender las emociones sistémicamente y culturalmente se perdió bastante en los primeros años de desarrollo de la terapia familiar sistémica, esto en parte sucedió quizás como una reacción de distanciamiento del paradigma psiquiátrico-psicoanalítico dominante para la época. En esos primeros años al parecer, la idea de tomar muy en serio las emociones implicaba el riesgo de seguir haciendo una psicología centrada en lo individual (Pocock, 2008).

Adicionalmente, es importante señalar que las emociones han sido ampliamente estudiadas focalizando principalmente su componente biológico, llegándose a definir principalmente como algo que tiene que ver con cierta activación fisiológica en respuesta a estímulos externos, que es característica de la especie y que también tiene algo que ver con lo que se ha denominado “instinto”. Pocos son los autores que desde una perspectiva sistémica y relacional han hecho planteamientos respecto a este tema específico. Uno de estos es Bianciardi (2008) el cual resalta la importancia de entender la emoción como un proceso, por lo que afirma que desde esta perspectiva es mejor hablar del “emocionarse” y así poder reflexionar sobre la forma y las características de este proceso, así como del modo en el cual se inscribe en la amplia ecología de procesos vitales en los que participa.

Al mismo tiempo Dumouchel (2008) entiende la emoción como una experiencia fundamentalmente relacional, que debe ser entendida y analizada tomando en cuenta el amplio contexto de interacción en el que emergen y son experimentadas. Adicionalmente resalta el aspecto funcional de las emociones y la importancia que estas tienen en lo que entiende como la coordinación afectiva entre los seres humanos. Coordinación que es necesaria para la sobrevivencia y que ocurre adecuadamente cuando es posible interpretar coherentemente las emociones de los otros y actuar en consecuencia, así como es fundamental aprender a expresar las propias de maneras distintas de acuerdo al contexto y a las personas que estén en la relación.

Es de este modo como las emociones forman parte de todo el entramado de relaciones en las que estamos, matizando la experiencia cotidiana, de acuerdo al nivel de agrado o desagrado que nos produzca o al bienestar o malestar.

Ahora bien, el proceso de incluir las emociones en la conversación terapéutica resulta a veces una tarea compleja que depende muchas veces de las distintas pautas de socialización y elementos culturales asociados a la expresión emocional de cada persona. En las sociedades occidentales suele privilegiarse la razón por sobre la emoción y suele contraponerse lo mental a lo emocional, por lo que el ejercicio reflexivo que implica la psicoterapia puede correr el riesgo de girar en torno a una gran cantidad de elementos principalmente racionales como hipótesis, teorías y pensamientos finamente articulados con los que las personas explican su

experiencia que pueden estar desconectados de las emociones que están asociadas a tales experiencias y esto precisamente puede formar parte de la problemática.

En su libro titulado “La afectividad colectiva” Christlieb (2000) habla de la dificultad o imposibilidad para pensar y hablar de los sentimientos y emociones.

Un sentimiento es el aviso de que algo sucede, de alguna manera, en alguna parte, demasiado cerca, definición esta que también se puede aplicar a lo desconocido. Se puede sentir amor, dolor de muelas, ganas de marcharse, la música, pasos en la azotea, cansancio, que alguien lo está mirando, el olor a café, que el ambiente esta tenso, que una idea es equivocada, que el otro ya no lo quiere. Pareciera que “sentir” es el verbo que se emplea para informar que hubo una sacudida de la realidad, la aparición de lo que no se sabe (p.10)

De acuerdo con esto, dice que cuando se habla de sentimientos, se piensa en palabras típicas como el amor, el hastío, el odio, la alegría, la desesperanza, la compasión, el rencor, etc. El autor plantea que tales fenómenos no existen, existen ciertamente las palabras, que son de lo más socorridas, pero estas carecen de contenido efectivo o de correspondencia con hecho alguno. De este modo, los nombres de los sentimientos o emociones son maneras de llamarle a algo que no se puede llamar de ninguna manera. Para cada cosa que se sienta, se puede determinar que se trata de cualquier sentimiento, cualquiera que se interprete funciona como válido. Al momento de sentir hay una gran imprecisión respecto a la definición que se va a hacer del sentimiento, cada cosa que se siente puede ser en rigor cualquier sentimiento y cada sentimiento puede ser cualquier cosa. Es por esto que puede decirse que en el lenguaje no hay términos positivos, es decir, palabras que se refieran a cosas, que designen la realidad, sino diferencias de unos términos con otros (Christlieb, 2000).

Este planteamiento, permite dar cuenta de lo complejo que es precisamente hablar de las emociones, pasándolas por el filtro de la razón y ordenándolas de acuerdo a la lógica del pensamiento racional. Sin embargo y de todos modos, se hace, constantemente se habla de las emociones y se las experimenta en terapia y en la vida cotidiana. Los sueños por su parte, funcionan de una manera distinta al discurso racional como ya se ha venido explicando. Emergen al dormir de manera involuntaria compartiendo esta característica con las emociones, porque tanto el emocionarse como el soñar son experiencias que no dependen de la voluntad humana y eso es una de las cosas que permite vincularlos directamente y hablar de unos refiriéndose a los otros.

De acuerdo con Maggiolini, Cagnin, Crippa, Persico y Rizzi (2010), los sueños no son solo pensamientos expresados en imágenes, sino más bien podrían entenderse como *pensamientos emocionales*. Tales autores hablan de los sueños como un sistema de simbolización afectiva, claramente diferenciado del sistema cognitivo, que funciona a través de códigos analógicos, sensoriales, viscerales y cinestésicos que son la expresión de una consciencia afectiva. Es por esto que plantean que un completo y exhaustivo análisis de contenido de los sueños, puede implicar construir y moverse a través de distintas categorías asociadas a la simbolización afectiva, en la cual pueden aparecer aspectos motivacionales, relacionales, asociados al apego, la sexualidad, las relaciones de poder, el cuerpo, el medio ambiente, etc.

A partir de esto, el relato del sueño durante la vigilia es estructurado a través de una simbolización afectiva metafórica, a través de la cual por ejemplo una discusión o un conflicto puede ser vivido oníricamente como una guerra, o como una danza.

Tomaré un ejemplo clínico para ilustrar lo anterior. Nadia es una joven de 24 años, Abogada de profesión quien asiste a consulta refiriendo estar atravesando una situación muy difícil asociada a varios duelos que ha tenido recientemente debido a la dolorosa pérdida de varios familiares en los últimos años lo cual comenta no ha logrado superar aun. Específicamente una tía muy cercana murió atropellada hace 4 años mientras caminaba por la acera cuando un conductor perdió el control de su vehículo y se la llevo por delante, dos años y medio después su hermano menor muere asesinado con arma de fuego víctima de un presunto ajuste de cuentas, y en enero del año en curso su abuela muere internada en un hospital psiquiátrico en condiciones que ella refiere de abandono parcial por parte de su familia.

Las dos primeras sesiones están muy cargadas de los sentimientos de tristeza y desesperanza que manifiesta Nadia, asociado a estos hechos de su vida y de cómo esto le ha hecho perder el sentido de lo que desea hacer profesionalmente y personalmente. En la tercera sesión aparece ella, hablando de aspectos más cotidianos y aborda gran parte de la sesión hablando de su familia, de la relación de su madre con su padrastro comentando a fondo detalles profesionales de estos, desvía su discurso para hablar como ella ha sido y es la hija favorita de su padrastro comentando que esto le ha traído dificultades con los hijos biológicos de este y

empieza a dar detalles específicos sobre su situación financiera, ante todo esto como terapeuta la interrumpo algo abruptamente y le pregunto:

M: *¿has tenido algún sueño en estos días?*

Se detiene un momento y dice,

N: “Si, tuve un sueño, soñé que estaba en el mar y había una marea muy fuerte que me llevaba muy adentro, me arrastraba hacia al fondo y yo intentaba nadar y no podía hasta que luego me dejaba llevar por la corriente hasta el fondo, luego me quedaba ahí flotando y pensaba, voy a esperar aquí, luego la misma corriente me sacaba de ahí y me llevaba a la orilla”,

Ante esto le pregunté:

M: *¿Qué piensas de ese sueño?* Me dice,

N: “bueno para mí el agua en los sueños son las emociones, y es que yo me siento así, hay veces que me siento tan mal que no puedo contenerme, igual que mi hermano, el pasaba por periodos muy malos y eso lo llevó a consumir drogas y a terminar como terminó”, “había momentos en los que él simplemente salía a caminar por la ciudad sin rumbo, yo me lo encontraba en algún sitio y le decía que se subiera al carro y él me decía que no que quería seguir caminando, no iba a ninguna parte solo caminaba”.

Posterior a esto abre su discurso a comentar aspectos muy dolorosos de su historia familiar, su relación con sus padres, el divorcio de estos, la incapacidad para contener al hermano y la impotencia que sentía frente a todo lo que había pasado.

En este caso a partir del momento en que se pregunta por los sueños y aparece este relato, la conversación terapéutica da un giro mientras que aparecen contenidos

muy dolorosos y reflexiones de Nadia respecto a sus relaciones con sus familiares. Se habla a profundidad de las emociones y de una tristeza enorme que se asocia directamente a una marea incontrolable y arrolladora, la imagen onírica refleja de una manera muy directa, aunque metafórica, un aspecto de la vivencia emocional actual de la consultante, se abre una puerta que permite fracturar el discurso racional que desplegaba ella hasta el momento para amplificar en el espacio terapéutico la vivencia emocional actual.

Los sueños como las emociones son experiencias involuntarias, las emociones surgen ante la interacción con el ambiente y con los otros, o ante el recuerdo de tal interacción, independientemente del deseo consciente de la persona. Igualmente los sueños aparecen al dormir sin que se pueda ejercer ningún control directo sobre estos, y al despertar se viven como una experiencia desconcertante muchas veces cargada de angustia o placer dependiendo del contenido.

Este es un aspecto bastante relevante, ya que en ocasiones es difícil desde la conversación racional abrir el espacio para que aparezcan las emociones, y más aún encontrar las palabras para expresarlas. Respecto a esto Bianciardi (2008) plantea que a pesar de que es el lenguaje el que abre el espacio a las emociones en psicoterapia, sin embargo las emociones siempre preceden a la palabra y cuando nos emocionamos en el aquí y el ahora, las palabras llegan siempre después y suelen ser inadecuadas, dice también “La palabra, que ha abierto el paso, que ha creado la hendidura, que ha puesto el vacío en el cual se insinúan las pasiones... a las pasiones mismas no tiene acceso” (p. 3)

En contraste con esto, cuando se narra la escena onírica como la expuesta anteriormente, la imagen permite una pluralidad de interpretaciones y representa una vivencia que al expresarla metafóricamente amplía las capacidades expresivas que tiene la persona para hablar de sus emociones, lo cual enriquece el diálogo y la comprensión específica de cierta problemática así como sus posibilidades de resignificación.

**c. Diferencia y creatividad:**

*“Si el sueño fuera (como dicen) una tregua, un puro reposo de la mente, ¿por qué, si te despiertan bruscamente, sientes que te han robado una fortuna”*  
*Jorge Luis Borges*

Existe una corriente en el estudio de los sueños en psicología que asocia significativamente los fenómenos oníricos y la creatividad humana. Esto ha sido estudiado haciendo revisiones documentales que registran como científicos y artistas reportan haber utilizado contenido onírico como material importante para sus producciones, y a partir de esto también se ha estudiado empíricamente con grupos de sujetos a quienes se les prueba su capacidad para solucionar problemas incluyendo un periodo de sueño después que se les dan los problemas (Barrett, 1993).

Tales estudios revelan una evidencia más, de lo que puede entenderse como otra función que tienen los fenómenos oníricos en el ser humano. En los sueños emergen



imágenes que no pueden ser explicadas solo en función de la memoria (Jung, 1995), aparecen combinaciones de elementos, situaciones, contextos y relaciones que son únicas y llaman la atención del soñante ya que en muchos casos no tienen que ver con una producción intelectual que la persona pudiese haber hecho conscientemente. Jung hace énfasis en los símbolos que emergen, Bateson por su parte hace mucha referencia a las metáforas.

En psicoterapia, el trabajo se trata de como insertar tales imágenes, símbolos y metáforas dentro del diálogo que está enfocado a abordar una problemática específica o un motivo de consulta. En este caso, el traer los sueños a la conversación puede tener dos efectos: El primero tiene que ver con ampliar la perspectiva del consultante respecto de las fuentes que tiene de experiencias que le pueden permitir construir un relato más amplio de si mismo. El segundo tiene que ver con moverse dentro de planos lógicos de distintos niveles ya que por una parte está la conversación racional estructurada que se tiene normalmente y por otro aparece el sueño en su multiplicidad de formas que poseen otra lógica, otra temporalidad y que reflejan un aspecto distinto de lo mental.

Para ilustrar lo anterior, se presenta a continuación el texto completo de un sueño de un consultante, quien lo transcribió por escrito y lo llevó a sesión con su terapeuta quien después compartió en una discusión clínica del caso. El consultante tituló su sueño como “La Sagrada Familia”:

*“Voy caminando con mi mamá y una amiga (¿quizás mi tía?). Ellas van caminando y yo me quedo en una casa. Al llegar a la casa veo una piscina y pienso que es una buena oportunidad para nadar. La piscina es muy pequeña, no es una piscina como para nadar,*

*en ella hay niños jugando. Me doy cuenta que no puedo nadar. En ese momento, camino y hay como un sitio donde se puede cocinar, es como una pequeña cocina y un bar. Allí me encuentro con todos mis amigos del colegio. Están todos comiendo y tomando. Uno de mis amigos cocina con un gran horno que tiene como cinco compartimientos. De repente, quedo solo con la novia de uno de mis amigos. Ella me dice que vaya al baño a lavarme la cara. Igualmente, me dice que estoy desnudo. Camino hacia el baño y sigo caminando y subo al segundo piso de la casa. Desde el segundo piso, me asomo abajo y veo que en la sala del primer piso está mi hermano, la mamá de un amigo de la infancia y el resto de su familia (todos ellos son de origen español). Me ven y me dicen que baje a compartir con ellos. Yo salgo corriendo y me oculto en las paredes para no bajar. Sigo caminando y veo una escalera. Subo y llego al tercer piso. Cuando llego allí siento un ambiente totalmente distinto, como otra atmósfera, otra energía. Como mucha mayor densidad. Empiezo a caminar por un pasillo y hay un cuarto con la puerta abierta. Al pasar veo a una señora mayor que está cuidando a un señor muy enfermo que está acostado en la cama. Sigo caminando y veo otro cuarto con la puerta abierta. Veo a otra señora mayor, toda vestida de negro, arrodillada con los hombros sobre la cama, rezando. Sigo caminando y veo un tercer cuarto, igualmente con la puerta abierta. Me asomo y veo en el cuarto lo siguiente: una caja transparente en el medio del cuarto sostenida por cuatro cadenas y cada cadena está pegada a las paredes del cuarto, de modo que la caja parecería estar como sostenida en el aire. De resto el cuarto está totalmente vacío. Al ver eso entro al cuarto y recuerdo que alguien me dijo que en esa caja hay un niño recién nacido (o muy pequeño) muerto, y que yo no debía verlo. Sin embargo, entro al cuarto con cierto temor para mirarlo y cuando estoy casi llegando a verlo siento que me toman por la espalda de golpe, casi cargándome y me sacan del cuarto. Era una de las señoras de las habitaciones la que me sacó de golpe, en un instante veloz. Fuera de la habitación me dice: no debes ver eso. En ese momento me suelta y luego de las tres habitaciones hay otro pasillo. Yo sigo caminando. Al final del pasillo me encuentro con un hombre que me dice: si llegaste hasta acá entonces tienes que leer un libro que se llama “La Sagrada Familia”. Yo saco un papel para anotar el nombre y él me lo repite y me dice que es una edición que sacaron en España en el año 1934, sin embargo el libro es como un manuscrito muy antiguo. El señor me dice: te mostraré el libro. El señor va y trae el libro. En ese momento llegan como dos hombres que no conozco que también tienen mucha curiosidad de verlo y se paran a mi espalda. Yo tomo el libro, lo abro y veo que todas sus páginas están llenas de dibujos de épocas muy remotas y antiguas, con imágenes que muestran ritos religiosos cristianos. Yo le pregunto al señor: ¿Cómo leo este libro? Y él me responde que se lee con las manos. Yo trato de tocar las hojas pero no siento nada. Al pasar las páginas hay unas imágenes más pequeñas y me percató que debajo de ellas hay como texturas debajo de cada una de ellas y me doy cuenta que esa es la forma de leerlo. Toco las texturas (eran formas de cuadrados, triángulos, círculos) y veo las imágenes”*

Con este ejemplo, más que analizar los aspectos específicos del caso y la conversación que tuvo el consultante con su terapeuta, se quiere llamar la atención sobre algunos aspectos formales del texto en si mismo para argumentar respecto a la dimensión creativa de los procesos oníricos.

En primer lugar, se nota la diferencia que hay cuando el sueño solo es relatado oralmente (como en los ejemplos anteriores) a cuando el consultante se da la tarea de escribirlo. La cantidad de detalles que aparecen son mucho mayores por lo que la riqueza del texto aumenta. Cabe destacar que este es un sueño que emerge en una terapia en la cual el psicoterapeuta suele preguntar por los sueños, por lo que luego de varias sesiones ya el consultante ha ido empezando a prestar más atención a los mismos.

En segundo lugar, el sueño como conjunto se constituye como una historia compleja que va más allá de una breve imagen onírica, hay una diversidad de personajes, relaciones y situaciones que el consultante no ha imaginado voluntariamente, es un producto de su mente creativa que ha conjugado una cantidad de elementos en un todo unificado que resulta en una historia que se le aparece como inquietante y lo lleva a conversarlo en psicoterapia. Los escenarios en los que transcurren tienen características bien específicas, del tipo que algún artista podría diseñar como parte de una obra cinematográfica, literaria o teatral, y todo esto simplemente emerge de la mente del consultante al dormir.

Bateson (2006) plantea que “En la creatividad, la mente se manifiesta en su conjunto y esa integración es un exacto sinónimo de belleza” (p. 334), en este sueño vemos una composición cargada de elementos que tienen un orden específico a los que podrían atribuírsele significados si quien lee la historia conoce algunos datos del consultante, pero es en la conversación entre el consultante y el terapeuta donde va surgiendo una integración más amplia entre como la persona profundiza en

aspectos de sus relaciones más importantes a partir de interpretaciones que realiza y de este modo construye significados nuevos que modifica el relato sobre si mismo. Esto tiene mucho que ver con lo que plantean White y Epston (1993) cuando explican que es precisamente en el proceso de relatar la experiencia donde se le atribuye significado y la información que surge en este proceso es necesariamente la noticia de la diferencia, siendo la percepción de esta diferencia lo que desencadena todas las nuevas respuestas en los sistemas vivos, y esto se conecta directamente con sus potencialidades creativas.

De acuerdo con lo anterior, el terapeuta que trabaja desde un enfoque sistémico narrativo y que está buscando acompañar al consultante en el proceso de relatar su historia, al incluir el trabajo con los sueños muchas veces puede sumar una perspectiva nueva para el consultante, a partir de la cual le está mostrando que las respuestas se pueden encontrar o construir a partir de información que aparece en la gran amplitud de experiencias de vida.

**d. La pregunta activa por los sueños desde la curiosidad:**

*“Adoptar una orientación estética hacia el estudio de la interacción,  
no sólo traslada nuestro foco hacia al patrón, sino que también  
enfatisa la multiplicidad de posibles patrones”  
(Ceccin, 1987)*

El debate respecto a lo que resulta útil preguntar y como preguntarlo en psicoterapia sistémica narrativa es bastante amplio, en términos generales en el desarrollo de este modelo se ha ido considerando como de mucha importancia que el terapeuta tome una

posición desde el no-saber a fin de dar cabida a un amplio despliegue del relato del consultante.

De acuerdo con Anderson y Goolishian (1996) la conversación y las preguntas terapéuticas que surgen de la posición de ignorancia constituyen un esfuerzo solidario encaminado a generar un nuevo significado basado en el relato lingüístico y explicativo del consultante, y esto se da a medida que éste vuelve a contar y elaborar su historia a través del diálogo terapéutico. Las narraciones en desarrollo producen nuevos futuros, dan nuevos significados y comprensiones a la propia vida y permiten una mediación diferente producto de las nuevas elaboraciones de la experiencia. Y en la terapia, la mejor manera de lograrlo es hacer preguntas nacidas de una auténtica curiosidad por lo que no se sabe acerca de lo que se acaba de decir.

Alineado con esto, Rober (2002) plantea que las tareas primarias del terapeuta tienen que ver con escuchar lo que el consultante dice y *crear el espacio para lo que no ha dicho todavía*. Es decir, se trata de generar condiciones para que la multiplicidad de voces puedan surgir y que estas alimenten el diálogo terapéutico. En tal diálogo se pone en juego tanto el sistema de significados del consultante como el del terapeuta, quienes a su vez forman parte de un tejido más amplio que da la cultura en la que se encuentran.

Asociado a lo anterior, Ceccin (1987) hace una invitación a desarrollar y mantener la curiosidad en psicoterapia. Tal como este la define, la curiosidad lleva a la exploración e invención de puntos de vista y movimientos alternativos, y los diferentes puntos de vista y movimientos engendran curiosidad, facilitando el desarrollo de la multiplicidad

y de la polifonía. En este sentido manifiesta que una postura de curiosidad implica “deleitarse con la invención y descubrimiento de múltiples patrones” (p. 6), todo esto trae como antecedente la lógica Batesoniana que invita a pensar buscando pautas que conectan, buscar relaciones más que generar categorías discretas de conocimiento.

En el marco de lo anterior, es que se propone la importancia de preguntar por los sueños desde esta lógica, entendiendo que preguntar por los sueños es invitar al consultante a hablar de su vida íntima e implica también insertar una voz distinta en el diálogo. Se trata de utilizar la pregunta por los sueños como un recurso, que puede surgir tanto al preguntar sobre esto de una manera casual en el fluir de la conversación, o quizás precisamente en el momento en el que la conversación terapéutica deja de fluir, cuando las elaboraciones racionales se vuelven rígidas y se convierten en una estructura difícil de romper, los sueños pueden hacerse aparecer para ampliar la perspectiva y estimular otras hipótesis que promuevan el movimiento en el diálogo y permitan trabajar ciertos impasses. En este caso, la curiosidad sirve para abrir el espacio conversacional e incrementa el potencial del desarrollo narrativo (Anderson y Goolishian, 1996).

Cuando nos sentimos curiosos acerca de los patrones o relaciones entre ideas, gente, eventos y comportamientos, perturbamos el sistema con el cual estamos interactuando pero en formas diferentes de las perturbaciones basadas en nuestros intentos de descubrir la “explicación correcta”, o sea conexiones causales (Ceccin, 1987)

En este caso el terapeuta no estaría buscando, hablar de los sueños buscando generar interpretaciones unívocas, basadas en una teoría específica, se trata de sumar contenido al diálogo y construir conexiones. En el momento en que un consultante narra un sueño, se da un proceso aparecen una multiplicidad de relaciones asociadas a los personajes del sueño, el contexto, los espacios en los que transcurre, las emociones en que aparecen y la manera de atribuir significaciones que tiene el consultante. El terapeuta por su parte también elige donde poner el foco, quizás alguna imagen del sueño le permita ilustrar algo de lo que se ha venido trabajando.

Un ejemplo, Luis, un consultante de 32 años comenta:

L: “soñé que estaba en una tienda con mi mamá y que se acercaba un señor mayor y conversaba casualmente con ella y la invitaba a tomarse un café, mi mamá no le responde inmediatamente, luego seguían conversando y el señor repetía la invitación, a lo que mi mamá aceptaba, yo al ver la situación para dejarlos solos me despedía de ella diciéndole que me iba a la casa, ellos salían de la tienda y yo me quedaba pensando a donde iría, al rato salía caminando y pasaba por el frente de un sitio donde encontraba sentada mi mamá, me daba cuenta que estaba sentada frente al consultorio del señor que era médico, hablaba con ella y me comentaba que estaba esperando al señor que le había dicho que debía atender tres pacientes para después salir con ella, yo escuchaba la ducha dentro del consultorio y pensaba que el tipo se estaba preparando para algo más”.

Con este consultante teníamos tres sesiones hablando respecto a la sexualidad y su dificultad para comprometerse con una relación, al inicio de la sesión donde aparece este sueño, el consultante inicia reportando sentirse bien, sin saber de que hablar

exactamente, ahí se hace la pregunta por los sueños en la conversación, y surge el texto anterior y un análisis posterior del paciente.

T: ¿Qué piensas de ese sueño?

L: Bueno ahí aparece la relación con mi madre, en el sueño me gusta la idea que mi mamá salga sola con este señor, porque creo que le hace falta una pareja, pero se supone que debería irme y luego me la vuelvo a encontrar.

T: ¿Qué piensas del señor?

L: Creo que es muy mayor para ella, pienso en que quisiera que mi mamá tuviera una pareja pero en el sueño no me daba mucha confianza este señor.

T: Me llama la atención que señales lo mayor del señor y pienso en la diferencia de edad que hay entre tú y tu pareja.

L: Si hay alguna asociación ahí, yo no quiero que ella termine cuidándolo a él, así como yo no quiero terminar teniendo que cuidar a Rafael (pareja actual) antes de tiempo. Al mismo tiempo me preocupo demasiado por mi mamá, es un peso que siento, como que tengo que cuidarla.

T: Y eso ¿cómo te afecta?

L: Bueno, siempre he sentido que tengo que mantenerme cerca de mi mamá, y aunque mi miedo al compromiso tiene que ver con muchas cosas, creo que una de ellas es que establecer una relación estable puede implicar alejarme de ella, aunque se que no necesariamente es así y también he tratado de poner límites, pero es un conflicto que me cuesta.

T: Noto un tono de ansiedad en este sueño



L: Si todo este tema me angustia, hablando de esto me doy cuenta que mi dificultad para tener una relación de pareja con más compromiso tiene que ver con mi relación con mi mamá.

La sesión continúa y se profundiza un poco en las características de su relación de pareja actual y la tensión que experimenta el consultante respecto a su relación con su madre. La importancia del sueño en esta sesión en particular, es que permite de alguna manera amplificar la temática principal que se había venido trabajando con el consultante que tiene que ver con sexualidad, compromiso y relaciones de pareja. La imagen onírica permite ver el tema desde varias perspectivas, en este caso la relación consultante-pareja, y la relación consultante-madre y la tensión vivida por Luis en este momento de su vida que lo hace preguntarse y querer disolver tal tensión, por lo cual acude a psicoterapia.

Como se planteo anteriormente, la pregunta respecto a los sueños puede surgir en cualquier momento de la sesión, lo que se propone en este trabajo es que el terapeuta que opera bajo un enfoque sistémico-narrativo tenga presente este elemento como una herramienta que puede ampliar sus posibilidades dentro del trabajo con personas, ya que permite la emergencia de conversaciones distintas dentro de las cuales pueden construirse nuevas relaciones o profundizar en temas ya explorados, se trata de alejarse de la lógica lineal para poder potenciar esos saltos comprensivos que se dan cuando aparece la diferencia.

## **8.2. Pauta para la aproximación al trabajo con sueños en la psicoterapia sistémica narrativa.**

A continuación se presenta una guía de recomendaciones operativas que pueden ser consideradas al momento de trabajar con sueños en psicoterapia sistémica narrativa, la intención de esta guía no implica establecerse como el deber ser, ni la pauta última y acabada respecto al tema sino más bien, pretende ser un esquema inicial que puede ser modificado y aplicado de acuerdo al criterio de cada terapeuta.

- a) **Usar metáforas para el diálogo:** En primer lugar se debe tomar en cuenta que un análisis detallado y exhaustivo del sueño no es necesariamente el objetivo, la idea es mantener en mente los distintos elementos y metáforas que aparecen en el sueño y utilizarlos cuando estos se vuelvan relevantes para el diálogo.
  
- b) **Timing:** es uno de los principales elementos a considerar ya que hablar de los sueños no significa lo mismo para todas las personas, hay quienes recuerdan mucho, otros que recuerdan poco, algunos que pueden tener pesadillas perturbadoras que no desean compartir hasta no tener más confianza. Por lo tanto siempre se puede preguntar casualmente por los sueños o pesadillas pero no se debe presionar.
  
- c) **Solicitar a los pacientes escribir los sueños:** Esto facilita la memorización de los mismos y la mayor presencia de detalles, adicionalmente el lenguaje escrito

permite llevar un registro que puede estudiarse y analizarse a fondo, y dotarlo de mayor relevancia para la persona.<sup>4</sup>

- d) **Preguntar por asociaciones con el sueño:** pregunta básica para explorar que tanto puede la persona conectar la temática que emerge en el sueño con alguna preocupación o problemática actual.
  
- e) **Preguntar por detalles, contexto y personas en los sueños:** Las relaciones que aparecen en los sueños a veces se pueden ver más directamente y en otros casos menos directamente. Preguntar por los personajes del sueño permite profundizar en ciertos modos de relación que la persona tiene.
  
- f) **Preguntar por la emoción durante el sueño y al despertar:** A veces en sueños pueden aparecer emociones que al consultante le cueste reconocer, al conversar sobre estos temas asociados al contenido de un sueño, la persona puede toparse con elementos que permanecen no dichos asociados a sus emociones detonadas por algún tema en particular.
  
- g) **Preguntar al consultante si haría algún cambio a la historia que aparece en el sueño:** Esto es un ejercicio que permite potenciar la capacidad que tiene la persona para generar nuevos relatos a partir de los ya existentes, observar

---

<sup>4</sup> White y Epston (1993) hacen particular énfasis en la utilización de medios escritos en psicoterapia, plantean que la escritura proporciona un mecanismo por el cual las personas pueden participar más activamente en la determinación de la organización de la información y la experiencia, así como en la producción de diferentes relatos de los eventos y las experiencias.

también puntos de conflicto donde se decide cambiar e intentar reparar la historia. Estimula el diálogo creativo.<sup>5</sup>

- h) Proponer varias asociaciones e interpretaciones siempre a modo de hipótesis:** la idea es utilizar el contenido, y armar las hipótesis preferiblemente conectándolas con las propias palabras y discurso del consultante, a fin de evitar al máximo teñir las hipótesis con los prejuicios del terapeuta.

---

<sup>5</sup> Hill (2004) plantea que esta puede ser una tarea que refuerce el sentido de empoderamiento y reautoría, especialmente en el caso de pesadillas y sueños recurrentes.

## **IX. REFLEXIONES FINALES**

Los modelos psicoterapéuticos que funcionan a partir de una epistemología construccionista se encuentran en estado de desarrollo, esto hace que los terapeutas que trabajan dentro de estos enfoques aun permanezcan en un proceso de construcción de su manera de trabajar y que a partir de la investigación puedan construir aportes importantes para fomentar el crecimiento del área.

La necesidad de tomar distancia de otro tipo de psicoterapias desde un punto de vista epistemológico, hace que de algún modo se desarrollen ciertos prejuicios al momento de trabajar con consultantes que limitan las posibilidades de trabajo que tiene un psicoterapeuta. Parece que el tema de los sueños, ha quedado fuera del ámbito de lo explorable por los terapeutas que trabajan desde un enfoque sistémico narrativo debido a que se asocia quizás a una manera moderna de pensar, que es la que implica interpretaciones lineales en las que un contenido específico es interpretado de una determinada manera.

Sin embargo, de acuerdo a lo expuesto en este trabajo puede decirse que es posible trabajar en psicoterapia con los sueños desde un modo congruente con la epistemología construccionista. Las exigencias cotidianas en la práctica clínica tanto a nivel público como privado exigen que quienes trabajamos en el ámbito de la psicoterapia tengamos una mirada abierta a contemplar distintas y nuevas posibilidades de trabajo ya que es esto lo que permite que los modelos terapeuticos sean flexibles y evolucionen, al mismo tiempo que esa flexibilidad permite que el

estilo de cada psicoterapeuta emerja con más facilidad y esto no se vea truncado por una formación que lo lleve a funcionar de acuerdo a patrones rígidos que no facilitan la psicoterapia.

Los fenómenos oníricos poseen una cualidad única que puede ser en gran medida aprovechada en el diálogo terapéutico, por sus características que desafían la lógica racional, la temporalidad y la linealidad causa efecto obligan a los terapeutas que se atrevan a trabajar con estos a mantener una mente abierta y a variar el tipo de hipótesis que son capaces de elaborar con frecuencia, ya que directamente se enfrentan con lo impredecible y con lo no controlable, dimensiones de la experiencia que tienen mucho que ver con las problemáticas que viven los consultantes que asisten a psicoterapia precisamente porque ciertos aspectos de su subjetividad se vuelven muy difíciles de manejar y controlar. Trabajando con esto, se desarrolla la capacidad de mirar patrones más que partes en los sistemas que consultan, estimulándose también el trabajo en distintos niveles lógicos lo cual facilita la emergencia de nuevos significados.

En los ejemplos clínicos utilizados en este trabajo son solo una pequeña muestra de la diversidad existente de experiencias oníricas posibles y solo con estos se puede dar cuenta de la plasticidad que poseen las historias oníricas y sus capacidades generativas en el diálogo. En la medida en que el consultante pueda aprender nuevas maneras de observar la diversidad de sus experiencias, es que se crean las condiciones para que la transformación vital surja, y sus marcos de referencia se amplíen de manera tal de que puedan construir mejores relatos sobre sí mismos.

De acuerdo con lo anterior es necesario resaltar también que precisamente por lo pequeño de la muestra y por ser esta una primera aproximación al tema del uso de los sueños en psicoterapia sistémica narrativa, se entiende que existe cierta limitación en lo que tiene que ver con el alcance de estos resultados, por lo que quedan abierta las posibilidades para ampliar esta línea de investigación, que pueden incluir trabajos de distinto tipo para estudiar el tema, incluidos posibles estudios de caso, o trabajos de corte más empírico que permitan multiplicar los desarrollos que se vuelvan útiles para enriquecer la formación de los terapeutas que trabajan desde este enfoque.

Adicionalmente, es interesante considerar como sugerencia para futuras investigaciones un tema que solo se tocó brevemente en este trabajo y tiene que ver con estudiar más a fondo lo que tiene que ver con el trabajo con sueños que realizan en las sociedades indígenas a partir de sus prácticas chamánicas. Puede decirse que hay un gran conocimiento que puede ser des-cubierto y que lamentablemente ha permanecido invisibilizado por la hegemonía del conocimiento producido en las academias desde la lógica científica.

En este sentido, podría ser muy útil abrir la reflexión respecto a la psicología y la psicoterapia como prácticas que emergen y se desarrollan en Europa y Norteamérica en sus principios y que luego son distribuidas mecánicamente al resto del mundo a través de las academias lo que tiene un peso muy fuerte en términos de poder por sobre un conjunto de conocimientos locales que han ido quedando en el olvido lo

cual socioculturalmente tiene un impacto en las distintas culturas donde se aplica, que tienen sus propias maneras de simbolizar la experiencia. Al quedar esto anulado por un conocimiento dominante, se contribuye al desconocimiento de la diversidad existente lo cual genera consecuencias negativas en el plano de la subjetividad.

A modo de cierre puede decirse que la invitación que pretende hacer este trabajo es a evaluar constantemente las capacidades que tenemos para abrir nuestro campo perceptivo y trascender ciertos patrones lógicos de una formación específica. En este sentido, el tema de los sueños es solo uno, que debe servir como excusa o como generador, para que quienes trabajamos desde una lógica constructorista podamos intentar siempre ver más allá de lo que aprendemos dentro de una estructura pedagógica que por definición debe tener sus límites. La idea es considerar la formación y el trabajo en psicoterapia como algo inagotable, que siempre está lleno de posibilidades por descubrir.



## X. REFERENCIAS

- Acebrón, J. (2001) *La aventura Nocturna: claves del sueño en la literatura castellana medieval del Siglo XVI*. Tesis Doctoral de la Universidad de Lleida.
- Anderson, H. y Goolishian, H. (1996). El experto es el cliente, la ignorancia como enfoque terapéutico. En McNamee, S. y Gergen, K. (1996). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós
- Androutsopoulou, A. (2011). Red Balloon: Approaching dreams as self-narratives. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37 (4), 479–490.
- Barrett, D. (1993). The “Committee of Sleep”: A Study of Dream Incubation for Problem Solving. *Dreaming*, 3 (2), 90-99.
- Bateson, G. (1972). *Pasos hacia una Ecología de la Mente*. Buenos Aires: LOHLÉ – LUMEN
- Bateson, G. (1980). *Espíritu y naturaleza*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bateson, G. (2006). *Una unidad sagrada: pasos ulteriores hacia una ecología de la mente*. Barcelona: Gedisa.
- Bianciardi, M. (2008). *Las emociones del terapeuta*. Congreso internacional: Emociones y sistemas. Terapia sistémica, relaciones emotivas. Centro di psicoterapia sistémica Episteme. Turin, Italia.
- Borges, J. (1944). *Ficciones*. Buenos Aires: SUR.
- Boscolo, L. y Bertrando, P. (1996) *Terapia Sistémica Individual*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores
- Boscolo, L., Bertrando, P., Fiocco, P., Palvarini, R y Pereira, J., (1991). Lenguaje y cambio: el uso de palabras clave en terapia. *Sistemas familiares*, 21(4), 23 – 34.

- Breton, A. (1924/2001). *Manifiestos del surrealismo*. Barcelona: Visor.
- Calderón de la Barca, P. (1636/1985). *La vida es sueño*. [Edición de Ana Suárez Miramón]  
Madrid: Anaya.
- Cecchin, G. (1987). Nueva visita a la hipotetización, la circularidad y la neutralidad. Una invitación a la curiosidad. *Family Process*, 26. 405-413.
- Cecchin, G., Lane, G. y Ray, W. (2002). *Irreverencia: Una estrategia de supervivencia para terapeutas*. Buenos Aires: Paidós.
- Christlieb, P. (2000). *La afectividad colectiva*. México: Taurus.
- Colic, M. (2007). Kanna's lucid dreams and the use of narrative practices to explore their meaning. *The international journal of narrative therapy and community work*, 4. 19-26.
- Dumouchel, P. (2008). *Emotions in relation*. Congreso internacional: Emociones y sistemas. Terapia sistémica, relaciones emotivas. Centro di psicoterapia sistémica Episteme. Turin, Italia.
- Foucault, M. (1987). *Historia de la sexualidad 3. La inquietud de si*. Madrid: Siglo XXI
- Freud, S. (1923). *Sobre los sueños*. En S. Freud. *Obras Completas* (pp. 2128-2214). Buenos Aires, Argentina: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1923). *La interpretación de los sueños*. En S. Freud. *Obras Completas* (pp. 1701-2126). Buenos Aires, Argentina: Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1933) *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis. Obras Completas*. Tomo XXII. Buenos Aires: Amorrortu.
- Fromm, E. (1951). *El lenguaje olvidado*. Buenos Aires: Paidós.
- Garay, A., Iñiguez, L. y Martínez, L. (2005). La perspectiva discursiva en psicología social. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 7. 105-130.

- Gillin, J., Seifritz, E., Zoltoski, R. y Salin-Pascual, R. (2000). Basic science of sleep. In *Comprehensive textbook of psychiatry*. Kaplan, H. y Sadock, B. (eds) 7th ed. Vol 1. New York: Williams & Wilkins.
- Gissi, J., Larrain, J. y Sepulveda, F. (1995). *Cultura e identidad en América Latina*. Santiago: ICHEH.
- Hill, C. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hill, C. (2004). *Dream work in therapy: facilitating exploration, insight and action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hobson, J. (1996). *El cerebro soñador*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hobson, J. (2005). *Dreaming. A Very Short Introduction*. London: Oxford University Press.
- Islas, L., García, A., Suiyama, E. y Berenzon, S. (2006). Los sueños en la práctica curativa de los médicos tradicionales totonacos. *Gazeta de Antropología*, (22). 1-8.
- Ivar, R. (2010). How Evaluating Dreams Makes History: Asabano Examples. *History and Anthropology*, 21 (3) 227–249.
- Janson, H.(1999) *Historia General del Arte: Tomo II, La Edad Media*. Madrid: Alianza.
- Jung, C. (1995). *El Hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paidós.
- Jung, C.G. (1933) *Dream analasys and its practical applications. Modern Man in Search of a Soul*. Harcout, Brace and World, New York.
- Kane, C. (1997). Using Dreams in Family Therapy. *The Family Journal*, 9. 231-235.
- Kilroe, P. (2000). The dream as text, the dream as narrative. *Dreaming*, 10, 125–137.
- Kundera, M. (1985). *La insoportable levedad del ser*. Barcelona: Andanzas.
- Khodarahimi, S. (2009). Dreams in Junguian Psychology: The use of Dreams as an Instrument For Research, Diagnosis and Treatment of Social Phobia. *Malasian Journal of Medical Sciencies*, 16(4),42-49.

- Lakoff, G. y Jhonson, M. (1991). *Metáforas de la vida cotidiana*. 2da Edición. Chicago: University Press.
- Lara, F. (2007). *Poema de Gilgamesh: Un viaje fallido a la inmortalidad*. Recuperado el 04 de septiembre del sitio web del Departamento de Cultura, Juventud y Deporte de Gipuzkoa: [http://antiqua.gipuzkoakultura.net/viajes\\_epico\\_miticos.php](http://antiqua.gipuzkoakultura.net/viajes_epico_miticos.php)
- Levi-Strauss, C. (1964). *El pensamiento salvaje*. México: FCE.
- Maggiolini, A., Cagnin, C., Crippa, F., Persico, A. y Rizzi, P. (2010). Content Analysis of dreams and waking narratives. *Dreaming*, 20(1), 60-76.
- Matute, P. (2006). El surrealismo en el cine. Una visión a la obra de Luis Buñuel. *Revista digital universitaria*, 7 (8). 2-16.
- Mendez, J. y de Iceta, M. (2002). La teoría de los sueños. Parte I: una revisión bibliográfica. *Aperturas psicoanalíticas*, 12. 1 - 43.
- Monsalve, S. (2012). Hugo: La llave del futuro. Recuperado el 23 de abril 2013 del sitio web: <http://www.panfletonegro.com/v/2012/03/28/hugo-la-llave-del-futuro/>
- Montemayor, M., García, M. y Garza, Y. (2002). *Guía para la investigación documental*. México: Trillas.
- Morales, O. (2003). Fundamentos de la Investigación documental y la monografía. *FOULA*, 3(2), 60-74.
- Munevar, M., Pérez A. y Guzmán, E. (1995). Los Sueños: Su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista Latinoamericana de psicología*, 27. 41- 58.
- Oberst, U.E. (2006). Historias para (no) dormir: una aproximación narrativa a los procesos oníricos. En: L.Botella (comp.), *Construcciones, narrativas y relaciones: aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia* (pp.439-460). Barcelona: Edebé.

- Painemal, X. (2011). *Identidad y espiritualidad Mapuche: la visión del Machi*. Tesis de grado de la Escuela de Psicología de la Universidad ARCIS. Santiago de Chile.
- Pakman, M. (2010). *Palabras que permanecen y palabras por venir. Micropolítica y poética en psicoterapia*. Barcelona: Gedisa.
- Payne, M. (2002). *Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Pérez, E. (2002). El sueño como lenguaje en la poética de Borges. Recuperado el 7 de septiembre de 2013 del sitio web: [http://www.antoniomiranda.com.br/colaboradores/elga\\_laborde\\_borges.pdf](http://www.antoniomiranda.com.br/colaboradores/elga_laborde_borges.pdf)
- Perez, M. (2008). Historia del cine, una aproximación al séptimo arte [http://www.asociacionplazadelcastillo.org/Textosweb/historia\\_del\\_cine.pdf](http://www.asociacionplazadelcastillo.org/Textosweb/historia_del_cine.pdf)
- Perrin, M. (1990). *Antropología y las experiencias del sueño*. Quito: ABYA-YALA
- Perrin, M. (1997). *Los practicantes del sueño*. Caracas: Monte Avila.
- Pocock, D. (2008). Emotions as ecosystemic adaptations. International Conference on Emotions and Systems. Centro di psicoterapia sistémica Episteme. Turin, Italia.
- Price-Williams, D. y Nakashima, L. (1988). El contexto y uso de los sueños en ciertas sociedades amerindias. En M. Perrin (comp.), *Antropología y experiencias del sueño* (pp. 277-295). Quito: ABYA-YALA
- Reinoso-Suarez, F. (2005). Neurobiología del sueño. *Revista Médica Universidad de Navarra*, 49 (1).10-17.
- Rober, P. (2002). Planteamiento de hipótesis constructivas, comprensión dialógica y la conversación interna del terapeuta: Algunas ideas sobre el saber y el no saber. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 467-448.
- Rodriguez, D. y Vallderiola, J. (2010). *Metodología de la investigación*. Barcelona: FUOC

- Schinco, M. (2009). Dreams and reality, featured as complex numbers. Recuperado del sitio web del Centro Milanese di terapia della Famiglia: [www.cmtf.it](http://www.cmtf.it)
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A. y Somesan, A. (2000). The Use of Dreams in Psychotherapy. A Survey of Psychotherapist in Private Practice. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*; 9. 81-87
- Selvini-Palazoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. y Prata, G. (1980). Hipotetización, circularidad y Neutralidad. Tres guías para el conductor de la sesión. *Family Process*, 19. 3 – 12.
- Seman, P. (1997). Religión y cultura popular en la ambigua modernidad latinoamericana. *Nueva sociedad*, 149. 130-145.
- Solms, M. (2000). Freudian dream theory today. *The psychologist*, 13(12), 618-619.
- Valbuena-Briones, A. (1977). La paradoja en “La vida es sueño”. THESAURUS Tomo XXXI. Num. 3. Centro Virtual Cervantes [http://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/31/TH\\_31\\_003\\_009\\_0.pdf](http://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/31/TH_31_003_009_0.pdf)
- Van de Castle, R. (1994). *Our Dreaming Mind*. New York: Ballantine Books.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Gedisa
- White, M. (1995). *Reescribir la vida: entrevistas y ensayos*. Barcelona: Gedisa
- White, M., Epston, D. (2002). *El Enfoque Narrativo en la Experiencia de los Terapeutas*. Barcelona: Gedisa.
- Zamorano, C. (2009). Una perspectiva sistémica para la psicoterapia individual. *Revista de familias y terapias*, 27. 23-39