

Las teorías humanistas-existencialistas de los sueños

por Ursula Oberst

Dentro de este grupo de teorías se encuentra la de la Gestalt (a veces Guehalt en español). Frederick Perls cambió la famosa frase de Freud, según la cual los sueños son la vía regia al inconsciente, diciendo que el sueño es el camino regio hacia la integración de la persona alienada (Perls, 1969). Según el fundador de la terapia Gestalt, los diferentes componentes del sueño son fragmentos de nuestra personalidad; algunas de estas partes son reconocidas por nosotros, pero muchas veces representan aquello que rechazamos de nosotros mismos. Trabajando con los sueños en el presente (el "aquí y ahora") se pueden recuperar estas partes rechazadas o perdidas de la personalidad, y el individuo se convierte en una totalidad más integrada. Perls considera que la función principal de los sueños es la de resolver situaciones inacabadas y la de integrar fragmentos aislados de la personalidad. La técnica derivada de esta concepción consiste en pedir al sujeto que cuente su sueño en presente como si estuviera ocurriendo en este momento; luego, el sujeto tiene que identificar cada elemento del sueño y ponerse en su lugar hablando como si fuera el elemento. De esta manera, las partes o los elementos del sueño pueden dialogar entre ellos. Habitualmente, en la práctica se utilizan diferentes sillas para cada elemento, y el soñador se mueve de silla en silla según el elemento que está representando en este momento. El objetivo de esta técnica es el *acting out* de las partes rechazadas o perdidas para volver a recuperar los aspectos alienados de la personalidad y de llegar así a un sentido de sí mismo más fuerte y pleno como totalidad.

Faraday (1974), influenciada por Perls, también trabaja con la orientación hacia el presente del sueño. Según esta autora, un sueño puede ser interpretado en dos niveles diferentes: el nivel de la realidad, en el que los sueños pueden hacernos percibir aspectos de nuestra vida que hemos pasado por alto y el nivel subjetivo, en el que los sueños pueden reflejar metafóricamente nuestros sentimientos y actitudes.

Delaney (1993), aportando elementos jungianos y gestálticos, propone una técnica de entrevista en la que se pide al sujeto que defina y describa los símbolos de sus sueños al terapeuta como si éste fuera de otro planeta. La idea de Delaney es que muchas veces la gente se siente cohibida al explicar cosas aparentemente obvias. Adoptar la posición de que el entrevistador/terapeuta es de otro planeta permite al soñador expresar todas las asociaciones idiosincrásicas con bastante libertad.

Tanto Gendlin (1986) como Mahrer (1990) enfatizan que la interpretación de los sueños en la terapia consiste sobre todo en la re-experimentación de los sentimientos vividos en ellos. Según estos autores, en el momento en que la persona tiene el *sentido de haber sentido* (*felt sense*) lo que experimentó en el

sueño, se libera energía y la persona llega a un entendimiento espontáneo del sueño.

Una mención aparte y más detallada merece el enfoque fenomenológico-existencialista de Craig y Walsh (1993). Basándose en la fenomenología de Husserl, estos autores aplican la metodología fenomenológica al uso de los sueños en psicoterapia. Según el filósofo Husserl, el conocimiento se adquiere volviendo "a las cosas mismas", en un esfuerzo riguroso de dejar aparte todos nuestros presupuestos (supuestos previos) y examinar el fenómeno exactamente tal y como se presenta a nuestra consciencia. El enfoque fenomenológico aplicado a la psicología, llamado también a veces existencialista, intenta comprender la existencia humana como se vive realmente en su experiencia día a día. Aplicado al uso de sueños en psicoterapia, los sueños no son "interpretados" respecto a un mensaje o revelación latente, escondida detrás del relato traído por el paciente, sino que se permite a los sueños "hablar por sí mismos" (Craig y Walsh, 1993, p.105) y se miran tal como vienen dados. Para el analista existencialista Boss (1977), el soñar y estar despierto son sólo dos diferentes maneras de llegar a la culminación de la misma existencia histórica, y en los sueños, la persona queda abierta a otras formas de vivencias de su propia existencia. En vez de considerar los sueños como un fenómeno que intenta esconder algo delante del soñador (como en la visión de Freud) o que intenta revelar algo al soñador (como en Jung y en otros autores), Boss los ve como experiencia en sí mismo. Por ejemplo, cuando una persona sueña con la muerte de un familiar, no sería necesario preguntarse a quien representa este familiar de forma metafórica, sino que se puede ver este sueño como una manera de experimentar cómo se sentiría el soñador si muriera este familiar.

Siguiendo esta línea trazada por Boss (1977), Craig y Walsh (1993) insisten en que no hay que llevar nada a los sueños que no aparezca en ellos desde el principio. No hay que hacer conjeturas teóricas sobre elementos que no se encuentran realmente en el sueño. Los autores identifican su metodología como hermenéutica, pero a diferencia de ésta, la suya no se basa en una teoría (como la de Freud), sino en la experiencia. Por eso, prefieren llamar su aproximación al trabajo con sueños "elucidación" (Craig y Walsh, 1993, p.124) en vez de interpretación, para dejar claro su intento de revelar el significado del sueño en sus propios términos, desde el significado que "ya está aquí" (p.124) en los fenómenos del sueño, es decir desde lo que el soñador sabe ya en el fondo pero quizás no ha observado bien. Los mayores obstáculos para esta metodología son, según Craig y Walsh (1993), la tendencia de los terapeutas a dar demasiadas cosas por supuestas, el riesgo de malinterpretar debido a la propia resistencia del terapeuta a reconocer elementos dolorosos o amenazadores, y sobre todo, la tentación de traducir el significado del sueño en términos de sus propias suposiciones y teorías en vez de en términos de la experiencia personal del soñador. Para evitar estas falacias, los autores recomiendan la *epoché* fenomenológica, entendida como una especie de ingenuidad y escepticismo

sistemático, en la cual se intenta excluir sistemáticamente todas las creencias, pensamientos, supuestos, conceptos y teorías (pudiéndose añadir también los prejuicios, hablando con Gadamer, 1977) que no aparecen manifiestamente en la descripción del soñador. No hay que dar nada por descontado. En la práctica, se invita al soñador a volver una y otra vez a los eventos palpables del sueño, a recordar, a revivir el sueño y a aportar cada vez más detalles. El proceso de re-narrar el sueño varias veces permite al paciente y al terapeuta repasar conjuntamente los elementos y situaciones tal como se presentan en el recuerdo del soñador y habilita al paciente para reconsiderar las posibilidades inherentes en el sueño. De esta manera, el significado elaborado del sueño, no se basa en una teoría, sino en “los datos”, o sea, en los fenómenos aparecidos en el sueño. La tarea del terapeuta es, en primer lugar, invitar al paciente a utilizar más tiempo en los detalles y dar descripciones más detalladas, y escuchar cuidadosamente, no sólo lo que el paciente dice y reconoce, sino también lo que dice y no reconoce. No se piden asociaciones (libres) al paciente, como en la metodología freudiana y en otras, ya que no se supone que el sueño, como en la idea freudiana, apunte a “algo más” (en el sentido de “algo diferente”, escondido, latente), sino a algo diverso en sentido de algo más de la misma cosa. Según Craig y Walsh (1993), un elemento en el sueño, p.ej., una serpiente, alude a sí mismo (alusión primaria), como **esta** serpiente en **este** sueño de **esta** persona en **este** momento de su vida, sino también a su calidad ontológica como serpiente *per se* (en palabras de los autores, su “serpentidad”, *snake-ness*). Pero, evidentemente, de ninguna manera se puede considerar *a priori* que se trata del símbolo fálico por excelencia, como en la simbología freudiana. Para Craig y Walsh, las posibilidades terapéuticas del trabajo con sueños radican precisamente en reconocer estas posibilidades de permanecer abierto a nuevas experiencias o a experiencias no reconocidas o no vividas (perdidas) que el sueño nos permite reconocer y que no hemos reconocido o decidido ignorar en nuestra existencia despierta por miedo, prejuicios o falta de experiencia.

Este enfoque fenomenológico-existencialista es radicalmente opuesto a otros que son guiados por una determinada teoría (freudiana, jungiana, adleriana, etc.). Aunque pretende la elaboración del significado en base de la misma experiencia del cliente, es improbable que se trate de una elucidación basada sólo en “los datos”, ya que desde un punto de vista constructivista es imposible elaborar el significado personal de cualquier experiencia humana sin una co-construcción entre personas (Anderson y Goolishian, 1992), en este caso terapeuta y soñador. Además, será muy difícil prescindir de las asociaciones del soñador o evitar que lo haga espontáneamente. Aún así, el enfoque fenomenológico puede ser una manera muy respetuosa de aproximarse a las vivencias oníricas de una persona y la forma que menos supuestos teóricos lleva hacia la interpretación. Se puede considerar un enfoque en el cual el terapeuta intenta evitar al máximo imponer sus propias teorías a las vivencias y significados del paciente, algo que Bruner (1995) o Gergen y Kaye (1992) llaman una aproximación “narrativa”, en contraposición a una aproximación

“paradigmática”, en la cual el terapeuta o investigador aplica una teoría a priori a los fenómenos observados.

Todos los enfoques humanistas y experienciales de la interpretación de los sueños tienen en común la visión de los sueños como vivencia en sí mismos, independientemente de lo que signifiquen simbólicamente, y la idea de centrarse en la experiencia inmediata mientras se trabaja con un sueño. Trabajar con los sueños, en esta visión, no es un ejercicio intelectual-verbal, sino una experiencia afectiva muy intensa. Sin duda, re-experimentar las emociones de un sueño puede ayudar a promover la comprensión y el *insight*, pero probablemente también se necesita más trabajo activo entre terapeuta y cliente y la verbalización de elementos cognitivos para llegar a un nivel superior de metacognición.