

Teorías constructivistas y narrativas de los sueños

por Ursula Oberst

Kelly (1955/1991) sólo dedica a los sueños un pequeño subcapítulo en el segundo tomo de su obra. Para este autor, el trabajo con sueños es una de las cuatro formas mediante las cuales el terapeuta puede ayudar al paciente a aflojar su construcción (las otras son la relajación, la asociación en cadena y la aceptación incondicional del paciente por parte del terapeuta). Los sueños representan, en la visión de Kelly, la forma más laxa de construir (véase capítulo sobre la Psicología de los Constructos Personales) que se puede poner en palabras. Pero lo que le interesa a Kelly, no es el sueño como entidad o como evento biográfico, sino la forma laxa de construir que representa; el tema del sueño no interesa tanto como lo que pasa con el cliente cuando lo relata: el acto de relatar el sueño invoca la construcción laxa. Aunque cuando el paciente no es capaz de recordar más que unos fragmentos, el objetivo del trabajo con el sueño se puede alcanzar: aflojar constructos de momento demasiado rígidos.

Respecto a la “interpretación” (las comillas son de Kelly, 1955/1991, p. 337) de los sueños, Kelly advierte contra el uso de explicaciones de la simbología de los elementos en el sueño, ya que esto, en la visión de Kelly, suele ser un intento del terapeuta de imponerle al paciente su propio sistema de constructos. Si el terapeuta insiste en esta manera de “interpretación”, realmente puede bloquear la construcción laxa y, en cambio, rigidificar la construcción impuesta por el terapeuta.

Kelly distingue varios tipos de sueños. Los sueños “regalo” pueden ser sueños que el paciente produce para complacer al terapeuta respecto a lo que cree que el terapeuta quiere de él; sobretodo, cuando los sueños empiezan a seguir el esquema de interpretación usado por el terapeuta. Según Kelly, este tipo de sueño sólo consiste en un entretenimiento del paciente y no lleva a ningún progreso terapéutico. En cambio, los sueños “*mile-post*” son considerados como muy importantes y denotando una importante transición en el sistema de construcción del cliente, expresando la posibilidad de nuevas conductas que emergen espontáneamente y nuevos pensamientos que aparecen en la entrevista después de relatar un sueño de este tipo. A veces contienen incluso elementos de otros sueños elaborados en sesiones previas, lo que sugiere la aparición de constructos supraordenados.

Pero una gran parte de los sueños son los que Kelly denomina “preverbales” (p.340), caracterizados por su vaguedad, imágenes visuales, ausencia de diálogos o conversación y, durante la entrevista con el terapeuta, un desarrollo lento de la acción, junto con la sensación del paciente de que podría haber sido incluso un producto de su imaginación en vez de un sueño auténtico. Según Kelly, los constructos preverbales (o tácitos) se forman en la primera infancia para construir eventos para los cuales el niño todavía no tiene un lenguaje

definido. El proceso de verbalización de estos sueños es difícil por el carácter preverbal de su materia y requiere un amplio pensamiento laxo.

Kelly destaca que el sueño no sirve para entrar en contacto con contenidos reprimidos de un supuesto subconsciente; y si algunos elementos han sido olvidados, puede ser simplemente porque el cliente haya dejado de utilizar las estructuras que habían dado sentido a estos elementos olvidados. En vez de hablar de represión e inconsciente, Kelly habla de sumersión, suspensión⁶ y nivel de consciencia cognitiva. En este sentido, el sueño a veces habilita a la persona a ponerse en el polo sumergido (olvidado, no utilizado) de un constructo, ayudándole a iniciar la conducta opuesta. Así, una persona que siempre ha insistido en apreciar a todo el mundo, puede soñar que está luchando con alguien. Esto puede ser, según Kelly, un indicio de que este cliente está preparado para tratar con el polo opuesto de su constructo amor-odio en las sesiones terapéuticas siguientes. De la misma manera, un sueño puede ser una forma de reactivar elementos suspendidos y constructos subordinados. Lalla (1990) también destaca que los sueños permiten trabajar con constructos no verbalizados, tanto conscientes como no-conscientes, con constructos evitados o constructos incipientes.

Desafortunadamente, Kelly no desarrolla una técnica propia para el trabajo terapéutico con sueños. Se limita a sugerir el “enfoque estándar” (Kelly, 1955/1991, p.336) como ayuda para el cliente: Se le puede hacer preguntas acerca del sueño, si era un sueño bueno o malo, alegre o triste, simple o complejo, si había mucha gente, quién parecía el personaje principal, etc. Trabajar con sueños se recomienda o bien cuando el cliente los trae a la terapia espontáneamente o bien cuando el terapeuta se lo sugiere al cliente porque nota que éste tiene dificultades para conseguir otras formas de aflojar constructos. Si el individuo tiene dificultades para recordar sueños, Kelly también recomienda el método clásico de poner papel y lápiz a la mesita de noche y ponerse a anotar el sueño inmediatamente después de despertarse.

Desde un enfoque constructivista-narrativo, Dimaggio, Serio y Ruggeri (1998) ven los sueños como un fenómeno que permite observar la estructura narrativa del self. El self es visto como una instancia psíquica que se estructura y mantiene mediante representaciones múltiples que dan lugar a narrativas, historias que la mente se narra continuamente a sí misma. La idea central de Dimaggio y cols. (1998) es que en los sueños de una persona se dan temas narrativos que se repiten y que los autores llaman Temas Oníricos Recurrentes (TOR). El conjunto de las narrativas forman una serie de historias definidas como Autonarraciones Nucleares Recursivas (ANR), que, bajo la forma de

⁶ Botella y Feixas (1998) en su glosario explican: “*Polo sumergido*: El polo sumergido de un constructo es el menos disponible para ser aplicado a los acontecimientos. Por ejemplo, algunas personas pueden tener la convicción de que la gente es “egoísta” por naturaleza, y tener dificultades en articular el polo de contraste, así como atribuirle elementos. *Suspensión*: Un elemento suspendido es aquél que se omite del contexto de un constructo como resultado de una revisión en el sistema de construcción de la persona.”

sueños, fantasías, imágenes de relaciones interpersonales o de relaciones consigo mismo y con el entorno están organizadas de forma narrativa y sirven de modelo del mundo para el individuo, contribuyendo constantemente al remodelamiento de la personalidad, según las modificaciones que se dan en una ANR. Las ANR son modelos mentales y representaciones de alto nivel capaces de discurrir en tiempo real, dinámico, tridimensionales y holográficas. Los procesos oníricos se pueden ver como una forma de mantener estas ANR. En un trabajo anterior, Caroppo, Dimaggio, Popolo, Salvatore y Ruggeri (1997) elaboran algunos de estos temas recurrentes en un caso de psicoterapia y, considerando la experiencia onírica como una actividad intrapsíquica de solución de problemas, concluyen que el tratamiento psicoterapéutico sirve para conseguir que el "trabajo onírico" (Caroppo y cols., 1997, p. 276) sea cada vez más capaz de resolver los problemas mediante un aumento de la comunicación intrapsíquica. No hay que olvidar, empero, que en el caso clínico que describen Caroppo y cols. la psicoterapia duró siete años, una condición que se da en pocos casos.

Recientemente, Gonçalves y Barbosa (en prensa) han propuesto una técnica de trabajo terapéutico con sueños desde un punto de vista cognitivo-narrativo. Gonçalves y Barbosa se basan en la teoría de activación-síntesis de Hobson y McCarley (1977), según la cual el lóbulo frontal del cerebro sintetiza las activaciones neuronales generados en la región pónica al azar, en una narrativa más o menos coherente (véase capítulo sobre la línea neurocognitiva). Esta teoría de Hobson y McCarley presenta una cierta coherencia con la perspectiva narrativa en psicología, que mantiene que los individuos construyen activamente su conocimiento en forma de narrativas, para ordenar la naturaleza caótica de los acontecimientos y para así conferir significado a su experiencia. Según Gonçalves y Barbosa (en prensa), la psicoterapia cognitivo-narrativa es un procedimiento terapéutico diseñado para ayudar al cliente a producir una multiplicidad de narrativas, explorar sus diferentes modalidades y luego generar formas alternativas de construir una coherencia narrativa de su experiencia. De forma análoga se tratan los sueños (Gonçalves, Korman y Angus, 2000): en el uso terapéutico de los sueños se intenta expandir la complejidad de la experiencia sensorial del soñador, luego se estimula la producción de narrativas oníricas más coherentes para, finalmente, dar lugar a la inducción proactiva de sueños más complejos y coherentes. Según Gonçalves y Barbosa (en prensa), el objetivo último es ayudar al cliente a desarrollar un sueño alternativo enriquecido que permita al individuo ser el autor de sus narrativas. Es decir, Gonçalves y Barbosa, en vez de proponer otro enfoque interpretativo-retroactivo, más bien intentan sugerir "(...) una metodología proactiva para aumentar la calidad de ambos, del soñar y de la experiencia despierta." (Gonçalves y Barbosa, en prensa, sin página).

Otra propuesta enmarcada en el paradigma constructivista la aportan Villegas y Ricci (1998), cuando aplican las técnicas del análisis textual a los sueños, al "discurso onírico". En su metodología, Villegas considera el sueño como un

texto, ya que en los relatos del contenido que traen los pacientes a terapia se presenta como tal, de forma oral o escrita, igual que las demás experiencias del individuo. Villegas (1993) habla de una dimensionalidad doble del discurso y entiende por “discurso” (propriadamente dicho) su estructura profunda inobservable a la que sólo se tiene acceso mediante la inferencia; por “texto”, entiende su estructura superficial observable, a la que se tiene acceso mediante un análisis lingüístico o textual. Por lo tanto, los textos oníricos, basados en el discurso profundo del sujeto, han pasado por un proceso transformativo, ya que las vivencias (reales u oníricas) “(...) son construidas posteriormente en el lenguaje para darles significado y perpetuarlas en el recuerdo.” (Villegas y Ricci, 1998, p. 32). En el modelo de Villegas y Ricci, el sueño es visto como uno de los textos analógicos, igual que las metáforas, parábolas, fábulas y proverbios, que han de ser convertidos en un texto lógico mediante una recontextualización semántica.

Los autores, coherentes con una postura hermenéutica y constructivista, destacan que la interpretación del sueño, su recontextualización, no se puede producir al margen del soñador (u “autor”, como Villegas y Ricci prefieren denominar el sujeto), ya que es el que mejor conoce su propio contexto, afirmación que suscribirían la mayoría de los terapeutas y teóricos, como se ha visto a lo largo de esta revisión. Villegas y Ricci también proponen una metodología para analizar los sueños: el análisis textual⁷, que se puede efectuar al margen de las aportaciones del soñador.

La aplicación del análisis textual al discurso onírico dentro de una sesión de psicoterapia es poco práctica, ya que es laborioso y probablemente poco esclarecedor para el paciente. Pero puede aportar información valiosa sobre la matriz discursiva de la persona, sobre todo cuando se compara con otros textos de la misma persona, por ejemplo, la autobiografía u otros sueños. De esta manera se pueden identificar temas recurrentes y predominantes del sujeto. También puede ser un recurso útil en la investigación y/o cuando por diferentes razones la contribución del soñador no es disponible; Villegas y Ricci (1998) ponen de manifiesto como en un caso histórico (Ellen West), el análisis textual de varios sueños, conjuntamente con la información psiquiátrica obtenida de documentos históricos, puede aportar información interesante y reveladora sobre la situación y la problemática de la persona.

⁷ El procedimiento del análisis textual es muy complejo y laborioso, y no es un enfoque interpretativo-terapéutico; por eso no se describe aquí. Para los detalles, véase la publicación original de Villegas y Ricci, 1998.