

El Uso de los Sueños en Psicoterapia: Una Perspectiva Clásica The Use of Dreams in Psychotherapy: A Classic Perspective

Humberto Aristizábal Losada 1
huaristizabal@poligran.edu.co

Adriana Arévalo López 2
adarevalo2@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico grancolombiano
Psicología
Colombia

Resumen

A través de la historia de la humanidad, los sueños han despertado una gran curiosidad frente a su significado y función en la vida de las personas. Para el presente trabajo de investigación nos propusimos revisar desde la perspectiva de las posturas clásicas de la psicología, la concepción sobre los sueños y su uso en los procesos terapéuticos. La revisión documental permitió establecer que posturas como la psicoanalítica determina el sueño como actividad onírica que revela deseos insatisfechos, y la conductual o neurofisiológica como una etapa fisiológica del cerebro. Así mismo, correspondiente con sus visiones del sueño, se observan varias posturas sobre la relevancia del contenido de los sueños, usos y beneficios, que estos puedan tener en la terapia psicológica. La bibliografía encontrada sobre este contenido, fue descrita exponiendo aproximaciones teóricas y prácticas de autores clásicos representativos de algunos de los más relevantes enfoques psicológicos.

ABSTRACT

Throughout the history of humanity, dreams have aroused great curiosity about their meaning and function in people's lives. From psychology the positions are divided according to different authors. For example, some approaches determine sleep as a dream activity that reveals unfulfilled desires, others base it as a physiological stage of the brain. Likewise, several positions are observed on the relevance of the content of dreams, uses and benefits that these may have in psychological therapy. The bibliography found on this content was described exposing theoretical and practical approaches of classic authors representative of some of the most relevant psychological approaches.

OBJETIVO: Identificar las aproximaciones teóricas, prácticas e investigativas de corrientes psicológicas clásicas que hicieron uso de los sueños en los procesos psicoterapéuticos.

HUMBERTO ARISTIZABAL LOSADA & ADRIANA ARÉVALO LÓPEZ

Palabras clave: Sueños, Dreams, Corrientes psicológicas clásicas, Psicoterapia.

Recepción: XX.XX.XXXX

Aceptación: XX.XX.XXXX

Cite este artículo como: Aristizabal-Losada, H. & Arévalo-López, A. (2020). El Uso de los Sueños en Psicoterapia: Una Perspectiva Clásica [tesis de pregrado no publicada, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano].

INTRODUCCIÓN

Partiendo de que la psicología nace de la filosofía se puede afirmar que el estudio de los sueños inició con la filosofía de la antigua Grecia. Para el siglo XVII tras los debates filosóficos entre los racionalistas y los empiristas (Sotelo, 2016) toma fuerza la Psicología científica desde el empirismo y su estudio desde la fisiología por lo cual los sueños como experiencias internas y de la mente no tenían cabida. A finales del siglo XIX Sigmund Freud, médico, neurólogo y psiquiatra, retoma el estudio de los sueños de manera científica y rigurosa sin dejar a un lado su formación filosófica de la época. Dos posiciones que de cierta manera se contraponen por lo cual sus teorías fueron el centro de la crítica. Sin embargo, sus postulados incorporaron una nueva dimensión a la psicología y dieron origen al psicoanálisis, del cual surgen nuevas posiciones e interpretaciones de los sueños.

Los sueños han sido uno de los fenómenos que han permanecido a través de la historia del ser humano, que le han acompañado y de cuyas múltiples interpretaciones se han forjado cosmogonías que han engendrado culturas, creado religiones, forjado destinos y decidido la vida y la muerte. Siendo un componente individual, social, cultural y espiritual que influye en la psique humana y, por ende, en su salud mental, su estudio ha llamado la atención de autores desde diferentes campos de las ciencias sociales y de la salud (Munévar, Pérez y Guzmán, 1995). Como también han sido desvirtuados por muchos otros por su cercanía con campos no científicos como por ejemplo la adivinación, la magia y la parapsicología (Alonso y Cortiñas, 2014).

Tras el avance de las investigaciones científicas y construcciones teóricas a partir de evidencias empíricas, el estudio del fenómeno onírico ha sido abordado por varias corrientes psicológicas vigentes: psicoanálisis, Gestalt, Sistémico, Cognitivo Conductual, Constructivismo y Neuropsicología, entre otros. No obstante, al revisar la literatura se identificó que se hacía poca referencia del uso de los sueños dentro de los procesos psicoterapéuticos y de evidencia empírica que validara sus resultados, afectando esto la difusión y validación de las metodologías o técnicas utilizadas como lo ha estipulado la División 12 de la Asociación Americana de Psicología APA (Mustaca, 2014). Algunos autores como Ramírez-Salado y Cruz-Aguilar (2014) han dado definiciones amplias que resultan abarcadoras de posibilidades de distintas perspectivas ante los éstos: “a partir de la exploración de los sueños en el hombre se ha logrado determinar que éstos se conforman por diversos componentes sensoriales, vegetativos, emocionales y mentales” (p.53).

Esta investigación surge en medio del desarrollo de la investigación sobre “La actividad onírica de adultos colombianos durante el confinamiento en casa por la crisis del COVID 19, a partir del análisis e interpretación psicoanalítica de los sueños” que se está llevando a cabo desde un enfoque psicoanalítico, en el grupo Psicología, Educación y Cultura del Politécnico Grancolombiano. Tras diferentes disertaciones con el equipo investigador acerca del uso de los sueños en psicoterapia, surgió la inquietud de indagar qué otras corrientes utilizaron estos contenidos oníricos de sus pacientes y de qué manera habían aportado tanto en sus procesos como a la psicología en general. Tras una revisión inicial, se encontró que dichas respuestas eran pocas y no fueron fáciles de hallar. Esto representó un vacío de conocimiento en el contexto en que nos encontramos y significó que quizás el uso de los sueños en psicoterapia no se consideró importante para la práctica en psicología desde otras corrientes psicológicas o incluso desde el mismo psicoanálisis desde otras posturas no freudianas; o por el contrario se podría haber dejado por fuera técnicas psicoterapéuticas funcionales debido a su desconocimiento o prejuicios preexistentes.

¿Se consideró el uso de los sueños desde las aproximaciones teóricas, prácticas e investigativas de diferentes corrientes psicológicas clásicas; como herramienta de apoyo en los procesos psicoterapéuticos? ¿Es posible que la psicología desde sus mismos inicios haya contemplado el análisis del contenido onírico, como relevante en la intervención del terapeuta y que a través de los años su eficacia haya sido menor lo que implicó no tenerlos en cuenta para dicho objetivo? ¿son los sueños de difícil manejo y los hallazgos obtenidos no fueron lo suficientemente relevantes para algunos enfoques?

Estos interrogantes despertaron en nosotros la esencia investigativa, y una gran curiosidad por el tema, por lo que nos propusimos hacer una revisión más exhaustiva de los sueños en psicoterapia desde las posturas clásicas de las

principales corrientes psicológicas y campos de estudio relacionados, desde la teoría y la práctica clínica. El estudio de la psicología conlleva asumir retos constantes debido a la innovación, a los nuevos hallazgos y avances científicos, por lo cual tener la capacidad como psicólogos de ampliar y actualizar los conocimientos a partir de sus fundamentos, del trabajo investigativo y de la evidencia que surge tras esta investigación, servirán para fortalecer el campo formativo y clínico profesional.

Método y análisis.

La presente investigación fue de carácter descriptivo, que según Hernández, S. R., Fernández, C. C., Baptista, L. P. (2014) busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Se hizo una revisión bibliográfica principalmente de fuentes primarias como son autores de 23 publicaciones, libros digitales y artículos de investigación, que recuperan la información sobre las teorías clásicas y su relación con los sueños y la psicoterapia. Estos documentos fueron descritos en una matriz analítica de registro para organizar los datos de cada documento, indicando el enfoque al cual hace referencia, año, autor, resumen, tipo de documento, país, motor de búsqueda, fecha de búsqueda, categorías de análisis.

A continuación, se presentan de manera gráfica el número de artículos utilizados dentro de esta investigación, los cuales fueron tomados principalmente de bases de datos disponibles en la Biblioteca virtual de la Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano.

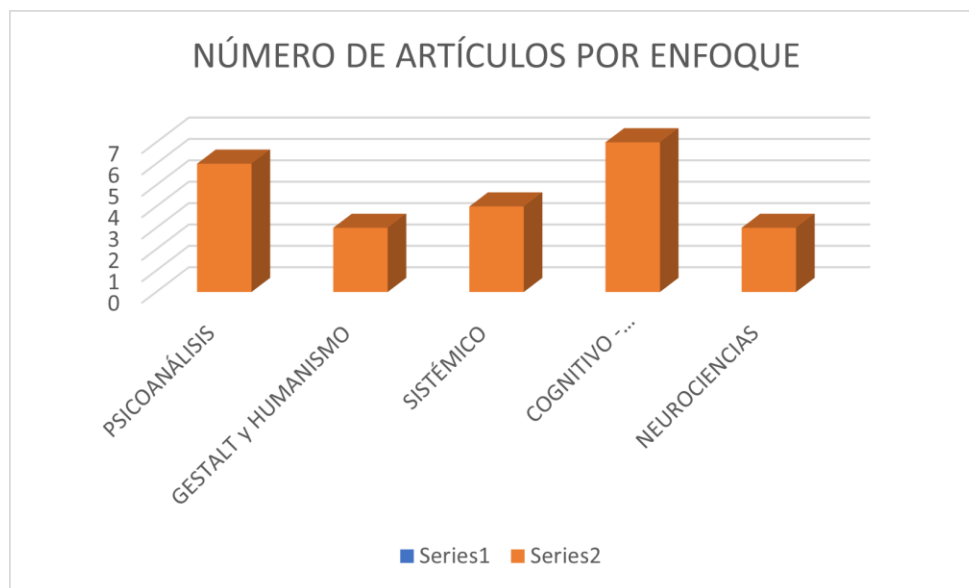


Imagen 1 Número de artículos por enfoque. imagen: Autor propio.

En la imagen 1 se presentan el total de publicaciones utilizadas en la presente investigación, discriminando el total de artículos empleados para el análisis por cada enfoque, de la siguiente manera: 6 artículos relacionados a la corriente del Psicoanálisis, 3 artículos relacionados a la corriente Gestalt- Humanismo, 4 artículos relacionados a la corriente Sistemica, 7 artículos relacionados a la corriente Cognitiva Conductual y 3 artículos relacionados al campo de las neurociencias- Neuropsicología.

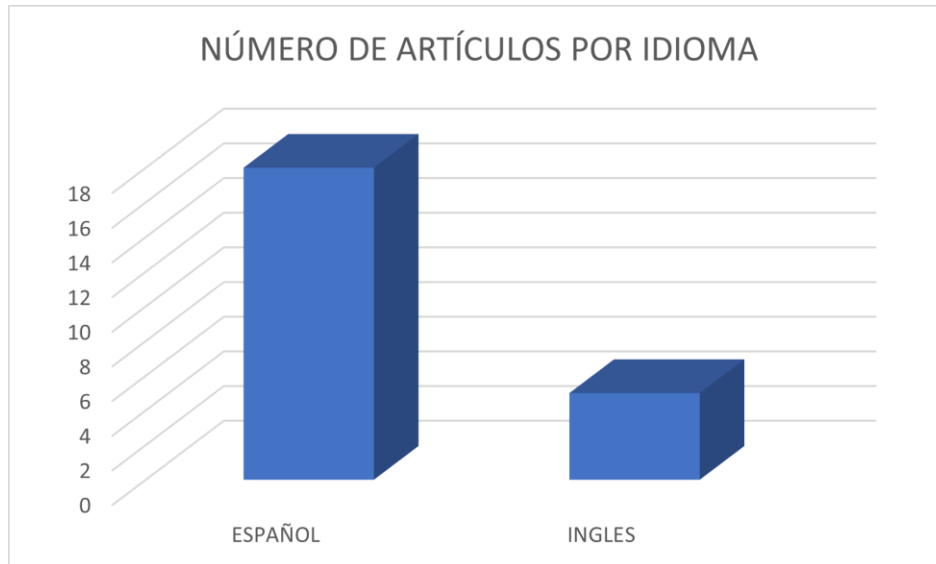


Imagen 2 Número de artículos por idioma. imagen: Autor propio.

En la imagen 2 se presentan los artículos utilizados para la presente investigación según el idioma. Encontrando que 18 artículos se encontraban en idioma español y 5 artículos en idioma inglés.

Pasos metodológicos:

1. Búsqueda y recolección de documentos.
2. Lectura y análisis de 23 documentos.
3. Planteamiento de la matriz analítica para registro de documentos.
4. Descripción de datos en la matriz analítica.
5. Análisis y síntesis de resultados.
6. Redacción de discusión y conclusiones.

Resultados

Resultados obtenidos en relación con el uso de los sueños desde los inicios de diferentes modelos con el fin de contrastar sus posturas clásicas entre corrientes psicológicas.

1. Psicoanálisis y Sueños

1.1 Sigmund Freud

Como fundador del Psicoanálisis, el uso de los sueños en psicoterapia le permitió descubrir afectos e ideas (Contenido latente) que permanecían ocultos y al entender las incoherencias presentes en los contenidos manifiestos de los sueños, le llevó a plantear la existencia de un aparato psíquico, sus leyes y estructura que regulaba el psiquismo humano por lo cual se hace útil su uso, no solo en patologías sino para entender y resolver otros tipos de conflictos psíquicos (Moreno, 2014).

A partir de la publicación del libro “La Interpretación de los Sueños” en el año 1900, Freud argumentó que los sueños se podían interpretar y desde su análisis se podían entender los conflictos psicológicos. Mediante el uso de diferentes técnicas se accedía a contenidos inconscientes que hubiesen salido al consciente en los sueños. Sus afirmaciones

estaban basadas en los resultados obtenidos de las psicoterapias llevadas a cabo con sus pacientes y consigo mismo. Freud aseguró que los sueños tenían varias funciones entre ellas la más importante es el restablecimiento del equilibrio psicológico mediante la satisfacción de deseos (Freud, 1900 citado por Lasprilla, 2020).

Para llevar a cabo la interpretación de los sueños, Freud sugería a los pacientes adoptar una postura relajada, donde el paciente renunciaba a la crítica de sus propios pensamientos o ideas que percibía. Para que la terapia tuviera éxito era importante que no se rechazara ninguna ocurrencia aunque pareciera insignificante o fuera de lugar ya que esto permitía la libre asociación de ideas que traspasaban las censuras del yo de una manera más fácil, mientras él permanecía alejado de la vista del paciente, inmóvil y relativamente en silencio (Klein, 1979).

Estos postulados incentivaron a otros psiquiatras y psicólogos de la época a hacer uso de esta teoría mientras que otros propusieron reformular esta teoría y plantear unas nuevas hipótesis.

1.2 Carl Jung

Seguidor de Freud, difiere de algunos postulados del psicoanálisis fundacional por lo cual postula sus nuevas teorías y se hace fundador de la psicología analítica. Para Jung, la función onírica iba más allá de tener una base en la energía sexual (libido), ya que él consideraba que dicha energía era preexistente a la vida misma del individuo y por ende de su aparato psíquico y cuya función en los sueños era comunicar soluciones para la vida diurna mediante el uso de símbolos provenientes de un inconsciente colectivo (Jung, 1962). Para este autor de igual manera el inconsciente tiene un carácter diferente al propuesto por Freud, que representan contenidos individuales y colectivos. El uso de los sueños en psicoterapia también se hace relevante y útil.

1.3 Melanie Klein

Seguidora de los postulados freudianos desarrolla nuevas teorías más enfocadas en las experiencias tempranas de los niños y en la angustia. En cuanto al uso de los sueños en los procesos terapéuticos principalmente con niños, inicialmente se centró en el juego y más tarde en los sueños y las fantasías infantiles, y debido a la dificultad en la interpretación de los sueños en niños, tal como lo había sustentado Freud, optó por basar sus interpretaciones en la comparación de los sueños entre sí y en el simbolismo.

1.4 Alfred Adler

Fundador de la Psicología Individual, otro de los discípulos de Freud que se apartó de éste, debido a adoptar posturas propias que diferían de las freudianas. Aunque apoyó la teoría psicoanalítica, difirió en cuanto a que rechazaba la idea del origen sexual de los contenidos oníricos y más que deseos reprimidos consideraba que tenían relación con otros aspectos psicológicos que afectaban a la persona siendo así que la función de los sueños era la de mostrar el problema que aquejaba al individuo y también su respuesta disfrazada en forma de metáfora que el individuo por sí mismo no podía descifrar (Adler, 1930).

Para este autor, la técnica del trabajo de interpretación de los sueños se consideraba de igual manera importante, en cuanto que permitía observar contenidos inconscientes del paciente. Sin embargo, visto el inconsciente desde una perspectiva diferente a la de Freud, ya que para Adler, no habían contenidos reprimidos ni conflictos, ya que tanto consciente e inconsciente eran una unidad que reflejaba la personalidad o estilo de vida del paciente. Durante los sueños el paciente reflejaba sus estados mentales y emocionales con el fin de tener un escenario donde ensayar posibles respuestas a sus situaciones de la vida despierta, a la vez que podía enfrentar y preparar futuras acciones que le ayudaran a solucionar sus conflictos (Oberst, 1998).

1.5 Karen Horney

Fue seguidora de los postulados de Freud y más tarde en contraposición de algunos supuestos psicoanalíticos, realizó aportaciones teóricas a favor de una perspectiva menos masculina o machista por lo cual tomó una postura feminista neofreudiana. Igualmente utilizó los contenidos de los sueños en terapia orientándose hacia el campo de las neurosis. Afirmaba que durante los sueños, se presentaban situaciones de angustia que provenían de la vida cotidiana o de recuerdos inconscientes o reprimidos; y a través de éstos se podía lograr el insight (Horney, s.f.).

2. Pearls y Sueños

A principios del siglo XX nace la psicología de la Gestalt pero es hasta el año de 1953 cuando este enfoque toma la interpretación de los sueños desde la psicoterapia gestalt partiendo de posturas psicoanalíticas y propias. La terapia Gestalt trabaja los sueños con la intención de integrar de la mejor manera los elementos proyectados en ellos, dada la tendencia que tenemos los seres humanos a proyectar fuera de nosotros lo que no nos gusta. Para Pearls el sueño representa una invitación a completarse, a completar su Gestalt (Martín, 2009).

Según el enfoque Gestálico al soñar se tienen emociones, visiones, sentimientos, a veces muy poderosos, derivados de las imágenes que se están observando. Las imágenes que se producen durante el sueño son anteriores al despertar, por tanto no tienen nada que ver con esa búsqueda de significado y de orden que es innata en los seres humanos. El sentido es anterior al despertar. Las figuras que emergen sobre el fondo se formaron mientras soñábamos, y es así porque, cuando nos despertamos en medio de un sueño, rápidamente nos damos cuenta de las imágenes e historias que estábamos experimentando. “Sabemos que los seres humanos tendemos a percibir la realidad con sentido, a reestructurarla en formas conocidas y a darle un significado a los sueños; es evidente que la forma de vivirlos y experimentarlos tiene que ver con su manera específica e individual de percibir la realidad, de reestructurarla, y, en definitiva, con todo lo que configura su personalidad” (Martín, 2009, p.67).

En conclusión, la terapia gestáltica busca que cada individuo identifique sus necesidades y se fie de su propio conocimiento y experiencias, puesto que nadie es el mejor intérprete de lo que nos sucede más que nosotros mismos. Vasquez (2003) propone que contar el sueño en primera persona, actuar los elementos del sueño y responder preguntas como: ¿Qué mensaje te da tu sueño? ¿Cómo puedes integrar a tu vida cada uno de los elementos trabajados en el sueño?, son técnicas que se emplean en terapia con sueños en este enfoque.

3. Humanismo y Sueños

Desde el enfoque humanista el trabajo y uso de los sueños se ha centrado en otros modelos (Ruiz,2001), siendo estos el Psicodrama de Moreno, la Terapia Gestalt de F. Perls, la Terapia Experiencial y de Focusing de E.Gendlin y la Logoterapia de V. Frankl. A pesar de la dificultad de encontrar literatura existente específica del humanismo en relación al uso de los sueños, pudimos establecer que:

3.1 El Psicodrama de Moreno

La sesión psicoterapéutica se desarrolla de manera grupal en donde se recrean los sueños seleccionados por el grupo y el psicoterapeuta. Se escenifican los sueños, recreándose hasta que el soñante logre su comprensión con la ayuda del grupo. Se busca que a partir de la representación de los contenidos manifiestos se puedan clarificar los contenidos latentes. Si no se logran resultados, se profundizan las representaciones hasta que tras la repetición se puedan traspasar las resistencias.

3.2 La Terapia Gestalt

Desde este modelo, los sueños reflejan diferentes aspectos de la personalidad del paciente por lo cual se constituyen en un elemento fundamental dentro de los procesos psicoterapéuticos, y a través de ellos se busca que el paciente desarrolle mayor conciencia de sus propios conflictos y de la resolución de los mismos. Los sueños contienen un mensaje existencial que el soñante por sí mismo debe reconocer con la guía del terapeuta. Son en sí un mensaje del soñante para sí mismo.

3.3 La Terapia Existencial y el Focusing

Desde este modelo, los sueños permiten una vía importante para los procesos terapéuticos en cuanto permiten enfocarse en los problemas, los cuales han sido transformados en imágenes que a su vez están cargados de energía que permitirá hallar las soluciones que estos requieren.

3.4 La Logoterapia de Frankl

Este modelo propone que los sueños representan un deseo inconsciente espiritual, de una voluntad de sentido para la vida del soñante. Al igual que el psicoanálisis el terapeuta evita hacer inferencias de significados bajo las reglas de abstinencia y neutralidad.

4. Sistémico y Sueños

El enfoque sistémico considera al consultante como un sistema, conformado por sus vivencias más subjetivas y su mundo de relaciones que ocurren en el mundo experimental, así allí se considera su orden y/o su desorden (Bateson, 2000). Es una consecuencia de la entropía. Todo sistema que está afectado por la entropía disipa energía o información; es cuando del desorden se pasa al orden, o al revés, cuando se genera la disipación energética, por lo que desde este punto de vista puede decirse que la disipación, o la entropía, es la causa de la situación caótica (Brage, 2012).

Los sueños, entonces, son parte del desorden debido a que estos no ocurren en la vida despierta, tratar de hablarlos explicaría parte de la desorganización o entropía que se menciona en el párrafo anterior. Sin embargo, la psicoterapia con enfoque sistémico tiene como enfoque los aspectos relacionales y del lenguaje, evitando entrar en procesos internos; entonces quedaría sin relevancia el análisis de las experiencias oníricas.

Haciendo un análisis más a profundidad, podría decirse que esta forma de operar revela de cierta manera un prejuicio sistémico, en donde 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 (Moreno, 2014). Por lo cual se puede concretar que desde las bases epistemológicas de la terapia sistémica tradicional no se tienen en cuenta el uso de los sueños en psicoterapia por lo cual tampoco tienen una técnica para su uso (Androutsopoulo, 2011).

No obstante, el material onírico se puede trabajar en terapia desde el enfoque sistémico, realizando técnicas congruentes con una perspectiva sistémica aplicable a sesiones de terapia individual, conjunta o familiar. Trabajar con sueños requiere flexibilidad, paciencia, incertidumbre y la posibilidad de no comprender. Requiere una posición en la que el cliente y no el terapeuta pueda realmente "saber mejor" acerca de sus vidas (Sanders, 1994).

5. Conductismo y Sueños

“Para el verdadero conductista, los sueños son un libro por siempre cerrado” (Watson, 1945, p.370).

El conductismo es una corriente psicológica que basa sus posturas en que el ser humano actúa en respuesta al medio ambiente al que se encuentra expuesto, por lo cual, su premisa principal es el estudio de la conducta observable, por esta razón prioriza lo objetivo de lo subjetivo. Es y ha sido la tendencia principal de esta corriente. Sin embargo, para Skinner (1974) uno de sus autores más relevantes, “En el sueño, se encuentra un ejemplo más claro del hecho de “ver” en ausencia de la cosa vista” (p.80). Para este autor la introspección y conocimiento que da el sueño es débil en cuanto que las condiciones para hacerlo es un tiempo muy breve ya que durante la vigilia los contenidos de los sueños se van desapareciendo. Skinner insiste en que el conductismo no es la ciencia del comportamiento, sino la filosofía sobre la cual se basa dicha ciencia. Disipó muchas dudas y equívocos relacionados con la forma de recoger datos en psicología científica, con el lugar de los hechos internos en una ciencia objetiva, y con la dignidad humana. También cuestionó supuestos conductistas como que siendo el lenguaje comportamiento se podría incluir dentro del estudio científico, más conceptos como la intuición, como eran los sueños, debían quedar por fuera. “¿Pero acaso los comportamientos intuitivos a causa de contingencias no analizadas no eran el principio del análisis conductista?” (Skinner, 1974, p.121).

Los sueños al tener un carácter subjetivo llevan a que su uso en psicoterapia conductual no sea evidente. No se encuentra literatura que describa el uso de los sueños en este tipo de psicoterapia.

6. Cognoscitivismo y Sueños

Aaron Beck fundador de la Terapia Cognitiva, mientras compartía los principios psicoanalíticos utilizó los sueños en psicoterapia, sin embargo al no obtener los resultados esperados reformuló dichas hipótesis y dedujo que los sujetos tenían sesgos cognitivos principalmente en los casos de depresión que afectaba la forma de ver la vida cotidiana tanto en sueños como en su vigilia (Beck, 1983). Para Beck la función de los sueños era expresar los propios pensamientos, significados y esquemas mentales.

En la década de 1940, el psicólogo Calvin S. Hall seguidor de los postulados psicoanalíticos inició una investigación de los sueños de manera sistemática recogiendo gran cantidad de datos en su laboratorio de sueños, lo que le permitió categorizarlos y en 1953 desarrolló la Teoría Cognitiva de los Sueños. Tomando los últimos avances que hizo Freud en relación a las teorías del Yo, Hall decide abordar la teoría de los sueños de Freud desde las teorías del yo porque para él los sueños o el soñar representan procesos cognitivos. Sostiene que los sueños como es bien sabido están compuestos por imágenes, escenas, personajes en donde el soñante puede ser tanto observador como participante.

Los sueños son alucinaciones percibidas por el soñante como verdaderas, que se proyectan y que parten de los mismos pensamientos del sujeto. Siendo así procesos cognitivos expresados a sí mismo a través de dichas imágenes. Sostiene, además, que así como el acto de pensar genera ideas, los sueños también poseen esta concepción de ideas que se visualizan a través de imágenes. Entonces la interpretación de los sueños consistirá en tomar estas imágenes y hallar las ideas latentes, es decir, invertir el proceso que realiza el sueño.

Los contenidos oníricos registran aspectos íntimos conflictivos, personales y emocionales, reafirmando las concepciones que se tienen de sí mismo, de las otras personas, del mundo, de impulsos, prohibiciones, sanciones, de problemas y conflictos, que permiten al analista conocer la realidad subjetiva del individuo que no se puede considerar realista por su mismo carácter subjetivo y así contrastar estas ideas con la realidad, desde una mirada más objetiva, lo que le permitirá al psicólogo comprender a la persona, sus pensamientos, para así predecir y controlar su comportamiento.

Para Hall, la psicología se ha visto retrasada en sus avances al descartar contenidos subjetivos y favorecer contenidos objetivos. Considera que el estudio de los sueños son la mejor manera para comprender los sistemas conceptuales de

una persona y que esto es esencial si se quiere entender las conductas de las personas que asisten a consulta (Hall, 1953).

Más adelante Aaron Beck fundador de la Terapia Cognitiva valida el uso de los sueños en psicoterapia afirmando que el modelo cognitivo es flexible y el terapeuta debe estar abierto a todo lo que traiga el paciente, como por ejemplo sus sueños, material de su vida infantil, sus sentimientos, etc. “Cualquier asunto que el paciente considere importante debe ser tocado” (Beck, 1983, p.291). En los casos en que los contenidos de los esquemas mentales de los pacientes no se puedan observar directamente como es el caso de los sueños entre otros, Clark y Beck (2010) proponen que “puede ser inferido a partir del reporte consciente y verbal” (p.243).

Se refiere además que los sueños traumáticos son parte de los síntomas que afectan a las personas con trastorno de estrés postraumático por lo cual se hace necesario incluirlos dentro de los procesos psicoterapéuticos. En el caso del tratamiento cognitivo ante el consumo de sustancias psicoactivas, se pueden dar imaginaciones o sueños con consecuencias positivas subjetivas en donde el paciente, en sus sueños, consume para reducir sus niveles de ansiedad para lo cual se deben atender estos casos mediante el cambio en la imaginación a consecuencias negativas de dicho consumo (Beck, 1983).

7. Neurociencias y Sueños

Para Ramón y Cajal, médico español y premio nobel de medicina en 1906 (por la exposición de la estructura del sistema nervioso), los sueños lograron despertar gran interés. Planteó por una parte el cambio de nombre de “sueños” por “visión o alucinación” a la Academia de la Lengua debido a que otros idiomas diferenciaban los conceptos de sueño y sueños y porque estos pertenecían principalmente a la esfera visual. Él rechazó las teorías freudianas e intentó publicar su propia teoría de los sueños, sin embargo, no logró culminar su trabajo.

Para Ramón y Cajal los sueños tenían la función psicofisiológica de activar aquellas células cerebrales que han estado en reposo y la de expresar a nivel de los sueños lo que no se pudo expresar durante la vigilia. De esta manera se lograba un equilibrio entre la actividad y el reposo, “las células obreras del día” y “las células cerebrales ociosas” que se activaban en la noche o en el sueño. Los contenidos oníricos están compuestos de recuerdos antiguos o recientes a los que se les ha prestado poca atención y no a sucesos recientes que sean motivo de preocupación actual (Serrat, 2017, p.23).

Según Ey (1966) al pasar del estado de vigilia al estado de sueño el cerebro se cierra al exterior y se abre hacia el interior y hacia el pasado, abandonando el presente y pasando a un escenario sin tiempo ni espacio específico, a lo imaginario, de lo consciente a lo inconsciente, fenómeno llamado “ensueño”, el cual le permite ordenar, organizar el espacio vívido de sus experiencias, las actividades corticales disminuyen o pierden capacidades y la vida psíquica cae en el “viejo cerebro”.

Aunque no existe una explicación cierta de por qué y para qué soñamos, para Winson (1985), (2002), (2004); Kali y Dayan (2004) (como se citó en Payne y Nadel, 2004) la función del sueño se relaciona con la memoria, siendo así que permite una consolidación de la memoria a largo plazo y para el mantenimiento de las representaciones mnémicas existentes. Teniendo en cuenta que la memoria episódica se basa en conocimientos pasados y eventos específicos y la memoria semántica en conocimientos de significados de palabras, se encontró que había principalmente contenido episódico en los sueños NREM temprano y en poca medida en el tardío y prácticamente poco o nada de contenido episódico en los REM. Los sueños REM se caracterizan por ser fragmentados y de contenido extraño (volar, atravesar paredes, hablar con desconocidos, etc), dando como supuestos que dentro de las múltiples funciones de los sueños están las de procesar, almacenar y evocar experiencias recientes de la vigilia para integrarlas con conocimientos y experiencias pasadas (Payne y Nadel, 2004).

Comparación entre enfoques clásicos

HUMBERTO ARISTIZABAL LOSADA & ADRIANA ARÉVALO LÓPEZ

A través de la siguiente matriz, se presentan de manera sintética y estructurada los resultados obtenidos de la revisión documental según las corrientes psicológicas encontradas y las categorías de análisis.

ENFOQUE	PSICOANÁLISIS	GESTALT y HUMANISMO	SISTÉMICO	COGNITIVO - CONDUCTUAL	NEUROCIENCIAS
Categoría de análisis.					
Docu-mentos.	*Jung, C. (1962). *Freud, S. (1900) *Klein, (1979). *Oberst, U. (1998) *Adler, A. (1930) *Horney, K. (s.f.)	*Martín,Á. (2009). *Vásquez,F. (2003) *Ruiz,J. (2001).	*Sanders, C.M. (1994) *Moreno Gámez, M. (2014) *Bateson, G. (2000). *Androutsopoulou, A. (2011).	*Wessler, R., Hankin, S., y Stern, J. (2001). *Clark, D., y Beck, A. (2010) *(Hall, 1953). *Freeman, A. y White, B. (2002) *Skinner, B.F. (1974). *Watson, J. (1945). *Beck, A. (1983).	*Serrat, J. V. I. (2017) *Payne, J. y Nadel, L. (2004). *Ey, H. (1966).
Total 23	6	3	4	7	3
Concepto de Sueño.	<p><i>Freud</i> El sueño como la búsqueda de la satisfacción de deseos, como guardián del dormir, la compulsión de repetición.</p> <p><i>Jung</i> El sueño como medio de comunicación para ayudar a resolver las situaciones de la vida diurna.</p> <p><i>Adler</i> El sueño como lugar del inconsciente para observar los problemas del</p>	El sueño es un mensaje existencial, para estos enfoques el objetivo de los sueños es el de tomar conciencia, desde experiencias propias, buscando transformar las respuestas; para mejorar las emociones que se generan alrededor de éste.	Los sueños son parte del desorden provocado por las vivencias más subjetivas y el mundo de relaciones que ocurren en el mundo experimental. De manera general esta corriente psicológica desde sus bases epistemológicas, no hace uso de los sueños en psicoterapia.	Los contenidos oníricos se pueden considerar como procesos cognitivos que surgen a partir de las vivencias y experiencias de la vida despierta. Las distorsiones cognitivas del paciente están igualmente presentes en sus sueños como también sus estrategias de afrontamiento.	Según los autores el sueño se desarrolla en una esfera visual y cumple la función psicofisiológica de lograr un equilibrio entre la actividad y el reposo, además interviene en el proceso de la memoria a largo plazo.

	<p>soñante para el ensayo de posibles soluciones.</p> <p><i>Klein</i> Los sueños como medios para representar la angustia en los niños.</p> <p><i>Horney</i> Los sueños como medio para tramitar la angustia estudiado principalmente en las mujeres.</p>				
<p>Usos de los Sueños.</p>	<p><i>Freud, Klein y Horney</i> Técnicas clásicas de interpretación como la asociación libre, la escucha activa, la desfiguración onírica.</p> <p><i>Jung</i> la técnica de la asociación de palabras. La identificación de complejos y arquetipos mediante el análisis interpretativo simbólico.</p> <p><i>Adler</i> Técnica freudiana de la asociación libre de ideas, la división del sueño por elementos, el análisis del estilo de vida.</p>	<p>Los autores mencionan que existen varias técnicas para el trabajo con sueños entre ellas: Terapia Existencial y el Focusing, psicodrama, narrativa, logoterapia.</p>	<p>En uno de los documentos se menciona el uso de la información onírica, tanto individual como grupal y en familia, en el trabajo de terapia desde la narración y reflexión colectiva.</p>	<p>Los autores justifican el uso de los sueños en terapia cognitivo conductual TCC, porque sus contenidos se basan en procesos cognitivos basados en contenidos acumulados en la memoria semántica y autobiográfica. Son una forma de asimilar las experiencias de la vida despierta y contratarlas con recuerdos para planificar acciones futuras.</p>	<p>Debido a su función fisiológica el sueño puede dar cuenta del funcionamiento de procesos físicos de la actividad cerebral. No se encontraron evidencias del trabajo en terapia.</p>

Tabla 1. Análisis de resultados. Autor: Autoría propia

Discusión

En el recorrido de la presente investigación se encontró que aunque desde las propias bases teóricas de las posturas clásicas sistémicas y cognitivo conductual, no se contaba con una fundamentación teórica del uso de los sueños en psicoterapia ni tampoco se sugería el trabajo con los mismos, algunos autores de estos enfoques sí llevaron a cabo investigaciones sobre los sueños y sus usos en procesos psicoterapéuticos. Estos autores defendieron no sólo la postura frente al concepto de los sueños sino su uso desde la terapia en donde la información de la actividad onírica, brindaba herramientas en la búsqueda de soluciones a los conflictos internos del paciente, contrariamente a lo que comúnmente se escuchaba que el psicoanálisis era el único enfoque que trabajaba los sueños.

A nivel de las corrientes psicológicas, el psicoanálisis demostró efectivamente ser el enfoque que más utilizó los sueños dentro de los procesos terapéuticos, siendo un tema central y necesario para entender la conflictividad que podía traer el paciente a consulta. De igual manera se pudo hallar que dentro de esta misma corriente, se encontraron diferentes posturas y uso de los sueños en terapia. Debido a esto, se expusieron algunos de los más destacados autores que le dieron relevancia al uso de los sueños, por lo cual no son la totalidad de autores los citados en la presente investigación. En general para el psicoanálisis clásico, el trabajo con los sueños en terapia, tenía un carácter interpretativo, partiendo de los contenidos inconscientes observados en ellos.

En el siglo pasado, Freud hacía un amplio uso de los sueños en los procesos psicoterapéuticos de la neurosis a través de la “asociación libre”. El paciente narraba su sueño y Freud requería que éste asociara parte del mismo o el sueño completo con experiencias infantiles o simplemente que expresara lo primero que se le ocurriera en relación con el mismo (Freud, 1900). Jung también se interesó por comprender los sueños realizando investigaciones sobre los mecanismos, significados y contenidos de los mismos, descubrió lo que llamó el inconsciente colectivo, su existencia según este autor, permitía que tanto el conocimiento como la cultura se transmitieran de generación en generación, posibilitando su no desaparición y que se debiera empezar de nuevo con cada ser humano y con cada generación (Jung, 1962).

Así mismo, otros psicoanalistas muy representativos del enfoque, de manera general se apoyaron en los postulados freudianos, más no totalmente; ya que propusieron nuevas posturas que según ellos daban más sentido a sus propios hallazgos en sus prácticas clínicas. Tal fue el caso de Adler, Klein, Jung y Horney, quienes fueron citados en este estudio.

Pasando a otra corriente psicológica como el humanismo, el trabajo con los sueños en psicoterapia, es similar a sus propios principios, es decir, no cuenta con una teoría propia que lo respalde, sino parte de otros aportes como el psicodrama, gestalt, terapia existencial y focusing, debido principalmente a que en este enfoque prima las experiencias prácticas presentes que el desarrollo en sí de teoría como lo planteó (Ruiz, 2001). Esto se pudo comprobar en la dificultad que se encontró en esta investigación para encontrar literatura al respecto; siendo el material encontrado de alguna manera, fusionado entre gestalt, existencialismo y logoterapia. A raíz de esto, se debieron agrupar en una sola postura.

Para estos autores humanistas, los sueños permiten que el soñante o paciente, logre visualizar en una gran pantalla su propia vida, saber qué pasa dentro de sí mismo, para su entendimiento o incluso su propia autogestión como una válvula de escape sin necesidad de acción alguna de la persona, ayudando a la expresión y evitando el acumulamiento de tensión que pueda afectar a la persona en sí. De esta manera se logra una integración de todos los aspectos de la persona y el alcance de un equilibrio personal.

Este enfoque humanista aunque se vale de las técnicas mencionadas anteriormente, sus bases tienen fundamentos psicoanalíticos sin que esto signifique que compartan todos sus supuestos teóricos. Así como para el psicoanálisis los

sueños son la vía regia para el inconsciente, para este enfoque los sueños son la vía regia para la integración (Ruiz, 2001). Mientras para el psicoanálisis el trabajo psicoterapéutico es pasivo, para este enfoque humanista- gestáltico los roles tanto de terapeuta como del paciente son totalmente activos.

Pasando a discutir los resultados obtenidos en relación a otro enfoque, se encontró con una posición radical en contra de la introspección y de todo proceso subjetivo que no pudiera ser observado externamente, el conductismo. Este enfoque rechaza la posibilidad del uso de los sueños. Sin embargo, para su predecesor Skinner (1974) “el sueño es un comportamiento perceptual, y la diferencia entre el comportamiento cuando se está despierto y cuando se está dormido, sea dentro o fuera de un contexto pertinente, es simplemente una diferencia en las condiciones que lo controlan” (p.80). Sin embargo, no se encontró evidencia que desde el conductismo clásico se hiciera uso de los sueños en los procesos psicoterapéuticos.

En cuanto al enfoque cognitivo-conductual, se encontró que algunos de sus autores más representativos, no consideraban relevante la información de los sueños, mientras que otros autores tenían posturas totalmente opuestas y desarrollaron técnicas para su uso, obteniendo en el proceso, buenos resultados. Tal es el caso de Freeman y Hall quienes han llevado a cabo múltiples investigaciones y práctica clínica al respecto. Otros autores más han inferido la relevancia del trabajo con sueños. Por ejemplo, para los casos de Trastorno Límite de la Personalidad TLP, abuso sexual y Trastorno de Estrés Postraumático TEP, Wessler, Hankin y Stern (2001) afirmaron que “los sueños son importantes no tanto por su contenido sino por los sentimientos que encierran”(p.321) y van a permitir la toma de conciencia de sentimientos como pueden ser el miedo y la vergüenza para así facilitar el enfrentarse a ellos. Para Mahoney en 1974 (como se citó en Freeman Y White, 2002) el sueño puede convertirse en una herramienta valiosa en el arsenal general de la TCC y en un área fructífera para la exploración “the dream can become a valuable tool in the overall CBT armamentarium and a fruitful area for exploration” (p.4). Al igual estos autores dan pautas de cómo trabajar los sueños en Terapia Cognitiva Conductual TCC.

Para el enfoque sistémico, desde sus bases epistemológicas, no se da relevancia al trabajo con sueños como lo afirmaron Moreno (2014) y Androutsopoulos (2011) tras sus investigaciones respectivamente. Con estas inferencias, se validan las hipótesis propias generadas durante la búsqueda de literatura al respecto, de que al parecer no había un cuerpo teórico sobre el uso de los sueños en la corriente sistémica clásica, la cual fue difícil de encontrar por parte del equipo investigador. Sin embargo, Sanders (1994) menciona dentro del trabajo de terapia familiar algunas técnicas narrativas en las que los pacientes daban significado a los sueños desde las vivencias y emociones generadas.

Para las neurociencias o mejor aún, la neuropsicología, aunque no es considerada una corriente psicológica, sí es un campo de la psicología que ha incursionado en el estudio de los sueños. Uno de los precursores del estudio de los sueños fue justamente Ramón y Cajal, quien a pesar de controvertir los supuestos de Freud, propone una teoría que partía de dichos postulados, como que el contenido de los sueños pertenecían a sucesos antiguos en las experiencias de la persona como que gran parte de los sueños se nutrían de aspectos poco relevantes para la persona. Esto da a pensar que su concepción de los sueños sí estaba basado a partir de la lectura de la interpretación de los sueños de Freud, pero que no la compartía en su totalidad. Ramón y Cajal dio una perspectiva más fisiológica de los contenidos oníricos e hipotetizó su relación con algunas funciones neuronales. Estos aportes son relevantes para la presente investigación debido a que hay una postura clara por parte de este autor acerca de la importancia del estudio de los sueños desde las neurociencias.

Retomando la perspectiva de Ey, medio siglo más adelante que Cajal, uno de los hallazgos encontrados tras varias investigaciones le permitieron afirmar que el ensueño, como son denominados los sueños, son necesarios para mantener un equilibrio psíquico. Resalta las funciones fisiológicas de reorganización de la memoria bajo hipótesis de actividad de los instintos que surgen de primitivos contenidos de la mente. Payne de igual manera asevera que los sueños contribuyen a funciones de reorganización de la memoria. Esta postura es semejante a la postura de Jung acerca

del inconsciente colectivo, lo que también permite inferir que este autor posiblemente tuvo influencias del psicoanálisis junguiano.

Conclusión

De manera global a través de este estudio se encontró que los sueños siguen permaneciendo vigentes de tal manera en la cultura que fueron objeto de estudio para la psicología clásica desde sus distintos modelos. Poco a poco ha ido ganando espacio dentro de otros campos de la psicología, para el apoyo en el reconocimiento de patrones de pensamientos, emociones y comportamientos que no son entendibles para el paciente y que han afectado su vida.

Otro hallazgo relevante de esta investigación fue que las aproximaciones en el trabajo con sueños en psicoterapia es que los distintos autores llevaron a cabo sus investigaciones dentro de sus propios marcos epistemológicos. Como fueron Freud, Jung, Adler, Klein y Horney desde el mismo psicoanálisis, Hall, Beck y Freeman desde el cognitivo conductual, Pearls desde gestalt y humanismo y Ramón y Cajal, Ey y Payne desde las neurociencias. Lo cual permite concluir en este estudio, que el trabajo con los sueños se pudo llevar a cabo sin importar el enfoque.

Dentro de las limitaciones del presente estudio, se encontró que son pocas las publicaciones que se lograron obtener en el idioma español que dieran cuenta del presente objeto de estudio. Debido a esto consideramos que para futuras investigaciones acerca del uso de los sueños en psicoterapia, es necesario consultar un mayor número de publicaciones en otros idiomas y regiones del mundo, con el fin de lograr una perspectiva más global de los hallazgos, así como el logro de una perspectiva más amplia.

Los sueños fueron para algunos autores clásicos de la psicología, un material importante a incluir dentro de sus terapias con sus pacientes, mientras que para otros más, su uso no representaba valor; por lo cual, es necesario seguir profundizando en investigaciones y prácticas clínicas que permitan comprender mejor este fenómeno de estudio. A partir de esta investigación se recomienda para futuras investigaciones el indagar qué ha sucedido con el trabajo de los sueños en el siglo XXI, en el cómo han evolucionado las anteriores propuestas e investigaciones y acerca del valor terapéutico que los sueños están representando dentro del campo de la psicología clínica actual.

Referencias bibliográficas

1. Adler, A. (1930) *La Psicología individual y la Escuela*. Editorial Publicaciones de La Revista de Pedagogía.
2. Alonso, F., Cortiñas, S. (2014). La pseudociencia como (des)información tóxica. Una taxonomía para comprender el fenómeno y sus manifestaciones. *Ámbitos, Revista Internacional de Comunicación*. In Primer Congreso Internacional Infoxicación: mercado de la información y psique: Libro de Actas, 24, 48-66. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4678871>
3. Androutsopoulou, A. (2011). Red Balloon: Approaching dreams as self-narratives. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37 (4), 479–490. Recuperado de DOI:10.1111/j.1752-0606.2011.00236.x
4. Bateson, G. (2000). *Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology*. University of Chicago Press.
5. Beck, A. (1983). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. New York, USA: THE GUILFORD PRESS.
6. Brage, L. B. (2012). Intervención sistémica en familias y en organizaciones socioeducativas. A. J. C. Cañellas (Ed.). *Octaedro*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=520569>
7. Clark, D., y Beck, A. (2010). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. New York, USA: The Guilford Press
8. Ey, H. (1966). Neurobiología del sueño y del ensueño. Bosquejo de una patología del campo de la conciencia, in: *Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología*, México, 3, , pp. 54-68. Recuperado de https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:SyFnrgigFNkJ:scholar.google.com/+perspectiva+de+la+neurofisiolog%C3%ADa+%E2%80%9Ccl%C3%A1sica%E2%80%9D+sue%C3%B1os+ensue%C3%B1os&hl=es&as_sdt=0,5

9. Freud, S. (1900). *La Interpretación de los Sueños*. Madrid, España: Editorial GREDOS S.A.U.
10. Freeman, A. y White, B. (2002). Los sueños y la imagen del sueño: uso de los sueños en la terapia cognitiva. *Revista de psicoterapia cognitiva: An International Quarterly*, 1(16), 39-53. Recuperado de <https://biblioteca.unbosque.edu.co/>
11. Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, 49(2), 273-282. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/00221309.1953.9710091>
12. Horney, K. (s.f.). *Enfoque Psicoanalítico Social*. Cap. X. 228-244.
13. Jung, C. (1962). *Recuerdos, sueños y pensamientos*. New York, USA: Editorial Pantheon.
14. Klein, M. (1979). *Primeros descubrimientos y primer sistema (1919-1932)*. Francia: Dunod.
15. Lasprilla, A. (2019). *Transformación psíquica en la vida onírica: Estudio de caso con una serie de 9 sueños*. (Trabajo de fin de Máster). Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
16. Martín, Á. (2009). *Los sueños en psicoterapia Gestalt: teoría y práctica*. Bilbao, Spain: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/poligran/47900?page=33>.
17. Moreno Gámez, M. (2014). (tesis de Posgrado). *Aproximación al trabajo con sueños en psicoterapia sistémica narrativa*. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/135444>
18. Munévar, M., Pérez, A., y Guzmán, E. (1995). Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27(1), 41-58. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80527103.pdf>
19. Mustaca, A. (2014). *Prácticas basadas en la evidencia: pasado, presente y futuro*. *Revista Costarricense de Psicología*, 33(2), 93-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5278229>
20. Oberst, U. (1998). El trabajo terapéutico con sueños: Una aproximación adleriana constructivista. *Revista de Psicoterapia*, 9,(34,35), 137-149. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2833606>
21. Payne, J. y Nadel, L. (2004). Sleep, dreams, and memory consolidation: The role of the stress hormone cortisol. *Learning & Memory* 11(6):671-8. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/8150563_Sleep_dreams_and_memory_consolidation_The_role_of_the_stress_hormone_cortisol
22. Ramírez-Salado, I. y Cruz-Aguilar, M. (2014). El origen y las funciones de los sueños
23. a partir de los potenciales PGO. *Salud Mental*, 37(1), 49-58. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/260638461_El_origen_y_las_funciones_de_los_suenos_a_partir_de_los_potenciales_PGO
24. Ruiz, J. (2001). *Trabajando los Sueños: Interpretaciones en Psicoterapia*. Úbeda, España: Paidós.
25. Sanders, C. M. (1994). 'We are the stuff that dreams are made on': the use of dreams in systemic therapy. *Journal of family therapy*, 16(4), 367-381.
26. Serrat, J. V. I. (2017). La interpretación de los sueños en la obra de Ramón y Cajal. *Revista de historia de la psicología*, 38(3), 21-27. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6974828>
27. Skinner, B.F. (1974). *Sobre el Conductismo*. New York, Usa: CBS. S.A.
28. Sotelo, V. (2016). *Fundamentos de la Psicología*. Manual Autoformativo. Huancayo, Perú: Universidad Continental.
29. Watson, J. (1945). *El Conductismo. La Batalla del Conductismo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Médico Quirúrgica.
30. Wessler, R., Hankin, S., y Stern, J. (2001). *Trabajando con Clientes Difíciles. Aplicaciones de la terapia de Valoración Cognitiva*. New York, USA: Academic Press.
31. Vásquez, F. (2003, June). Los ensueños en terapia gestáltica. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 64, No. 2, pp. 125-140). UNMSM. Facultad de Medicina.