

Lunes 6 de mayo de 2002 / 25

SUEÑOS Y SICOLOGÍA: una nueva mirada.

Romina de la Sotta

Para muchos, psicología es sinónimo de diván y relato pasado de los sueños. Pero esta imagen sólo corresponde a la terapia de quienes trabajan con el inconsciente, como los psicoanalistas y los humanistas experienciales. En cambio, los profesionales que se rigen por el modelo cognitivo, hasta ahora, nada tenían que hacer con esos relatos oníricos. De hecho, en los textos de esta corriente no existen ni siquiera capítulos dedicados al tema.

"La gente normalmente no se fija en la corriente teórica del psicólogo. Pero si se toca un terapeuta cognitivo, éste no tiene una herramienta desarrollada para los sueños", dice Walter Kühne, quien expuso hace una semana su propuesta en el IV Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Cognitiva, la que proviene de su tesis de título, elegida como la mejor de la Universidad de Chile en 2001 por el Colegio de Psicólogos.

"Ahora bien", agrega el docente del Centro de Psicología Aplicada de una casa de estudios, la que apoyó la publicación, "los clínicos cognitivos, en la práctica, sí trabajan con los sueños. Porque no te puedes quedar sin trabajar el material que el paciente pone en juego. Ante ello, falta un método sistemático, con validación teórica para hacerlo y así evitar improvisaciones".

La marginación de los sueños de las consultas de esta corriente, explica, proviene del origen de la disciplina, la que desciende del positivismo y se rebeló ante el psicoanálisis que Sigmund Freud fundó con "La interpretación de los sueños" en 1910. El conductismo, abuelo de la actual corriente cognitiva, postulaba que no se puede hacer un estudio científico ni de la conciencia ni del inconsciente porque no eran observables, algo imprescindible para el método científico. Por eso, se centraron en la conducta.

Hasta los años '50, ambas corrientes competían solas. Pero ingresó la llamada tercera fuerza, el modelo humanista experienciales. Los conductistas se dieron cuenta que los seres humanos no funcionan sólo por condicionamiento, frente a lo que el paradigma se amplió, abordando los procesos de interpretación del entorno. Luego, se dio un cambio radical con el constructivismo y su supuesto de que la realidad es subjetiva y no objetiva, como sostenían los positivistas.

603158

Así fue que se incluyó en el modelo la comprensión de lo emocional. Y, desde esta perspectiva, se pueden abordar los sueños perfectamente", concluye el docente de Psicología en las universidades de Chile, de Santiago y Central. Evolución de la que da cuenta su libro "Reflexiones Nocturnas", para finalizar con la propuesta del autor sobre cómo trabajar terapéuticamente los sueños en una corriente psicológica que se caracteriza por ser la más apegada a la ciencia.

Según el constructivismo, los sueños son experiencias tan reales como los pensamientos y los sentimientos. Son una experiencia emocional de la cual uno es consciente y responsable, porque es una construcción propia", agrega.

Precisamente en esto es que radica la gran utilidad que puede tener para un psicólogo trabajar con los sueños. "El paciente acude a la consulta, principalmente porque quiere dejar de sufrir - que frecuentemente tiene que ver con las relaciones personales - o para tomar decisiones. Y los sueños son un material posible de trabajar para lograr esas metas", aclara Kühne.

Los sueños, explica, poseen información respecto del sentido de identidad -significado de uno mismo, que es una manera particular de experimentar totalidades emocionales y de explicarse por qué uno siente como lo hace - que es vital para la terapia. "Necesitas saber cómo funciona el sujeto para poder cambiar su manera de relacionarse que es lo que le hace sufrir o llevarse mal con alguien", grafica. Sin abordar los sueños, añade, se pierde una vía importante.

"Cuando cuentas un sueño, estás hablando de ti, sin darte cuenta, o de la relación con los otros. Por eso, cuando la gente te cuenta un sueño está tratando de darte de sentido. Y hay que tener una manera de extraer ese significado del sueño - porque es una metáfora de algo que te está pasando - para incorporarlo al sentido de identidad de la persona", dice Kühne.

Además, en lo onírico pueden aparecer experiencias emocionales que el sujeto niega conscientemente. "Por ejemplo, si uno se considera 'bueno' y siente envidia, lo niega. Y ahí empiezan los problemas. La salud mental va por reconocer la emoción que uno siente y por ser capaces de explicarla. Uno no es culpable de sus sentimientos sino de sus actos. Y en los sueños se trasluce esta realidad".

ENEMIGA POR CASI UN SIGLO DEL PSICOANÁLISIS, LA PSICOTERAPIA COGNITIVA (HEREDERA DEL CONDUCTISMO) HA PRESCINDIDO DE LOS SUEÑOS HASTA HOY. WALTER KÜHNE, ESPECIALISTA CHILEÑO, PROPONE INCLUIRLOS EN LA CORRIENTE. A TRAVÉS DE SU TEORÍA EXPUSTA EN EL LIBRO REFLEXIONES NOCTURNAS, LANZADO LA SEMANA PASADA.

Sueños y psicología, una nueva mirada [artículo] Romina de la Sotta

Libros y documentos

AUTORÍA

Sotta, Romina de la

FECHA DE PUBLICACIÓN

2002

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Sueños y psicología, una nueva mirada [artículo] Romina de la Sotta. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)