

Propuesta del uso de los sueños en terapia: una postura constructivista-relacional

The Oniric Laddering A constructivist-relational technique for dreamwork

Sergio Nieto^a

^aInstituto Tzapopan, Guadalajara, Jalisco, México (psic.nieto@gmail.com)

Historia editorial

Recibido: 30-11-2016
Primera revisión: 26-01-2017
Aceptado: 08-10-2017

Palabras clave

sueños, kelly, constructivismo, onírcia, escalada

Resumen

Se establece una propuesta del uso de sueños en terapia, desde un marco constructivista-relacional, con el fin de aumentar el contenido y temática de técnicas que se utilizan en terapia familiar y aproximar a los sueños su bibliografía. En primera instancia, se hace una comparación y distinción de otros paradigmas, tal es el caso de la interpretación de los sueños freudiana y algunas ópticas de la neuropsicología, para así tomar una epistemología acorde a los postulados constructivistas. La técnica está basada en los constructos personales de George Kelly y en otras escaladas creadas a partir de dicha teoría. La escalada onírica no es una interpretación de los sueños, es más próxima al uso de los sueños en terapia, a manera de esclarecer los constructos preverbales y más vitalicios del consultante. Se finaliza dando un ejemplo de la técnica en intervención, concluyendo con puntos importantes a considerar de la misma.

Abstract

A proposal of the use of dreams in therapy is established, from a constructivist-relational framework, in order to increase the content and thematic of techniques that are used in family therapy and to bring dreams closer to their bibliography. In the first instance a comparison and distinction of other paradigms is made, such as the interpretation of freudian dreams and some optics of neuropsychology, in order to take an epistemology in line with the constructivist postulates. The technique is based on the personal constructs of George Kelly and in other climates created from this theory. The dream-climbing is not an interpretation of dreams, it is closer to the use of dreams in therapy, in order to clarify the preverbal and more lifelike constructs of the consultant. It ends by giving an example of the technique in intervention, concluding with important points to consider of it.

Keywords

dreams, kelly, constructivism, oniric, climb

La terapia familiar ha sufrido diferentes cambios en distintos niveles, tanto epistémicos como paradigmáticos, tanto ha sido así que la terapia familiar se aplica tanto con la familia como individualmente. Las propuestas brindadas bajo el estandarte de terapia familiar han tratado diferentes temas y necesidades, mismas que se han presentado según las necesidades que surgen a través del tiempo.

El presente artículo continúa con el creciente avance práctico/temático de la gama relacional, que en este caso, retoma uno de los temas poco hablados, debido en parte a su carácter individual y por tanto poco sistémico, nos referimos a los sueños.

Se abordan los sueños planteando en primer lugar una epistemología afín a la terapia relacional, diferenciándose de otros paradigmas de gran tradición en el tema, para así llegar al constructivismo, como alternativa constructivista del abordaje onírico. Se establece la postura onírica de diferentes constructivistas, desarrollando una técnica basada esencialmente en los presupuestos teóricos de Kelly (1991, 2001).

2. EPISTEMOLOGÍA Y PARADIGMAS DEL SUEÑO

Perspectivas del sueño en aras del significado

Dormir es una parte importante en la vida de cualquier humano, una tercera parte de la vida del adulto estará designada a ello. Una de las actividades que más han llamado la atención del dormir es soñar. Esta labor ha sido parte del interés del público en general durante distintas épocas y culturas (Munevár, 1995). Freud (2014) también describe la forma en la que el sueño ha sido entendido a través la historia en diferentes grupos sociales, señalando una creencia base en éstos: el sueño tiene un significado encubierto. En estos grupos había típicamente un otro que descubría el significado oculto del sueño, llámese un diccionario de los sueños o alguna clase de sacerdote.

Es por ello que se realiza una pregunta fundamental para la propuesta onírica que establecemos: ¿el sueño tiene un significado único e independiente de quien lo interprete? Para Sigmund Freud (2014) el sueño sí tenía un significado inherente. Freud (2014) centra la directriz de la interpretación de los sueños en reglas y funciones psíquicas generales, es por ello que independientemente del interpretador, el significado del sueño podría ser descubierto, siempre y cuando se siguiera su método de manera adecuada.

La propuesta freudiana supone una generalización de la actividad onírica: la psique bajo un principio de búsqueda de placer y evitación del dolor, en donde el sujeto se encontrara en una constante lucha, pues las normas sociales aprendidas a través de sus padres son incompatibles con los deseos sexuales propios de su especie. Tomando en cuenta lo anterior, Freud (2014) describía a los sueños como la realización de deseos sexuales, mismos que son censurados y modificados por la psique, para así evitar el dolor. El contenido latente (inconsciente) es el significado real del sueño, pero éste es censurado por el contenido manifiesto (consciente). Cabe resaltar que éste último es aquel que se recuerda en estado de vigilia. El trabajo del analista es descifrar ese contenido escondido por la mente del paciente para así descubrir sus verdaderos deseos.

Como se puede observar, Freud (2014) establece la misma línea al respecto del sueño, en cuanto que tiene que ser descubierto, sin embargo, señala una diferencia entre su interpretación de los sueños respecto de las interpretaciones antiguas de los sueños; la idea de que su método era científico. Hall (1978) escribe un libro explicando lo freudiano y lo que llevó a Freud a decir y hacer lo que hacía, libro donde deja entrever la gran admiración que un cognitivista podía tener a un psicoanalista. Con base en lo que menciona Hall, Freud se vio influenciado por los grandes aportes científicos de su época, mismos que marcaban la pauta de un universo de reglas perfectas, las cuales podían ser descubiertas a través de operaciones numéricas. Por ello, Freud menciona reglas dinámi-

cas que rigen el comportamiento de los seres humanos de manera “objetiva”, como si se tratara de leyes físicas universales.

Estas ideas sobre el conocimiento de la realidad que marcaron los inicios del siglo XX, fueron de interés para el filósofo Popper (1991), quien señaló las diferencias entre ciencia y pseudociencia. Propone que los principios científicos deben de poder falsearse, pues aquellas teorías que parecían explicar todo estarían bajo un sesgo de comprobación, tal es el caso del psicoanálisis freudiano, el cual, al no poder demostrarse como una teoría errónea, terminaba convirtiéndose en algo más parecido a un dogma de fe, en donde todo tenía una explicación inconsciente. Que el paradigma freudiano no sea una ciencia clásica, no invalida por sí misma la propuesta, lo que se procura señalar es la idea de la “observación” del inconsciente a través del habla, y por tanto, de los sueños, como si éstos estuviesen ahí, en las palabras.

Por otro lado tenemos a las neurociencias, las que parecieran ser capaces de seguir estos principios de Popper (1991), dado que al basarse en la actividad cerebral, desde un marco empírico-positivista sería posible refutar los resultados de sus futuras investigaciones.

Desde el punto de vista de ciertos neuropsicólogos al respecto del significado inherente del sueño, se menciona que la acción onírica no tiene un significado en sí. Pues el sueño es el resultado secundario de la actividad cerebral (Tirapu-Ustárroz, 2012). Tal es el caso de Hobson (1994), que menciona la carencia de un significado del sueño respecto a la vida psicológica del individuo o Den-net (2001) quien por su parte, menciona que los pensamientos e imágenes de los sueños son dados al azar y no tienen ninguna conexión lógica. Nuevamente lo que se procura señalar en este apartado es la idea de la “observación” de los sueños, en este caso, como si estuviesen ahí, en el cerebro.

¿Dónde están los sueños? Siguiendo este mismo orden de ideas, no existe una tierra de los sueños en la que un científico pudiese observar/percibir el fenómeno onírico, de manera que el cuadro de “comprobación” a través de los sentidos, planteamiento empírico-positivista, queda irresoluble.

Desde el marco de las neurociencias se encuentra una explicación directa y lineal, los sueños son el resultado de la actividad cerebral, mencionar esto es negar que existe una relación sujeto-ambiente, siendo esto equivalente a pensar que el cerebro puede aprender algún idioma por sí mismo. Bateson (1998) planteó una epistemología que dista de la explicaciones lineales, aquellas que buscaban una explicación directa a lo acontecido, para dar paso a la ecología de la mente, poniendo como base la relación entre los elementos que interactúan entre sí. Poniendo un ejemplo que el mismo propone, se pregunta, ¿dónde está el escuchar? Para Bateson (1998), en la interacción de los elementos que se relacionan entre sí y no solamente en el cerebro, ambiente u oreja.

Es importante señalar que existen otros autores relevantes que han propuesto que el sueño tiene un significado; Fritz Pearls (1974) menciona que el sueño es una invitación al soñador a completarse (Gestalt) y/o completar sus procesos. Esta invitación onírica es traducida por el terapeuta, quien juega el papel de interprete; Jung (2002) describe al sueño como lenguaje del inconsciente, que por su naturaleza se muestra simbólico. La función del sueño es comunicar soluciones a la vida diurna del individuo; Alfred Adler (1997) desarrolla al sueño como una metáfora de la vida del sujeto, metáfora que impulsa al soñador a seguir creciendo en búsqueda de la superioridad, para así contrarrestar su sentimiento de inferioridad.

Los sueños en el constructivismo

Las posturas antes mencionadas, independientemente de su óptica ante el significado del sueño, suponen algo en común, el sueño es algo asequible. Si bien en las dos se toman métodos de investigación diferentes, a través del habla o de la actividad neuronal, en ellas pareciera describirse al sueño como una clase de objeto que se puede percibir y estudiar en algún laboratorio o clínica terapéutica.

Estos paradigmas difieren significativamente de lo que aquí se propone, pues desde el punto de vista constructivista, como lo comentaría Mahoney (2005), el sujeto es participe activo y cons-

tante de la construcción de significados de la realidad, por tanto no se puede concebir una realidad sin que el individuo construya el significado de la misma. Esto da como resultado la incapacidad de tener un significado del sueño independiente de las construcciones de quien lo sueña.

Preguntarse si el sueño tiene un significado sin que alguien lo construya es equivalente a preguntarse cómo se ve la realidad cuando nadie la ve. Anteriormente, Friedrich Nietzsche (2001) ya separaba la realidad del lenguaje, pues describe al humano como creador de un mundo para explicar la realidad del mundo exterior en el que se vive. Este mundo inventado está constituido por el lenguaje, mas los símbolos no son la realidad en sí, sino la traducción de la experiencia de estar vivo.

El constructivismo en psicoterapia surge como respuesta ante la necesidad de explicar los aspectos individuales de la comprensión sistémica tomada de Bertalanffy (1986), quien desarrolla la teoría de los sistemas diferenciándose del paradigma clásico de la ciencia, llevando a la ciencia, de la heterogeneización de los fenómenos, hacia la homogeneización de los mismos, desarrollando así, un paradigma situado en los sistemas y una comprensión correlacional de los objetos de estudio. La teoría de los sistemas da un giro importante a lo que se entendía como conocimiento, pues deja a un lado la premisa del objeto de estudio individualista, para centrarse así en el conjunto de múltiples variables en los contextos de estudio, así como también la coordinación, correlación e influencia que tienen entre sí estas variables, sin dejar de lado la concepción de leyes y reglas universales, pero si, aproximándose a la complejidad de las mismas.

Este periodo de la caja negra, como lo llamaría Feixas (1994), se estableció ante la funcionalidad de comprender los fenómenos desde una óptica no singular, sosteniéndose en una visión sistémica. Por tanto era importante llevar la terapia de una sola persona, a una terapia que incluyese a la familia. Para Feixas (1994), las explicaciones heredadas del psicoanálisis buscaban explicar el comportamiento humano intrapsíquicamente, en este sentido, el periodo de la caja negra facilitó la diferenciación de esta herencia, sin embargo y en un marco evolutivo, la caja negra murió, para así poder dar paso a un entendimiento que llevara al límite la exploración del comportamiento humano, permitiendo observar los fenómenos comportamentales desde una óptica intra, inter y extrapersonal, en donde las relaciones influyen en la manera en que el individuo auto organiza su visión del mundo.

Es así como se propone abordar los sueños desde un marco constructivista, con base en las ideas de Von Foester (2006) y su cibernética de segundo orden sobre la idea de que “lo dicho es dicho por un observador”. Esta cibernética difiere a la primera, pues desde esta visión, la información obtenida en un sistema es siempre reconstruida por quien la observa, es decir, la observación de la observación. De esta forma, regresando al cuestionamiento anteriormente mencionado al respecto del significado inherente del sueño y, tomando en cuenta lo abordado en esta sección, se entiende que la observación del inconsciente, o del cerebro, es otra observación de la observación del individuo a propósito de su sueño. Von Glasersfeld (2000) propondría algo semejante, refiriendo que aquello que se experimenta, se hace desde la forma de entender el mundo según los trazos de diferencia del observador.

Es por ello que la técnica de los sueños que aquí se muestra, se encuentra fuera de los límites de las concepciones del significado, dando paso a la idea de que los sueños son experimentados por el consultante y por tanto construidos por el mismo, siendo esto así, la interpretación del sueño es una construcción del terapeuta de la construcción del individuo. El trabajo del terapeuta que se plantea en este artículo supone facilitar la observación de las construcciones que subyacen al sueño con la historia del consultante, intentando no sucumbir a otorgarle un significado desde su propia visión.

El trabajo de los sueños en el constructivismo

Habría que señalar que la terapia sistémica se ha mantenido al margen de estudiar los sueños, pasando casi por completo el tema. Esto tiene congruencia con lo planteado en cuanto a la composición de las problemáticas formadas desde esta perspectiva, pues ahondar en estos temas podría implicar ver al consultante como el origen de la problemática y no al sistema en donde surge.

En el caso del constructivismo no ha sucedido igual, si bien no hay una basta gama, podríamos mencionar que existen algunos autores que han propuestos abordajes oníricos en terapia. El precursor de ello es Adler. Para Ursula Orbest (1998), Adler es un preconstructivista, pues su teoría supone que el individuo tiene sus propias concepciones, las cuales son una ficción de la experiencia, esta ilusión tiene el fin de evadir la inferioridad innata que el sujeto padece. Tomando en cuenta lo anteriormente dicho, podemos concluir que para Adler, la fantasía de la superioridad en la que se vive es una opinión de la realidad, no la realidad en sí, por ello el estado constructivista de Adler.

La psicología individual propuesta por Adler (1997), implica una postura subjetivista de la personalidad del individuo, diferenciándose así de Freud, quien suponía reglas dinámicas del aparato psíquico (Hall, 1978). El subjetivismo de Adler implica una postura individual de las experiencias vividas por el sujeto. A partir de ellas se elabora la idea de crecimiento o superioridad, que invitan al individuo a alejarse de aquellas experiencias que brindan un sentimiento de inferioridad, el resultado de esto es un status-quo de la vida del sujeto, llamado estilo de vida.

Los sueños en Adler (1997) son un reflejo metafórico del estilo de vida del individuo, es decir que el sueño es una metáfora en donde se manifiesta la especulación ficticia del futuro, construida como un autoengaño por la persona, quien busca una superioridad a fin de ocultar su inferioridad, llevándolo a seguir una forma de vida. Es importante señalar que el trabajo de los sueños de Adler es principalmente interpretativo, pues el trabajo del terapeuta es analizar cómo el sueño muestra este estilo de vida en el que la persona está sumergido.

Sobre la visión constructivista en la que se planteó a Adler (1997), retomamos el trabajo de Kelly (1991, 2001), quien a su vez es constructivista¹. Para George Kelly (1991, 2001), la conducta es un experimento, establece que el sujeto es una clase de investigador de la experiencia, en donde recopila, generaliza y categoriza los eventos, las personas, los objetos y a sí mismo con el fin de poder especular el devenir. El humano se anticipa al futuro, según las experiencias del pasado, para así proceder en el presente, creando teorías que le faciliten sus vivencias. A aquella forma de comprender al mundo se le otorgó el nombre de constructos personales, a razón de su carácter subjetivista. Los constructos personales no son una forma de observar al mundo y sus elementos de manera concreta, una etiqueta del lenguaje no abarca aquello que se establece en relación con el otro, es decir, no es una generalización uniforme ante todas las experiencias, sino algo más semejante a una abstracción subjetiva en donde diferentes elementos convergen y por tanto se relacionan para establecer una conducta satisfactoria².

Una de las diferencias significativas que tiene Kelly (1991, 2001) con algunos otros constructivistas, como es el caso de Watzlawick y Nardone (2000), es que postula que la realidad es efectivamente una construcción, sin embargo que ésta se construye en diferentes niveles, mismos que están más allá de la consciencia de la persona y que por tanto, los constructos no son algo que se seleccione según la voluntad individual. Kelly (1991) señala a aquellas construcciones fuera de la explicación simbólica (lenguaje) como constructos preverbales, los cuales se forman a una edad

1 Es importante mencionar que el constructivismo, como postura teórica, fue establecido posterior al trabajo de Kelly. Él mismo señaló que se buscó categorizar su propuesta en un paradigma ya establecido, los cuales no terminaron por empatarle, sin embargo al día de hoy se le reconoce como terapia constructivista, como lo propone Feixas (2001).

2 Una forma satisfactoria de lo sucedido no implica que el sujeto que vive dicha experiencia lo disfrute, pero representa la mejor salida que este puede concebir según su estructura de constructos personales.

140 temprana, en donde el infante no tiene la amplitud del lenguaje para explicarse lo que le acontece, sin embargo estableciéndose esta significación si algunos de estos constructos preverbales continúan en la adultez.

Kelly (1991) menciona que los sueños son constructos preverbales que reflejan la forma de entender la experiencia diurna, de manera que muestran a través de imágenes, cómo el soñante da significado a lo que sucede. Una persona podría soñar a sus hijos como cuervos que le sacan los ojos, pues experimenta a sus hijos como traicioneros y por tanto, construye la idea de que le harán alguna clase de daño. Esta asignación de significados, como previamente se ha comentado, se otorga autorreferentemente, sin que el individuo se entere de ello, pues los constructos preverbales van más allá de la consciencia tangible. Si aquel padre experimentara a sus hijos como jóvenes bondadosos³, los soñaría de forma diferente.

Esta información mencionada funge para establecer los criterios en que la intervención propuesta se evalúa. Pues no cualquier cosa que se diga al respecto de los sueños se establecerá como válida. Lo que se busca es llegar a responder a la pregunta ¿para qué sirve esta técnica? La técnica funciona para esclarecer los vínculos preverbales, de manera que la persona entienda con mayor amplitud el motivo de sus comportamientos y por tanto se pueda establecer una postura sobre los mismos, cuando la técnica lleve a eso, significará que se está utilizando según el propósito con el que fue elaborada.

Mahoney (2005) también sugiere formas de trabajo con sueños, pues para él reflejan una actividad y tienen una influencia importante en las personas. Para Mahoney, el fin de hablar de sueños es el hecho de que la persona pueda experimentarse y sincronizarse con su vida interna, prestando atención a aquello que sucede fuera de sus observaciones.

De los constructos preverbales a la Terapia Familiar de Linares

Juan Luis Linares (1996) desarrolla el concepto de nutrición emocional, mismo que cambiaría posteriormente por nutrición relacional (2012). La nutrición emocional estaría en relación a la forma en que se les brinda amor relacional a los hijos, él mismo menciona la dificultad de establecer un criterio fijo para ello, poniendo como base el reconocimiento, cariño y valoración (y las múltiples formas que esto puede tomar). Linares (2000) menciona que la depresión mayor se encuentra relacionada a una parentalidad deteriorada, lo cual da como resultado una nutrición emocional deficiente y por tanto un amor imposible de alcanzar. Esta nutrición emocional se encuentra incrustada a una serie de metas imposibles de alcanzar.

Podemos establecer la nutrición relacional como un constructo preverbal, pues la experiencia que se vive con esta parentalidad, se puede considerar una forma en la que el individuo da significado a la vinculación afectiva de sus padres, misma que según Linares (1996, 2000, 2012) reflejará en sus relaciones futuras. Esta forma de vincularse con el otro, es algo que probablemente el individuo no tenga consciente, como lo mencionaría Kelly (1991), los constructos preverbales están fuera de las explicaciones lingüísticas.

La escalada onírica pretende facilitar la comprensión de los constructos preverbales mostrados en el sueño. En aras de la terapia familiar, esto puede entenderse como la forma en que el individuo construye el amor que recibe de sus padres. Retomando el ejemplo utilizado previamente al respecto de la persona que se deprime, el individuo construye la idea de que por más que se esfuerce, nunca será digno de ser querido, pues de esa manera, aprendió a vincularse afectivamente. El resultado de lo mencionado es una explicación sistémica familiar del constructo personal.

3 Es importante señalar que el constructo bondadoso es un constructo abstracto y subjetivo, como lo son los demás, es decir que se encuentra en espectro limitado pero difuso de posibilidades y relaciones con otros constructos. De manera que lo bondadoso pudiese adoptar matices, en los sueños diferentes objetos “bondadosos”.

Las técnicas basadas en el escalamiento están propuestas en el marco de los corolarios de dicotomía⁴, organización⁵ y elección⁶ propuestos por Kelly (2001)⁷. Botella y Feixas (2008) describen estas técnicas que se fundamentaron en la escalada ascendente de Hinkle (citado en Botella, 2008), la cual se propone en un marco jerárquico tipo piramidal, el fin de ello es ascender a los constructos más significativos. Para esto, se desarrolla, en primera instancia, el constructo dicotómico, preguntando por lo contrario de la cuestión a tratar. A manera de ejemplo se utiliza un lado del constructo como estricto, al preguntarle al consultante por lo contrario de ello, menciona flexible (estricto vs flexible). De manera que se tiene el constructo bipolar. Se busca a partir de ello los motivos subyacentes, de manera que se escala preguntando por los motivos para preferir ser estricto que flexible, dicha pregunta podría ser “¿por qué eliges ser estricto que flexible?” la respuesta a esta pregunta hipotética sería vivir en orden. Una vez escalado el constructo dicotómico se vuelve a repetir la fórmula⁸. A continuación mostraremos una tabla que explicita los constructos en forma piramidal.

Tranquilidad	VS	Ansiedad
Seguridad	VS	Inseguridad
Vivir en orden	VS	Vivir en desorden
Estricto	VS	Flexible

El escalamiento se elabora en función de ascender a fin de llegar a los constructos más influyentes. Dentro de estas técnicas se encuentra también el escalamiento descendente, el cual busca las relaciones supraordinales del constructo, en donde se explora la atribuciones de significados que el consultante le da a cierto constructo⁹ (Landfield citado en Botella, 2008).

Existen otras técnicas de escalamiento, como es el caso del escalamiento dialéctico (Neimeyer citado en Botella, 2008), la flecha descendente desde una perspectiva constructivista (Neimeyer citado en Botella, 2008) y el ABC de Tschudi (Botella, 2008).

Bajo estas bases, se elabora la escalada onírica, la cual pretende esclarecer los constructos preverbales para así poder escalar a otros constructos. La forma presentada es una sugerencia de uso según se ha utilizado.

Se le pide al consultante que platique lo que recuerda del sueño. Una vez escuchado, se selecciona un apartado del sueño “¿Qué parte o sensación del sueño te parece la más representativa? ¿Cuál escena del sueño te parece que habla más de tu vida? Se puede trabajar con todo el contenido del sueño, tomando cada sección que represente una sensación del constructo subyacente, a continuación se muestra el escalamiento bajo una sola sección.

Una vez seleccionada la parte o sensación a trabajar, se habla de ésta, tomando incluso las relaciones ordinales (descender). En forma de ejemplo, si una persona sueña con ser perseguida se pregunta “¿Con qué relacionas la sensación de ser perseguido?, ¿Qué es parecido al sentirse perseguido?, ¿Qué otra situación te hace sentir perseguido?” El fin de esta pregunta, como anteriormente es mencionado, es revisar las relaciones del constructo preverbal con otras que se encuentran ale-

4 El sistema de construcción de una persona se compone de un número finito de constructos dicotómicos (Kelly, 2001).

5 Cada persona desarrolla de manera característica, para su conveniencia en la anticipación de acontecimientos, un sistema de construcción que incluye relaciones ordinales entre constructos (Kelly, 2001).

6 Una persona escoge para sí misma aquella alternativa en un constructo dicotómico con la que anticipa más posibilidades de elaborar su sistema (Kelly, 2001).

7 Sin embargo los 11 corolarios en su totalidad están implicados, los mencionados son los más relevantes.

8 ¿Qué sería lo contrario de vivir en orden? ¿Por qué escoges vivir en orden que en desorden?, ejemplos de preguntas que pudieran continuar con el escalamiento.

9 Una pregunta que se sugiere es: ¿Cómo se puede saber que una persona es x?

dañas, a manera de aproximación al constructo preverbal y en la situación donde se presenta. Otra variable de pregunta es ¿A qué le atribuyes que sueñes con ser perseguido? Y posteriormente, ¿Por qué atribuyes el ser perseguido a X situación? Una vez designado el constructo de “perseguido”, se invita a la persona a que hable más de ello.

El paso siguiente es preguntar por la opción no tomada por el consultante, el polo opuesto. Esto se ha realizado de dos maneras. Preguntando, ¿Qué sería lo contrario a la sensación de ser perseguido? o facilitando esta transición tomando uno de los elementos de la escena, para así facilitar la transpolación. Como ejemplo, mencionaremos que en el discurso del consultante, se relata que el perseguidor tiene un cuchillo con el cual podría dejarlo muy mal. Si esto fuera así, se podría preguntar lo siguiente ¿Qué sería lo contrario a un objeto que te pudiera hacer mucho daño?, posteriormente a la respuesta se podría preguntar: si esto fuera así ¿Cómo crees que cambiaría el sueño?

Posteriormente existen varias posibilidades, una de ellas es establecer cómo es que la persona construye el lado dicotómico del constructo (en este caso pensaremos en perseguir), invitándola a hablar de ello, tal como es el paso del primer polo del constructo. También se puede preguntar (y es recomendable en algún punto hacerlo) por la opción dicotómica que se toma, “¿Cuándo es que persigues?, ¿En qué momento sientes que persigues a alguien?, ¿A quién consideras que perseguirías si no hubiese otra opción?”¹⁰.

Una vez obtenido el constructo dicotómico, se buscan las motivaciones para considerarlo. Como lo mencionaba Kelly (2001), una persona selecciona un constructo porque, a su manera, le ha sido satisfactorio. Para ello habría que registrar en qué polo del constructo (perseguido vs perseguir) se reconoce, de manera que se pueda escalar. A continuación una sugerencia de preguntas que pudieran utilizarse: Tomando en cuenta esto que me dices¹¹ ¿Por qué sería importante para ti sentirte perseguido?, ¿Por qué prefieres ser perseguido que perseguir? A partir de aquí se propone repetir el proceso de escalamiento ascendente (Hinkle citado en Botella, 2008), o también revisar las relaciones ordinales de estos nuevos constructos a través de la escalada descendente (Landfield citado en Botella, 2008). Para finalizar se pondrá la tabla del ejemplo que se ha estado utilizando .

Querido	VS	Detestado
Moral	VS	Inmoral
Lastimado	VS	Lastimar
Perseguido	VS	Perseguir

5. CASOS DE APLICACIÓN DE LA ESCALADA ONÍRICA

A continuación se presenta un caso en el que se ha aplicado la escalada onírica, se ha optado por no transcribir la intervención completa, debido a la extensión que esto requeriría. De manera que se presenta la información condensada, así también será más útil y guiada para el lector. Los nombres fueron cambiados para asegurar el anonimato del participante, el cual estuvo de acuerdo con que su intervención fuera publicada.

EL CASO DE VIRGILIO:

El relato del sueño que se muestra a continuación, es una paráfrasis en primera persona del sueño de Virgilio, se guardó de algunas palabras que se usaron, principalmente aquellas que estaban

10 Estas últimas preguntas dan por hecho que la persona persigue, cosa que si bien podría haber sucedido, no es un hecho que pudiera recordarse o que incluso hubiese pasado.

11 Es más útil resumir aquello que el consultante ha dicho del constructo y la manera en la que interactúa en su vida con éste.

en relación a sus constructos, se necesitó colaboración por parte del terapeuta para establecerse de la siguiente forma.

Virgilio.- Me encontraba con dos de mis mejores amigos en una casa abandonada, la cual parecía escuela, debido al tamaño y forma de sus habitaciones. Nosotros entrábamos por un pequeño orificio por donde se podía acceder directamente al patio de la casa, en donde se encontraba un gran árbol seco. A pesar de que la casa estaba abandonada, sentía que una presencia nos observaba, no era exactamente humano, era alguien que no sabía quién era pero que estaba ahí, vigilándonos. Para eso yo me había fijado que había una cosa extraña debajo del árbol, así que decidimos escarbar para ver de que se trataba, fue entonces que encontramos una clase de piedra preciosa, no logro reconocer si eran unas monedas de oro o piedras doradas, yo las guardé. Aquel ente se había dado cuenta de ello y gritó – ¡¡se lo están llevando!! – Entonces nosotros corrimos. Al final del sueño me daba cuenta que éramos una clase de espíritus, como si no tuviéramos vida.

Terapeuta.- ¿De lo que sucede en el sueño hay alguna sensación que te llame la atención en especial?

V.- Me llama la atención la sensación de estar haciendo algo inadecuado.

T.- ¿Por una presencia que desconoces?

V.- Sí.

T.- ¿Algunas vez te has sentido así? Me refiero a sentirte observado por una presencia que desconoces, evidenciado de estar haciendo algo inadecuado.

V.- Sí, algunas veces me siento así, sobretodo en mi trabajo. Resulta que trabajo con personas que están involucradas con el narcotráfico, debido a que ellos consumen drogas y en ocasiones termino escuchando cosas que no quisiera escuchar, desde deudas con criminales, hasta amenazas que tienen. Me quedo preocupado pues sé que las personas que los llegan a seguir los podrían relacionar conmigo.¹²

T.- ¿Es como si estuvieras siendo vigilado por una presencia que no conoces?

V.- Exactamente.

T.- ¿Y qué te provoca el sentirte observado por algo o alguien que no conoces?

V.- Me preocupo.

T.- ¿Entonces te sientes preocupado al sentirte observado por alguien que no conoces que piensas que él sabe que estás ahí?

V.- Así es.

T.- Como en el sueño en donde eres observado por aquella presencia.

V.- Sí.

T.- ¿Me pregunto si esa sensación es semejante a la que sientes por los narcotraficantes que piensas que te observan pero que no conoces quiénes son?

V.- No lo había pensado, pero efectivamente es la misma sensación.

Explicaremos la técnica hasta el momento. Como ha sido anteriormente dicho, la intervención del sueño se encuentra sintetizada de manera que se facilite la explicación de la técnica. La sensación de ser observado, sentirse vulnerable, de hacer algo inadecuado y de estar en grupo no se encontraban unidas por el consultante, se facilitó a través de preguntas la integración ordinal de los constructos.

Para Virgilio el sentirse observado es dado por estar haciendo algo inadecuado, se toma como constructo ordinal el estar acompañado. Siendo estar acompañado el menos cercano al constructo base, pues al preguntarle si se sentía de esa forma con sus amigos respondió que solamente cuando hacen algo indebido con sus amigos, como lo que están haciendo en el sueño, de manera que no hay una conexión piramidal entre estar en grupo y sentir que está haciendo algo inadecuado.

12 Virgilio trabaja en una constructora, es arquitecto y se encarga de revisar que los trabajadores hagan el trabajo según lo estipulado.

Terapeuta.- Regresando a la sensación que te llamó la atención ¿qué sería lo contrario de estar haciendo algo inadecuado?

Carlos. - Hacer lo correcto.

T.- ¿Te parece que cuando estás solo estás haciendo lo correcto?

V.- Ahora que lo mencionas, no suelo meterme en problemas estando solo, hago lo correcto típicamente, aunque tampoco es como si sintiera que estoy haciendo algo inadecuado cuando estoy acompañado.

T.- ¿Consideras que si en el sueño estuvieras haciendo lo correcto te sentirías observado?

V.- Me cuesta algo imaginarlo, pero siento que no estaría esa mirada, ni siquiera hubiéramos entrado a la casa.

T.- ¿Eso cómo te hubiese hecho sentir?

V.- Tranquilo.

T.- ¿Dirías que sentirte tranquilo es lo contrario al sentirte preocupado?

V.- Así es.

T.- Sin embargo trabajas con personas las cuales te hacen sentir preocupado, ¿qué motivos te llevan a quedarte en ese trabajo y no dejarlo o buscar otro en el que estés tranquilo?

V.- Lo que sucede es que no puedo estar un solo día sin trabajar, necesito el dinero pues tengo unas situaciones en mi casa, mi madre está enferma.

T.- ¿Cómo es una persona que se preocupa por la enfermedad de su madre?

V.- Responsable.

T.- ¿De manera que te preocupas a causa de ser responsable de lo que sucede con tu madre?

V.- Así es, solamente yo puedo hacerlo, pues mi padre está muerto y mi hermano menor nunca colabora en esas situaciones, en general yo siempre he sido el que se hace cargo del dinero.

T.- ¿Y si dejaras de ser responsable, en que te convertirías?

V.- Sería como mi hermano, un irresponsable.

T.- Vamos a imaginar, que por alguna razón, se termina tu responsabilidad de dar dinero a tu casa, supongamos que tu mamá se mejora y ya no necesita más dinero, incluso tu hermano comienza a cooperar con gastos en casa, ¿qué sucedería contigo?

V.- Sentiría que ya no cargo nada sobre los hombros, me sentiría libre.

T.- Si en ese escenario te sentirías libre ¿en el escenario en el que estás como te sientes?

V.- Como si estuviera en una cárcel en la cual no hay salida, me desespero, me siento deprimido.

T.- ¿Y qué sería lo contrario a eso?

V.- Sentirme libre de hacer lo que yo quiera, con ganas de vivir, feliz.

T.- Voy a decir algo muy ambicioso, la forma que mencionaste, sentirte encarcelado, deprimido, desesperado y sin salida ¿es parecido al sueño en el que te dabas cuenta que eras una clase de espíritu?

V.- Exactamente, es como si dijera, si estoy así para que siga viviendo y así me siento, sin ganas de vivir.

Podemos observar ahora la forma en la que se escaló a través del sueño por los constructos personales de Virgilio; para Virgilio, el sentirse encarcelado es un constructo básico en su experiencia, constructo que se da por tener una responsabilidad otorgada en su casa, misma que se estableció durante muchos años, a la par que su hermano no se encargaba de ello, el enfoque posterior a esta intervención se puede establecer en la nutrición relacional de Linares (1996, 2000, 2012). Esto desemboca en la necesidad de Virgilio de seguir en trabajos que a él no le agradan, y éste en específico, sentirse preocupado por alguien que le observa de hacer algo indebido. A continuación se presenta una tabla con los constructos y la escalación de los mismos.

Deprimido	VS	Feliz
Encarcelado	VS	Libre
Responsable	VS	Irresponsable
Preocupado	VS	Tranquilo
Observado	VS	No observado
Hacer algo inadecuado	VS	Hacer lo correcto

6. CONCLUSIONES

Los constructos preverbales mostrados en la escalada onírica no son sencillos de establecer, muchas veces es necesaria la ayuda del terapeuta para facilitar dichas construcciones, ya sea a través de la imaginación, de la aproximación empática y por tanto de la conexión con la experiencia del individuo. El ejemplo es una versión corta de la intervención, en el cual la persona podía conectar fácilmente con sus propios constructos, se sugiere el uso de la creatividad del propio terapeuta para conectar con los constructos preverbales. Puede ser el uso de música que le recuerde a dicha sensación, de imaginación guiada o de sugerir a la persona que lo analice más.

Vale la pena señalar que en el ejemplo mostrado se usó una forma en la cual se utiliza la vida del consultante para pasar al otro polo, otra forma de llevarlo a cabo es utilizando los mismos elementos del sueño para llegar al otro polo, preguntando por lo contrario a X elemento y el cómo esto cambiaría el sueño y su sentir ante éste.

La escalada onírica es una herramienta para aquellos terapeutas que se proponen conocer los constructos más vitalicios del consultante, con los cuales la persona elabora su forma de entender y actuar frente al mundo. Existen dos finalidades de esto, la primera está en relación al consultante, pues al hacer visible aquel constructo que subyace la experiencia del individuo, éste podrá tener mayor conocimiento de su postura y por tanto la posibilidad de actuar frente a ello. Esto puede ser en especial de utilidad para aquellos consultantes que se les dificulta entender su forma de vivirse, en donde no tienen muy asegurados los motivos de su malestar.

En el segundo caso es en relación al terapeuta, el cual podrá organizar intervenciones acordes a las propias construcciones del consultante, ampliando así una posibilidad de empatía y sincronicidad con él. En el ejemplo dado, posteriormente a la intervención, se comenzó a hablar de la necesidad de sentirse libre y sobre cómo, el no conseguirlo, le hacía sentir de la forma en la que se sentía. Se propuso formas en las cuales Virgilio pudiera sentirse más libre, sin sentir que dejaba a la deriva a su madre. Tomando esto en cuenta, los objetivos que se elaboran en consulta pueden entenderse en aras de aquello que la persona desea alcanzar y aquellas desventajas y/o dificultades que le representa cambiar de polo.

Por otra parte, se pretende ampliar los diferentes temas que se desarrollan en terapia familiar, pues ciertos tienen una difusión e interés amplio y otros pasan casi desapercibidos. A propósito de ello, Valle (2016) realiza una bibliometría de la *Revista Redes*, en la cual menciona que el tema más publicado es sobre la terapia de pareja, el segundo la formación del terapeuta y en tercero la psicosis. Rectificando que el mensaje que se pretende dar es la ampliación de los temas y de la terapia familiar para el crecimiento de esta.

Es importante señalar que la escalada onírica es una forma de intervenir a través de los sueños, la manera en que fue presentada es la forma en la que se ha utilizado, dando por hecho que existen otros caminos en los que se pudieran utilizar esta misma técnica, se considera que también pudiesen existir otras técnicas oníricas que cumplieran los mismos alcances que esta supone. Otro

factor que es importante mencionar, es aquella pericia del terapeuta que aplica la técnica, como en cualquier otra, la persona no es inherente al proceso ni a las técnicas utilizadas en el mismo, por tanto la práctica y el conocimiento de sí mismo y por tanto del otro, son fundamentales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (1997). *Understanding life*. Oxford: One world.
- Bateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Argentina: Lohlé-Lumen.
- Botella, L. & Feixas, G. (2008). *Teoría de los constructos personales. Aplicaciones a la práctica Psicológica*, [en línea]. Barcelona: Universitat Ramon Llull, Versión electrónica recuperado de https://www.researchgate.net/publication/31739972_Teoria_de_los_Constructos_Personales_aplicaciones_a_la_practica_psicologica<https://www.researchgate.net/>
- Bertalanffy, L. (1986). *Teoría general de los sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Descartes, R. (2002). *Los principios de la filosofía*. Barcelona: Alianza.
- Dennet, D. (1995). *La conciencia explicada, una teoría interdisciplinaria*. Barcelona: Paidós
- Feixas, G. (1994). Abordando al individuo, abordando al sistema: modelo constructivista para la psicoterapia integradora. *Sistemas familiares*, 10(2), 25- 48.
- Feixas, G. En Kelly, G. (2001). *Psicología de los constructos personales*. Barcelona: Paidós.
- Freud, S. (2014). *La interpretación de los sueños, volumen I*. México: Lectorum.
- Freud, S. (2014). *La interpretación de los sueños, volumen II*. México: Lectorum.
- Foester, H. (2006). *Las semillas de la cibernética*. Barcelona: Gedisa.
- Glaserfeld, E. (2000). El constructivismo radical, o la construcción del conocimiento. En P. Watzlawick y G. Nardone (Ed.), *Terapia breve estratégica*, (pp. 39-50). Barcelona: Paidós.
- Hall, C. (1978). *Compendio de psicología Freudiana*. Argentina: Paidós.
- Hobson, J. (1994). *El cerebro soñador*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jung, C. (2002). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Buenos Aires: Planeta.
- Kelly, G. (2001). *Psicología de los constructos personales*. Barcelona: Paidós.
- Kelly, G. (1991). *The Psychology of personal constructs. Volume one, theory and personality*. London: Routledge.
- Kelly, G. (1991). *The Psychology of personal constructs. Volume two, clinical diagnosis and psychotherapy*. London: Routledge.
- Linares, J. (1996). *Identidad y narrativa*. Barcelona: Paidós.
- Linares, J. (2000). *Tras la honorable fachada*. Buenos Aires: Paidós.
- Linares, J. (2012). *Terapia ultramoderna*. Barcelona: Herder.
- Mahoney, M. (2005). *Psicoterapia constructiva. Una guía práctica*. Barcelona: Paidós.
- Munévar, M., Pérez, A. & Gúzman, E. (1995). Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41-58.
- Nietzsche, F. (2001). *Humano demasiado humano, un libro para espíritus libres*. Volumen 1. Madrid: Akal.
- Oberst, U. (1998). *Salud mental y ética: el concepto de sentimiento de comunidad en la psicología de Alfred Adler*. Universitat Ramon Llull: Ars Brevis, 225 - 240.
- Pearls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago: Cuatro vientos.
- Popper, K. (1991). *Conjeturas y refutaciones. El desarrollo del conocimiento científico*. Barcelona: Paidós.
- Tirapu-Ustárroz J. (2012). Neuropsicología de los sueños. *Rev. Neurol* 55, 101-110
- Valle, A. (2016). Análisis bibliométrico de la revista REDES (1996-2016) 20 años de publicación Zapopan: *Revista REDES* 34, 35-45.

Watzlawick, P. (1976). *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación, comunicación.*

Barcelona: Herder.

Watzlawick, P. & Nardone, G. (2000). *Terapia breve estratégica.* Barcelona: Paidós

