

Ponencia para Simposio “Trabajo con Sueños y Ensueño Dirigido”. Dres. Laura Bolognin y Nelson Caracó.

1) PSICOTERAPIA POR ENSUEÑO DIRIGIDO

Dra. LAURA BOLOGNIN
Médico Psiquiatra
Psicoterapeuta de Ensueño Dirigido

La conciencia se caracteriza por diferentes fases que van desde la vigilia, que nos permite estar en el aquí y el ahora, hasta el sueño nocturno. Entre ambas existe una gama diferente de estados de conciencia donde paulatinamente el control de la vigilia va disminuyendo. Estas dos fases que mencionamos (vigilia y sueño) tienen cada una de ellas un lenguaje propio con el que se manifiestan: en vigilia utilizamos el lenguaje, la palabra, para la expresión y durante el sueño nocturno surgen las imágenes oníricas como mecanismo de expresión. En la técnica del ensueño dirigido se utiliza la relajación corporal que produce una disminución del control de la conciencia y la liberación del subconsciente con su flujo de imágenes característico. En este estado intermedio de la conciencia entre la vigilia y el sueño, es donde se desarrolla esa corriente de imágenes que denominamos: lo imaginario. En ésta técnica el sujeto vive su mundo imaginario interior sin perder la comunicación verbal con el terapeuta, quien respetuosa pero firmemente guía al sujeto en su viaje imaginario. Entonces, el ensueño dirigido es una psicoterapia centrada en la Imaginación, facilitada por las propuestas del psicoterapeuta, desarrollándose en un escenario imaginativo y que permite transformaciones y metamorfosis de las imágenes determinadas por los movimientos en el campo imaginario.

Es ensueño “dirigido”, y no ensoñación espontánea o “vagabundeo anárquico” como lo llamaba Desoille, en el ensueño se orienta la corriente imaginaria hacia una situación determinada, exploratoria de complejos vividos negativamente por el sujeto, con fuerte rechazo. Se es prudente en la dirección, no se impone sino que se proponen movimientos en el mundo imaginario del sujeto que se acompañan de cambios de la fantasía. Este movimiento en el espacio imaginario es vertical: hacia arriba (un ascenso) o hacia abajo (un descenso) observando los cambios producidos en el mismo, en las imágenes. En el desplazamiento a nivel horizontal las imágenes que surgen son las de la vida real, similares a las del sueño nocturno. En el movimiento vertical ascendente o descendente, las imágenes adquieren semejanza con las de la mitología o las fábulas; así en el ascenso surgen hadas, ángeles, y en el descenso brujas, dragones, demonios; profundizando en el desplazamiento vertical ascendente surgen imágenes luminosas, algunas sin formas, acompañadas de sentimientos de paz, serenidad, armonía, a veces emociones inefables que el sujeto las vive en el ensueño y no logra transmitir. Esta serie de imágenes que van surgiendo, Desoille las denominó escala arquetípica, y constituyen una gama de imágenes que representan las reacciones que hemos tenido frente a los otros. Son imágenes que van desde sentimientos muy desagradables hasta sentimientos de gran satisfacción o de amor. Se escalonan para el hombre del diablo al brujo pasando por el héroe, el ángel hasta llegar a Dios. Para la mujer, éstas imágenes van de la mujer-demonio a la bruja, pasando por la mujer común, evolucionando hacia un hada y finalmente la Virgen; surgen espontáneamente en el ensueño dirigido y poseen un efecto terapéutico sobre la psiquis del sujeto. Es en el DESPLAZAMIENTO VERTICAL donde ocurre la metamorfosis de la imagen, es la base de su eficacia terapéutica. “Este desplazamiento vertical –como lo describe Desoille- constituye un arquetipo potente” que “liga entre otras causas explicativas a la posición del hombre en el espacio, vertical, donde el encéfalo (arriba) alberga las funciones más nobles: el pensamiento, lenguaje, audición, visión, olfato. El hombre sano, vencedor, está de pie, mientras que el vencido, el enfermo, yace en el suelo.”

Toda sesión de ensueño dirigido debe contar con descensos y ascensos, prudentemente dirigidos por el terapeuta, buscando la confrontación simbólica con lo negativo (en el descenso) que desencadena una emoción vivida como angustiante; para luego mediante el ascenso lograr la aparición de emociones

positivas. La imagen, en ese desplazamiento vertical del abajo hacia el arriba sufre cambios significativos que provocan fuertes abreaciones indispensables para la toma de conciencia y facilitar así la sublimación o como prefiere decir Desoille “posibilitar la socialización de los instintos”.

Pasaremos, entonces, a describir la técnica con su metodología:

- a) en primer lugar se busca lograr una adecuada relajación que le permita al sujeto concentrarse en su mundo interno y continuar la comunicación con el terapeuta. Habitualmente se utiliza la técnica del entrenamiento autógeno de Schultz.
- b) En segundo lugar se le sugieren al sujeto imágenes de partida sobre las cuales se construirán los ensueños. Desoille observó que ciertas imágenes se repetían espontáneamente, repitiendo situaciones del ser humano en la vida, es decir: enfrentándose en primer lugar a sí mismo y en segundo lugar, a los otros. Son imágenes visuales, siempre simbólicas que al desconocer su significación, describirá sin cesura, y nos permiten interrogarlo sobre él mismo, y sobre los demás.

En el sujeto frente a él mismo, se plantean como imágenes de partida para el hombre una espada y para la mujer una copa, con una descripción lo más detallada posible de la misma; en lenguaje simbólico proponemos entonces, la pregunta: que piensa ud, de su propia virilidad (con la espada) o de su feminidad (con la copa)? Le proponemos desplazarse hacia un macizo montañoso donde comenzará el ascenso que podrá ser fácil para algunos y con dificultades para otros, en éstos casos el psicoterapeuta deberá apoyar continuamente al sujeto. En la segunda sesión, también confrontando al sujeto consigo mismo, con su intimidad, induciremos desde una playa, un descenso al fondo del mar, donde surgirán imágenes angustiantes que el sujeto deberá enfrentar con el apoyo del psicoterapeuta. Hacemos surgir en las profundidades del mar lo más temido, surge un monstruo o pulpo, imágenes estas que se acompañan de emociones angustiantes, sugerimos al sujeto elementos de protección mágicos que mitigan las emociones negativas: varita mágica, burbuja que lo rodea, en el ensueño así como en la fantasía todo es posible. Mitigada la angustia, con estos elementos de protección, recorreremos el fondo del mar con la descripción de lo que surge y las emociones que despiertan en el sujeto. Terminamos el descenso con un ascenso a la superficie, llevando consigo al monstruo o pulpo, allí en la superficie se lo invita a que lo toque con la varita mágica para permitirle su transformación, revelando su verdadera identidad. A menudo surgen personajes que tienen un rol fundamental en la vida afectiva del sujeto.

En los ensueños siguientes los temas que se proponen nos describirán sus relaciones con los demás:

- el descenso en una gruta en busca de la bruja (para el hombre), o del brujo (para la mujer),
- el descenso en una gruta en busca del Dragón de la fábula (tanto para el hombre como para la mujer),

-recorrer el castillo de la Bella Durmiente del Bosque (tanto para hombre como para la mujer). Los elementos de la fábula que se introducen representan en el caso del Dragón las prohibiciones impuestas al sujeto, tanto por el medio cultural como familiar, y lo que custodia el Dragón, un tesoro o princesas que liberar representan todas las formas de expresión a las que el sujeto no ha podido acceder: riquezas espirituales, la sensibilidad. Y en cuanto a la Bella Durmiente, es el despertar a la vida sexual o la conquista de la Mujer.

También se proponen como imágenes de partida, sueños nocturnos o situaciones de la vida real.

- c) en tercer lugar, finalizada la sesión de ensueño dirigido se le solicita al paciente que, en su casa, escriba el ensueño realizado así como los comentarios, ocurrencias, asociaciones, recuerdos que le surjan espontáneamente. A la sesión siguiente el psicoterapeuta y el paciente leen el material traído por el paciente y reflexionan sobre el mismo. Este material imaginario puede ser interpretado por el psicoterapeuta para facilitar la comprensión de los símbolos. Podemos también comparar distintos ensueños y destacar los cambios, destacar las actitudes activas que ha presentado el sujeto en los mismos, buscar analogías entre el escenario imaginario y la vida real. Según Desoille: “la meta fundamental del psicoterapeuta es permitir que el paciente descubra nuevas posibilidades. La imagen nace de un estado afectivo, y si éste se modifica, la imagen

también lo hace. Pero también es cierto que se puede orientar las imágenes en un sentido adecuado, y los estados afectivos toman la orientación prevista”.

El material recogido puede ser interpretado con criterios y teorías diferentes. El mismo Desoille demostró que se pueden aplicar puntos de vista muy diferentes (freudiano, junguiano, etc.) que permitan su comprensión y permitan un cambio en las actitudes básicas.

Por lo tanto, según Desoille, el análisis es muy interesante, pero no es absolutamente indispensable. En suma: hemos presentado esta técnica del Ensueño Dirigido, creada por el francés Robert Desoille, quien participó de las experiencias de Caslant, y supo percibir la importancia del movimiento vertical del sujeto en el espacio imaginario.

Esta técnica fue traída al Uruguay por el Profesor Mario Berta y desarrollada en nuestro país junto a un grupo de distinguidos colegas.

2) PSICOACTIVACIÓN (PA) Y SU APOORTE AL ENSUEÑO DIRIGIDO (ED).

Dr. NELSON CARACÓ,
Psicoterapeuta en Ensueño Dirigido,
Psicoactivación y Gestalt.

La PA es un modelo psicoterápico (y para el individuo sano) que ha ampliado en forma importante los fundamentos teóricos y las posibilidades prácticas del ED, especialmente en Uruguay y Francia.

Ha sido creado por el Dr. Mario Berta.

Es una Metodología politécnica, una técnica de uso de técnicas, que se caracteriza por tener siempre presente la importancia de detectar y reintegrar las cosas rechazadas.

Y esto a través de cualquier técnica que se esté usando en cada momento.

Entonces se puede decir de la PA que es una “actitud terapéutica” que utiliza todos los modelos. En este sentido es como el hilo de una guirnalda de flores que las une y les da un sentido superior que las integra.

El desarrollo de la creatividad es fundamental en PA; especialmente en forma de encuentro con novedades, la novedad que asegure lo más posible la trascendencia de lo mecánico repetitivo, o sea aquello que en el mejor de los casos es sospechoso de fijeza y rigidez neurótica.

En esto participa en forma importante el desarrollo personal del terapeuta.

Este desarrollo personal del terapeuta es decisivo. Es importante que sea capaz de contagiar una dinámica activadora al individuo o grupo con que esté trabajando. Y esto solo se logra teniendo como una prioridad, en la vida cotidiana del terapeuta, el propio desarrollo personal.

Le llamamos a esto Autoactivación. Y se propicia también que el paciente aprenda esta Autoactivación para su vida. En esto la PA es una iniciación continua en nuevos estados de conciencia ampliados y progresivos.

Este modelo se apoya en el conocimiento de la Unidad de los Contrarios de Heráclito, que convierte en armonía la lucha que se lleva a cabo entre los opuestos. Opuestos presentes en todo lo creado incluyendo el mundo interno del paciente. Este aspecto existencial está descrito por infinidad de autores de todos los orígenes culturales y en todas las épocas, desde Heráclito, pasando por Lao Tse hasta Fritz Perls que dice:

“Pensar en opuestos es la quintaesencia de la dialéctica. Pensar según opuestos tiene hondas raíces en el organismo humano. La diferencia según opuestos es una cualidad esencial de nuestra mentalidad y de la vida misma”.

Historia ésta que parece comenzar con la salida de la inocencia original y entrar en el mundo del bien y el mal. Primero (en los pueblos primitivos) se trata de separarlos rechazando al mal, para luego comenzar a integrarlo como fruto del conocimiento y de la experiencia de vida, hasta la recuperación de la inocencia pero del hombre sabio que no tiene más, internamente, a qué oponerse.

La PA utiliza en general el conocimiento de la Noción de Anticipación y la Prueba de Anticipación.

La Anticipación es un conjunto de conductas actitudes y funcionamientos fisiológicos presentes en todo individuo común. El individuo vive aquí y ahora en función de sus anticipaciones.

Y el test llamado Prueba de Anticipación, un test de personalidad que ha sido equiparado en su rendimiento al Rorschach, pone de manifiesto, en forma de múltiples símbolos positivos y negativos, los temas principales, conscientes e inconscientes, que están signando al paciente. Su bipolaridad.

Esta multiplicidad de símbolos son muy aprovechables en el ED.

Además en PA se piensa en un polo pero en función del otro. La PA piensa en lo deseado por el paciente pero en función de lo que rechaza y en lo que rechaza en función de lo que desea, activando su capacidad de articular sus dos polos y así su evolución. Esto sabiendo que lo rechazado (que puede ser rechazo a soltar lo apegado) expresa el aspecto de fijeza y rigidez que son el núcleo de la neurosis.

La PA se puede explicar científicamente (entre otros) desde la teoría moderna del aprendizaje: “el neurótico aprendió a dejar de aprender”.

En síntesis podemos decir que la PA atiende a lo siguiente:

apunta al movimiento evolutivo del individuo y la humanidad, a través de un enriquecimiento progresivo de cualidades, en oposición a la inmovilidad cerrada y fija propia de la patología.

El ser humano, ante la realidad manifestada vivencia deseos y rechazos, y así comienza su gran aventura bipolar (en este mundo dual). Aspecto descrito desde siempre, por ej en el Génesis con el comer del árbol del bien y del mal.

Y lo rechazado, el mal, se lo intenta evitar, pero lo único que se logra es darle la espalda, dejarlo sumergido fijamente en los abismos de lo desconocido, pero que es interno y propio, y que por ej. el ED explora y ayuda a encontrar y movilizar.

Desde una mirada de perfil mas bien oriental se puede decir:

Expuesto a la realidad manifestada ante su sentido de observación, el individuo, identificado con su aparato psicosomático lo llama yo, y al resto de los objetos y fenómenos lo otro. Y separa todo lo visto en dos partes: lo agradable y lo desagradable, lo deseable y lo rechazable, lo bueno y lo malo. Y en esta visión doble se tiende a apegar a lo que considera bueno y a rechazar lo que considera malo. Pero resulta que la psicología en general y en espacial la PA muestra que todo funciona como si la totalidad de lo percibido por el individuo forma parte de una unidad propia (los hallazgos en física cuántica muestran una no diferencia entre adentro y afuera) y entonces el rechazo a algo, en el sentido de querer sacarlo de esa unidad, no es posible, y lo único que se

logra con el rechazo es darle la espalda a ese algo. Desde allí, desde la zona no vista y rechazada, la sombra, los contenidos se expresan en la conciencia pero disfrazados de síntomas, como aspectos de lo propio (¿del alma?) que claman por su lugar consciente en el todo.

La PA objetiva especialmente este hecho y trata de favorecer la reintegración de los elementos rechazados a través del aprendizaje de nuevas actitudes y conductas que principalmente significan una ampliación de las capacidades, una ampliación del estado de conciencia. Y esto como una actitud constante en la vida.

Hay técnicas como el ED que favorecen tomar contacto con contenidos de la sombra, de la zona no consciente, o si se quiere llamar lo inconsciente, facilitando también la movilización de lo anclado fijamente allí y alejado aun del movimiento fluido de la vida.

Propuesta de ejercicio al oyente o lector:

Podemos dejar venir a nuestra mente, a nuestra pantalla mental, la imagen de “el objeto que jamás querríamos ver” (esto es equivalente a las imágenes de descenso), con ojos cerrados o abiertos, y ascendemos con él verticalmente. Vamos tomando nota de cambios espontáneos si se van dando. Si al final de un paciente ascenso, hasta por lo menos altas nubes, no se generaron cambios o el objeto sigue teniendo un sentido negativo, desciende un haz de luz hasta él y lo transforma en lo opuesto.

Así obtenemos dos imágenes polares naturales de nuestro psiquismo, que están en clara interrelación y son símbolos de nuestro existir bipolar. Son un tema de meditación y también de comprensión vivencial de lo que favorecemos en los pacientes, para quien quiera tener un atisbo de exploración desde éste enfoque.

Esto es entonces algo sintético de lo que es la PA y cómo está presente en el trabajo con ED.