

SUEÑOS Y PSICODRAMA

PALABRAS CLAVE: Sueños, Psicodrama, Escenas, Sistemas.

RESUMEN:

La dramatización de los sueños ocupa un espacio significativo dentro de la terapéutica moreniana. Aquí se aborda el mundo onírico desde tres puntos de vista:

- Un intento de explicación desde la neurofisiología, cuyas aportaciones parecen acercarnos cada vez más a las deducciones empíricas del psicodrama.
- Una comprensión que concilia la teoría de la escena y la posición humanística de tendencia natural al "crecimiento" que caracteriza las construcciones del espíritu moreniano.
- Una aportación metodológica en la aplicación de las técnicas de elaboración psicodramática de los sueños.

SUEÑOS Y PSICODRAMA

Autor: P.Población, M.D.

Director del I.T.G.P.

Rosaura - Que discreto y que prudente!

Segismundo - ¿Qué os admira? ¿Qué os espanta, si fue mi maestro un sueño,...

CALDERON DE LA BARCA: LA VIDA ES SUEÑO

1. INTRODUCCION

Desde muy antiguo se han utilizado los sueños como un medio de conocimiento del hombre y como una mancia o método adivinatorio del porvenir. Recordemos los sueños interpretados por José al faraón. Más adelante comienzan a aparecer los primeros tratados sobre sueños, de los cuales quizás el más conocido es el de Artemidoro. Artemidoro fué llamado de Daldis porque era la patria de su madre, aunque él nació en Efeso en el siglo II antes de Cristo. En su obra de "Interpretación de los sueños" distingue los sueños comunes y los mánticos. Los comunes expresan situaciones que remiten claramente a la vida diurna, al estado de vigilia; los mánticos son los que permiten profetizar el futuro, y que exigen una traducción por presentarse en un lenguaje alegórico.

La clasificación que hace Artemidoro es de una absoluta modernidad; no hace tantos años que la ciencia desde la medición objetiva, sobre todo con el uso del EEG en sueño ha podido distinguir los dos tipos de sueños, los que aparecen en fase NO-REM, que se parecen mucho a los pensamientos y ensoñaciones de la persona vigil, que serían los "comunes", que no necesitan ser traducidos porque su mensaje es directo: Sueño que tengo sed y bebo un vaso de agua con fruición; despierto y realmente tenía sed; y por otro lado los sueños que aparecen en fase REM, cargados de simbolismos, significantes de significados ocultos, son los "sueños mánticos" de Artemidoro, que permiten "profetizar el futuro". Más adelante veremos como para nosotros no llegaría a tener el valor de profetizar el futuro pero si de plantear opciones existenciales hacia el futuro (1)

(1) Para Jung si existirían sueños con un claro sentido profético: "Por tanto los sueños, a veces, pueden anunciar ciertos sucesos mucho antes de que ocurran en realidad"... "Lo que no conseguimos ver conscientemente, con frecuencia lo ve nuestro inconsciente que nos transmite la información por medio de los sueños". C.G.JUNG: "El hombre y sus símbolos" Pág.51

Desde Artemidoro podemos dar un salto en el tiempo hasta S. Freud; su obra "La interpretación de los sueños"(2) aparecida en 1901 puede considerarse como el primer intento de una aproximación científica al estudio de las producciones oníricas. Hace un tanteo de comprensión desde la neurofisiología entonces conocida pero, sobre todo, se siente profundamente atraído por su lenguaje simbólico.

Mediante la técnica de asociación libre, por el ideado, intenta la traducción del mensaje onírico desde la metapsicología psicoanalítica. Las dificultades que encuentra las soslaya a través de la descripción de fenómenos como el desplazamiento y la condensación que le permiten ajustar siempre los contenidos manifiestos a las estructuras psicológicas descritas por él mismo(3). Esta faceta del psicoanálisis me lleva a recordar un fragmento del diálogo entre el famoso filósofo Karl R. Popper y el periodista F. Kreuzer: termina Popper un párrafo:

"Popper- Y en este contexto reflexioné sobre la pregunta de qué es lo que proporciona un carácter verdaderamente científico, el carácter científico, a cualquier sistema. Y en ese contexto se me hizo claro que el carácter empírico científico de un sistema está relacionado con el hecho de que es posible contradecir este sistema por medio de una serie de hechos posibles.

Kreuzer- Esto significa: un sistema político, filosófico, intelectual, que se "lactra" a sí mismo, que se hace a sí mismo incontradecible, no es científico y, entendiendo correctamente su convicción, es también peligroso. Y esto vale tanto para el marxismo como para el psicoanálisis.

Popper- Para el marxismo, el psicoanálisis y, naturalmente para otras formas de psicoanálisis; por ejemplo, la psicología individual adleriana".(4)

En último término, Freud considera a los sueños como realizaciones de deseos que han sido rechazados por el consciente y que se pueden expresar durante el sueño por la relajación de la censura; por ello los considera "la vía real al inconsciente". De todos modos queda una censura, la del sueño, que solo deja pasar aquellos deseos con las formas difícilmente reconocibles en que se suelen presentar.

La obra de Freud dio un profundo impulso al interés por el estudio de los fenómenos oníricos. Jung(5) desde su encuentro con Freud, se sumerge en el estudio de los sueños a los que hace el centro de su actividad terapéutica. Diverge profundamente del creador del psicoanálisis:

Los sueños no expresan la patología de la persona, por el contrario, son una expresión espontánea y creadora del inconsciente. "Los sueños tiene por sí mismos cierta función especial y más importante (que una mera "alegoría sexual").

Con mucha frecuencia los sueños tienen una estructura definida, de evidente propósito, que indica una idea o intención subyacente". "La función de los sueños es intentar restablecer nuestro equilibrio psicológico produciendo material onírico que restablezca, de forma sutil, el total equilibrio psíquico".

2. Freud, S.: "La interpretación de los sueños". Ed. Biblioteca Nueva. 1949 T.I. pág. 233

3. Para autores como Medard Boss de un modo absolutamente inadmisibles.

4. K.R. Popper: "Sociedad abierta, universo abierto". Ed. Tecnos, Madrid 1984.

5. Jung, Carl G.: "Energética psíquica y esencial del sueño" Ed. Paidós. Barcelona, 1982. Jung, Carl G.: "El hombre y sus símbolos". Ed. Aguilar. Madrid, 1969.

En el soñante "El sueño compensa las deficiencias de su personalidad y, al mismo tiempo, le advierte los peligros de su vida presente" (5).

También advierte Jung, frente a la posición freudiana, del peligro de una actividad interpretativa. En el relato de un sueño que le contó a Freud nos transmite, impregnado de un cierto pudor ingenuo, su incomodidad y confusión por las interpretaciones que aquél le hacía y que no compartía en absoluto y termina "...sólo pensé en cómo escapar de ese embrollo y tomé el camino fácil de una mentira" "...de otro modo me hubiera arriesgado a una fatal disputa con Freud y yo no me sentía en condiciones para eso por muchas razones". Una reflexión que surge de modo inmediato ante estas palabras es que si Jung no se encontró con fuerza moral para enfrentarse a Freud ¡Qué no ocurrirá a la mayoría de los analizados! que no tienen su privilegiada posición.

Con una intuición genial Jung se adelanta a la concepción sistémica y como un auténtico experto en teoría de la comunicación nos introduce más allá del análisis de los contenidos: "Este conflicto aclara un punto vital acerca del análisis de los sueños. No es tanto una técnica que puede aprenderse y aplicarse según sus normas como un cambio dialéctico entre dos personalidades. Si se maneja como una técnica mecánica, la personalidad psíquica individual del soñante se pierde y el problema terapéutico se reduce a la simple pregunta: ¿Cuál de las dos personas concernidas -el analista o el soñante- domina a la otra?". Sin embargo pese a esta profunda lucidez, el autor cae, al menos en parte, en el mismo fallo que denuncia cuando aporta al soñante su propia visión de los símbolos del sueño. Veremos un poco más adelante como las técnicas psicodramáticas obvian casi por completo esta dificultad al promover el encuentro vivencial con los contenidos ocultos desde el propio soñante, sin ninguna aportación interpretativa del terapeuta.

De todos modos la vía de elaboración onírica jungniana sin duda ayuda al sujeto a ir encontrando progresivamente el eje de su psiquismo profundo y una integración progresiva de la personalidad.

Un aspecto solo quiero destacar aún de las ideas de Jung. Es su concepto de que el sueño puede verse constituido como un drama en cuatro actos:

- 1- Su exposición y personajes, el lugar geográfico, la época, la decoración.
- 2- El anuncio de la acción.
- 3- El desarrollo del drama.
- 4- La terminación o conclusión (6)

Con posterioridad a estos autores casi todas las escuelas aportan sus propias ideas al tema; puede consultarse entre muchas otras obras la dirigida por Battegay y Trenkel (7) "Los sueños" con artículos de adlerianos, junguianos, existencialistas y otros.

En el próximo apartado vamos a partir de una breve intromisión en la neurofisiología del sueño para poder comprender la visión sistémica-psicodramática y por último, describiremos las técnicas que nos aporta el psicodrama para su aprovechamiento terapéutico.

5. En los últimos tiempos algunos psicoanalistas, como Weiss ("El funcionamiento del inconsciente", Investigación y Ciencia, 1990) toman una posición próxima a Jung: "Pero nuestros estudios de pacientes en curso de psicoterapia indican que se puede pensar, prever consecuencias, tomar decisiones y trazar y llevar a cabo planes, todo ello inconscientemente. Más aún, los pacientes ponen estas capacidades al servicio del restablecimiento de su salud, al servicio de la tarea de ir obteniendo control sobre sus aprehensiones, sentimientos y proceder irracional.

6. Vemos como está próximo a una visión psicodramática en un sistema-escena en evolución: presentación de la escena conflictiva con personajes y aspectos espacio-temporales; evolución y "propuesta" de solución.

7. Battegay, R. y Trenkel, A.: "Los Sueños". Ed. Herder, Barcelona 1979.

También se puede consultar el trabajo de Espina Barrio: "Psicodrama de los sueños" (integración de psicoanálisis, psicodrama y gestalt) presentado al Congreso de la SEPTG (Madrid, 1990).

2. NEUROFISIOLOGIA

Desde que Cajal expone en Berlín en 1889 su teoría neuronal, en la que se apoyan Exner y después Freud para su intento de explicación de los mecanismos neurofisiológicos de los sueños, hasta el año en curso de 1989 ha transcurrido un siglo, con una evolución profunda del conocimiento de estos procesos.

Freud (8) pensaba que las neuronas eran unos elementos pasivos y ponía el acento en una energía ajena al cerebro procedente de los instintos. De aquí su idea directriz de que los sueños en última instancia no son más que expresión de deseos insatisfechos. De todos modos el psicoanálisis -tanto Freud como sus discípulos- se apartan de la neurofisiología y cada vez más se limitan a un estudio de los fenómenos oníricos desde el marco de la metapsicología freudiana.

Ahora sabemos [Hobson y McCarley, 1977 (9)] que en el tallo cerebral pontino, unas "grandes neuronas", se activan periódicamente y envían "hacia arriba" una información de carácter sensorio-motor. Estos impulsos están bloqueados a nivel medular pero llegan a las regiones cerebrales en que residen visión, oído, capacidad locomotriz y equilibrio, con lo cual la información procedente de las estructuras pontinas es comparada con la "almacenada" en las otras estructuras y surgen los contenidos de los sueños.

Las investigaciones de Hobson y McCarley y otras posteriores, llevan a Barcia (10) a señalar "que parte del material onírico tiene su origen en el tallo cerebral pontino y no en estructuras cerebrales cognitivas, lo que obliga a corregir y modificar el punto de vista freudiano respecto a los "pensamientos del sueño" o "los deseos inconscientes" como estímulos primarios.

Los impulsos sensorio-motores pontinos son primarios y pueden posteriormente unirse a contenidos ideativos, volitivos y emocionales, dando lugar a las imágenes del sueño, pero ellas no necesariamente expresan situaciones conflictivas. El sueño visto de este modo no "encubre" nada. (El subrayado es mío) "...no es necesario

buscar un "censor" que elimine esta información.

O, en expresión de Zimmer: "el sueño es un intento de la conciencia en el sentido de transformar en historias comprensibles activaciones espontáneas sin sentido de partes aisladas del cerebro".

Como veremos más adelante estas hipótesis sí parecen sostener la interpretación que hacemos del acto de soñar desde el psicodrama sistémico. Los impulsos senso-motores nacidos en estructuras del puente constituirían una escena elemental correspondiente a este nivel de integración; su estimulación de estructuras corticales moviliza las escenas almacenadas en el sistema "superior" constituido por la red o retículo neuronal del cerebro anterior. Encontramos de nuevo la jerarquía de sistemas.

Todo el tiempo nos estamos refiriendo sobre todo a los sueños del estado S o sueños REM (Aserinsky y Kleitman y Dement, 1958), es decir los ensueños correspondientes al dormir paradójico, al que pertenecen el 74% de los relatos de sueños frente a un 17% en el dormir despierto según unos autores y del 82% vs 7% para otros. Como sabemos también el contenido es diferente en uno y otro momento: frente a la riqueza de contenidos de los sueños en fase REM, los sueños correspondientes al dormir N-REM o lento tienen un carácter más ideativo, menos emocional, más realista, más de "cerebro izquierdo".

8. Freud, S., op.cit.

9. Hobson, J.A.; McCarley, R.W.: "The Brain as a Dream State Generator. An Activation-Synthesis Hypothesis of the Dream Process". Am.J.Psych. 134, 1977 p.1335-1348.

10. Barcia, P.: "Posibilidad de integración de los estudios neurofisiológicos y psicodinámicos para el estudio del sueño". Psiq., Vol.2 no.5, pág. 197-200, 1986.

Durante los sueños REM la actividad eléctrica del cerebro se desplaza hacia el hemisferio derecho; según Bacab, en este momento toma el mando la mitad derecha "alucinadora, concreta, ilógica, emocional y despreocupada por la realidad", del cerebro. Este hemisferio funciona, en lugar de un modo secuencial analítico y simbólico, en forma gestáltica (sistémica).

Los últimos trabajos de J. Winson, divulgados en SCIENTIFIC AMERICAN (11) redundan en esta nueva concepción de los ensueños y confirman nuestro modo de interpretación. Su propuesta es muy clara:

"... propongo que los sueños tienen un significado real. Los estudios sobre el hipocampo (una estructura cerebral crucial en los procesos relacionados con la memoria), sobre la fase del sueño de movimientos oculares rápidos (REM) y sobre las ondas cerebrales llamadas ritmo theta sugieren que los sueños intervienen de forma destacada en la memorización. En concreto, los estudios del ritmo theta en mamíferos no primates han proporcionado una clave evolutiva para entender el significado de los sueños. Parecen ser el registro nocturno de un proceso mnémico fundamental en los mamíferos: el mecanismo por medio del cual los animales elaboran sus experiencias habituales a la luz de tales estrategias. La existencia de ese proceso podría explicar el significado de los sueños en el hombre".

Este autor parte del estudio en mamíferos de los ritmos theta, comprobando que este ritmo aparece cuando los animales desarrollan comportamientos no determinados genéticamente sino que constituyen una respuesta a los estímulos que proceden de un entorno cambiante. La presencia de este ritmo durante el sueño REM en el hipocampo, que interviene en los procesos mnésicos, le lleva a suponer que tal ritmo refleja la función nerviosa en relación a la cual se procesa durante el sueño REM una información esencial para la supervivencia.

Sus experimentos le llevan a deducir que durante el sueño se reprocesa la información codificada durante la vigilia, de tal modo que en la fase REM se puede volver a "acceder a esa información e integrarla con la experiencia anterior para proporcionar estrategias de conducta".

Como conclusión, Winson defiende que: "En coherencia con la evolución y con los datos extraídos de la neurociencia y de los contenidos de los sueños, sugiero que éstos reflejan la estrategia del individuo para sobrevivir".

Lo resultante de esta cadena de hechos neurofisiológicos es la creación de escenas intrapsíquicas que producen la suficiente estimulación como para poder ser recordadas con cierta frecuencia en vigilia. Una escena puede considerarse como un sistema, es la forma de poder considerar en un instante todos los factores que coinciden en una situación (visión totalitaria o gestáltica). A través de modos de expresión simbólicos pero ahí están presentes en el aquí-ahora de la escena onírica todos sus componentes: sus elementos o personajes, la relación entre ellos, el escenario, el clima emocional,... el tempo, y el tiempo de la sucesión dramática de las secuencias del sueño, reflejo del drama interno irresuelto que emerge en un intento biológico de llegar a la consecución de un equilibrio más adecuado, flexible y adaptativo a la realidad.

Resumiendo:

La secuencia de estímulos actuando de un modo redundante provoca una sucesión encadenada de situaciones, pudiendo decirse que el "típico" sueño REM se compone de tres escenas:

- 1- Planteamiento de conflicto.
- 2- Desarrollo del drama.
- 3- Propuesta de "solución".

De esta manera las escenas del sueño no se apartan demasiado e incluso tienen a veces una extraordinaria analogía con las escenas simbólicas creadas por el grupo con técnicas como la del "cuento grupal". Son las mismas imágenes simbólicas que aparecen como críticamente surrealista para el observador externo pero fácilmente

11 Puede consultarse en su edición española, INVESTIGACION Y CIENCIA, Enero 1991.

traducibles cuando se "está en el ajo" como observador comprometido en la historia y el momento grupal.

Conviene quizás recordar aquí la técnica del "cuento grupal": Se parte de los miembros del grupo en círculo, a veces tendidos en el suelo formando una especie de estrella. Se trata de que cada uno, en sucesión, vaya diciendo una frase, enlazada con el final de la anterior, de tal modo que se vaya construyendo entre todo un cuento o relato con los correspondientes personajes, acción, comienzo, desarrollo y conclusión.

Los contenidos latentes de cada participante, es decir, su escena latente, enlaza en un discurso grupal que hace patente una cadena de escenas manifiestas el cuento que remite simbólicamente a las escenas latentes grupales. Los contenidos manifiestos son a veces tan crípticos como los de un sueño, pero la dramatización del cuento lleva a su "traducción", al encuentro con lo oculto que flota en el momento grupal. Podría decirse metafóricamente que el cuento grupal es el sueño grupal. Curiosamente con mucha frecuencia, alguno de los participantes lo denomina así de un modo espontáneo.

Al igual que en el cuento grupal los sueños muestran una cadena de escenas - 2,3,5- que van desde el planteamiento del sistema en conflicto hasta las vías de resolución más o menos adecuadas, pero siempre nuevas, diferentes, creativas.

El trabajo con sueños desde la óptica psicodramática nos hace pensar que a veces el "hombre despierto" es el que está dormido soñando y el que sueña es el que encuentra la verdad.

3. EL CONCEPTO DE SUEÑO DESDE EL PSICODRAMA

En concordancia con los datos neurofisiológicos que hemos repasado en las líneas anteriores, podemos emitir la hipótesis de que las escenas del sueño se forjan del siguiente modo:

- El sistema neurofisiológico de nivel más inferior emite determinados impulsos que pueden leerse como una escena elemental que contiene la expresión de necesidades elementales del sujeto. Lo podemos concebir como un entramado de impresiones sensorio-motoras que expresa del modo más simple la red vincular en la que el sujeto se encuentra "biológicamente" anclado.
- En su ascenso hacia estructuras superiores se encuentra con escenas inscritas que reflejan modos aprendidos de resolver tales situaciones; es decir de satisfacer las necesidades adaptativas del sujeto.
- Si esta solución es inadecuada se establecen circuitos de exploración de otros contenidos que se barajan y superponen para ofrecer nuevas soluciones a la escena-sistema que es expresión simbólica del modo de ser o actuar irresuelto.

En nuestra opinión parece que el esquema anterior ofrece una hipótesis que puede dar respuestas al modo de construirse los sueños, tal como los observamos en nuestros pacientes y con los datos que surgen de su elaboración en psicodrama.

Las primeras escenas o primeros actos de cada drama onírico -aquellas que plantean el sistema conflictivo, o si se prefiere, el conflicto que atenaza la espontaneidad del sujeto- se estructuran a partir de una fusión o superposición de la cadena de escenas ocultas que responden todas a modos similares de relación interelementos. Ya sabemos -desde nuestra teoría de la escena- como una primera escena interiorizada desde la situación primigenia en la etapa de la matriz de identidad indiferenciada imprime un modo vincular dado que va a condicionar sensiblemente el modo de respuesta del individuo a las situaciones biográficas posteriores por lo que se vuelve a repetir una escena de esquema análogo, que a su vez se interioriza. Así se encadenan las escenas pertenecientes a distintos momentos evolutivos pero que si se superponen encuentran el denominador estructural común. En cuanto a las imágenes con que se muestran los elementos de la escena final -la del sueño- surgen de la fusión de los personajes de toda la cadena y de esta manera, cuando el sujeto toma en la representación del sueño uno de estos roles lo vive tanto como el paradigma de la suma como, a veces, puede también ir encontrándose en cada uno de los roles que subyacen al rol manifiesto; cluster de roles en la denominación de Moreno. Por

ejemplo, nuestro soñante, R., toma el rol del gitano que en su sueño le anima desde el jardín de la casa a participar en los juegos y alegría que reinan allá fuera. Por una parte R. reconoce a través de ese papel una posición general hacia salir de su ensimismamiento y su "encierro" con las figuras femeninas. Al continuar jugando el rol reconoce en él su imagen del terapeuta, su profesor que le ayudará en su adolescencia y aspectos del padre que acostumbra a negar.

Nuestra impresión es que esta primera escena del sueño lo que nos muestra es la tendencia iterativa de un sistema rígidamente constituido que es la que compele al sujeto a pautas de reacción repetitivas y por tanto, habitualmente, inadecuadas.

Podríamos decir que lo que suelen transmitir estas primeras escenas del sueño es algo así como: "Así es como actúas". La segunda escena del sueño muestra el desarrollo de la anterior acción; son las consecuencias del primer acto: "Esto es lo que resulta si actúas de aquel modo".

En las últimas escenas se aportan intentos de solución del conflicto anterior. Se trata de una búsqueda de otras opciones que pueden facilitar la salida del éstasis del sistema. La impresión es que la mente recurre a un barrido de todo tipo de contenidos internos, escenas correspondientes a otras áreas de la psiquis, o a otros modelos de actuación, que ofrecen caminos optativos diferentes a los habituales y repetitivos. Nuestra voz estaría diciendo: "Prueba esta otra opción".

Pero es preciso señalar que estas "soluciones" deben considerarse como una "tormenta de ideas", es decir son diferentes a la patógena pero no necesariamente adecuadas en todos los casos. Pueden ser "mejores" o "peores", pero siempre "algo mejores" en cuanto rompen la cerrazón del sistema, aportando una vía de intercambio con el entorno. Pero la aceptación ciega de determinadas propuestas de solución puede ser peligrosa. En su poético lenguaje Jung nos dice acerca de este extremo: "No podemos permitirnos ser ingenuos al tratar de los sueños. Se originan en un espíritu que no es totalmente humano sino más bien una bocanada de naturaleza, un espíritu de diosas bellas y generosas pero también crueles (12)".

No nos debe extrañar pues, en la misma línea de pensamiento, que diversos sueños del mismo sujeto, con el planteamiento del mismo conflicto (aunque los símbolos sean diferentes) ofrezcan diversas y muy diferentes soluciones, que pueden incluso apuntar en direcciones opuestas, pero que siempre procuran la salida del círculo vicioso.

Desde lo anterior la dramatización de un sueño procura, como mínimo, un doble objetivo:

- Desvelar la escena latente conflictiva, portada por las primeras escenas del sueño.
- Tomar contacto con una "solución" a dicho conflicto; cuya adecuación tiene que ser valorada por el sujeto.

Esto último da sentido a la sugerencia de Moreno en la representación de sueños, de "dar un nuevo final" al mismo, el final que el sujeto considere más adecuado.

Estas respuestas creativas desde el sueño -la consulta con la almohada- contrastan profundamente con las que se consiguen en vigilia. El individuo empantanado en una situación conflictiva ligada a una escena latente estática, da vueltas en círculo vicioso en la persecución de respuestas "lógicas", desde un análisis secuencial, moviéndose dentro del sistema y llegando una y otra vez como tan bien nos describe Wastlawikz a cambios de primer orden, de tipo sumativo, no solo no significativos ni útiles para la apertura del sistema conflictivo a la espontaneidad sino incluso reforzadores por sus efectos redundantes, de lo patológico.

La transición del estado de vigilia al de sueño comporta una serie de procesos de los que destacamos:

la inhibición parcial del neocortex, con el correspondiente apagamiento de los procesos psíquicos conscientes superiores, un intercambio de prevalencia de los hemisferios que pasa del izquierdo al derecho (por supuesto, en los diestros) y un paso a primer plano de las funciones neurofisiológicas primarias. En esta situación es como si

12. El subrayado es mio.

disminuyeran las fuerzas que mantienen el círculo vicioso de las escenas patógenas y aprovechando este espacio pudieran irrumpir potencialidades primarias, impulsadas a buscar el equilibrio biológico, dándose lugar a la disposición que en sistémica se describe como "estado uniforme de un sistema abierto que está así en situación de dedicar potenciales o "tensiones" existentes a la actividad espontánea" (13), buscando "un orden y organización mayores", es decir aquellas variantes de respuestas que vimos más arriba que se expresaban en lo onírico como finales diversos a las situaciones en círculo vicioso.

Vale la pena señalar aquí la analogía de estos procesos que implican una presión interna hacia un cambio creativo y un aumento de la espontaneidad con el concepto moreniano de "hambre de transformación cósmica", producto de la evolución del infantil estado de "hambre de actos". De hecho Moreno señala que "Debemos relacionar el comienzo de los sueños con la decreciente intensidad del hambre de actos del niño" y su progresiva evolución hacia el hambre de transformación cósmica". Estos procesos están íntimamente ligados a la espontaneidad (14) la cual está en relación inversa con la presión de la "cultura en conserva" que va instalándose desde el aprendizaje por la presión de las instancias sociales.

El estado de sueño "cortical" disminuye la influencia de la cultura en conserva y abre al organismo a la posibilidad de primar su "hambre de transformación cósmica" (15) y con ello su espontaneidad creadora hacia otro "orden y organización".

En un lenguaje metafórico podríamos por tanto decir que la producción onírica REM es una expresión creadora del inconsciente que tiene la finalidad, o está dirigida a, dar un mensaje que comporta una opción de cambio. Para ello el inconsciente recurre al material que tiene almacenado y que tiene que ver con la relación del sujeto con sus situaciones actuales y que moviliza para buscar respuestas y soluciones a aquellas situaciones que aún están irresueltas (o inadecuadamente resueltas). Estas respuestas están dadas en forma de escenas con todos sus componentes perceptivos (imágenes, sonidos, olores.) y estructurales (personajes, relación entre ellos, desarrollo temporal).

En cuanto búsqueda de soluciones los mensajes de los ensueños pueden ser interpretados como "avisos" o consejos del hombre como soñante al hombre vigil. Como estamos manejando la terminología de escena y sistema referidos al sueño conviene detenernos para aclarar nuestros conceptos de sistema-escena (16)

En primer lugar recordamos el concepto de sistema que solemos manejar y que proviene de Aracil (17), que a su vez lo toma de Bunge: "Un sistema es un objeto complejo al que se puede asociar una terna <C.E.S.> en donde C es su composición, E su entorno y S su estructura." "Si añadimos la dimensión temporal (T) podemos acceder a la historia del sistema".

Por otra parte sabemos que el inconsciente del hombre o su historia interna "está inscrita en escenas". La percepción del ser humano de la que denominamos vivencias y experiencias se hace en forma de escenas y es te hecho perceptual complejo es el que se interioriza y posteriormente puede retomarse como producción del re-cuerdo y relatarse o plasmarse en el escenario psicodramático. Del mismo modo se produce el producto onírico, con un modo de manifestación simbólico pero que ofrece todos los elementos de las escenas.

13 Bertalanffy, L. von: "Teoría General de los Sistemas". Fondo de Cultura Económica. Madrid, 1981.

14 "El síndrome espontaneidad -procesos de atemperación- hambre de actos es la base de todas las demás formulaciones"... (Moreno. Psicodrama, pág.24).

15 El "Hambre de actos" y su correlato adulto "hambre de transformación cósmica" no son conceptos metapsicológicos sino de profunda raíz biológica.

16 Población, P.: "El sistema-escena como modelo de comprensión de los sistemas psicosociales"

17 Aracil, J.: "Máquinas, sistemas y Modelos". Ed. Técnicos. Madrid, 1956

Con Martínez Bouquet (18) denominamos escena manifiesta a aquella que el sujeto relata o plasma psicodramáticamente y por extensión a la que relata de sus sueños. Con independencia de las escenas latentes u ocultas que subyacen a estas manifiestas, si nos remitimos ahora a éstas últimas, vemos que "podemos establecer un correlato (de sus elementos) con los elementos exigidos por la definición de Bunge": (para considerar que un objeto es un sistema):

C = composición = sujetos del grupo

S = estructura = relaciones interpersonales

E = entorno = terapeuta u observador

T = tiempo = desarrollo en el tiempo

Constituyendo lo que denominamos sistema-escena.

Del mismo modo en la escena latente podemos definir:

C = composición = roles en juego

S = estructura = dinámica interroles

E = entorno = terapeuta u observador y/o yo-metapsicológico

T = tiempo = tiempo subjetivo de la escena.

En este segundo caso la escena se constituye también como un sistema-escena pero simultáneamente nos da una primera aproximación a lo que puede ser un modelo de los sistemas-escenas"(19).

Tanto las escenas manifiestas del sueño como aquellas que, "almacenadas" en la historia interior del sujeto, dan lugar a la creación del mismo se ajustan a la definición de sistema y pueden considerarse, como hemos ya hecho anteriormente en este mismo trabajo, sometidas a las leyes que gobiernan los sistemas.

Desde esta visión la escena manifiesta que transmite el soñante de su producción onírica puede someterse a dos lecturas complementarias e íntimamente imbricadas:

1) La escena considerada como hecho intrapsíquico que muestra el juego relacional de los roles que pertenecen al yo pragmático y que están en juego en la escena intrapsíquica. Por ejemplo en un sueño aparece el sujeto como niño ante una reprimenda de su padre; en esta primera visión sería un rol de niño ante su rol familiar interiorizado desde el modelo paterno.

2) El sueño considerado como expresión de lo que le sucede al sujeto en su relación con el entorno. Podríamos llamarla "escena externa". El acento de la lectura estaría puesto en lo que vive el sujeto con los personajes de su átomo social perceptual. En el mismo sueño de 1) se interpretaría como una referencia a la relación "real" del sujeto con su padre, es decir con el individuo padre que aparece como elemento perteneciente a su entorno.

Ambas aproximaciones son obviamente distintas formas de puntuar la misma realidad y de su contraste y dialéctica surge una comprensión de mucha mayor riqueza. Ambos ejemplos son reducciones esquemáticas, no debemos olvidar que cada imagen del sueño es la condensación de distintas imágenes; pero aún más importante que el acento interesa deslizarlo de la imagen (objeto) al modo relacional de la misma (vínculo), que es lo que caracteriza la trama de pautas transaccionales de cada escena (sistema).

Todo ello referido solo a la escena manifiesta del sueño y a sus contenidos, más allá hemos de comenzar a encontrarnos con las escenas ocultas que han constituido los materiales de construcción de la escena manifiesta, historia interna en escenas hasta llegar a la escena primigenia, o primera vivida.

Desde el análisis psicológico de Jung se mantienen posiciones análogas. Se consideran tres planos en la comprensión del sueño: el directo, el simbólico y el

18. Martínez Bouquet, C.: "Fundamentos para una teoría del psicodrama". Ed. Siglo XXI, 1977.

19. Población, P.: "El sistema-escena como modelo de comprensión de los sistemas psicosociales".

mitológico. En el "plano directo, inmediato y corriente" distinguen:

"a) Nivel objetivo". Los personajes están referidos a la persona objetiva y real".

"b) Nivel subjetivo, o sea, cuando la persona que surge en el sueño apunta al estado subjetivo del que sueña"(19).

Estos dos niveles coinciden básicamente con nuestra descripción de las dos lecturas de la escena manifiesta. Los planos simbólico y mitológico pertenecen a nuestro entender al producto de simbolización por la fusión de los diferentes niveles internos de escenas ocultas.

Retomando el hilo después de esta detención en los conceptos de escena y sistema queremos recalcar que consideramos que los sueños se muestran como un intento alternativo al de la vigilia de buscar soluciones adaptativas a la realidad; o dicho de otro modo "son avisos o consejos" del hombre soñante al hombre vigil. En este sentido y desde otro marco conceptual se expresa Schneider cuando dice: "Cuando uno se despierta no es el mismo de ayer: algo ha acontecido" y "...los sueños pueden ejercer una función que puede designarse como traumatológica y que es, al mismo tiempo, de adaptación. Actúa, pues, como una especie de aprendizaje de una vida menos controlada que la del estado de vigilia" (20)

En nuestra opinión es incluso posible que determinados sueños no necesiten llegar a ser recordados para ejercer su función reguladora del sistema (o traumatológica).

Al hablar del sueño como sistema hacíamos referencia a sus elementos que desde el punto de vista de la escena son los personajes, pero es preciso hacer la salvedad de que cuando hablo de personajes que constituyen la estructura de las escenas me refiero tanto a seres humanos como a animales, vegetales o cosas. Cada una de estas imágenes puede ser -en nuestra concepción no necesariamente lo es- las sumas de una serie de imágenes referidas a roles o aspectos parciales de roles que están interrelacionados por pertenecer a escenas que expresan modos de vinculación isomorfos. Esta combinación o condensación en una imagen final de varias imágenes que soportan un denominador común de contenido significativo es lo que le da la característica o valor de símbolo.

Siendo por tanto los sueños considerados como conjuntos o sistemas que muestran determinadas pautas vinculares patógenas entre roles expresados simbólicamente seguidos habitualmente de otras escenas que significan modos resolutivos de la primera, podemos decir que el trabajo terapéutico con un sueño a través del psicodrama significa aceptar lo simbólico como real para vivirlo representado en el campo de lo imaginario. Con "aceptarlo como real" queremos expresar que tomamos directamente el sueño como experiencia perceptual del soñante, que es como de hecho es vivido.

Todo lo que antecede sirve para la comprensión y elaboración terapéutica de los sueños tanto en la terapia individual como en la grupal. Pero no es preciso olvidar que cuando un miembro de un grupo relata un sueño en una sesión grupal es preciso contemplarlo como un contenido emergente y tiene el valor de expresión de una escena latente del momento evolutivo del grupo, como producto del inconsciente grupal.(21)

Desde el punto de vista de la praxis vamos a ver en el apartado siguiente como se aprovechan las concatenaciones de escena-sistemas del sueño para una elaboración terapéutica que permite aprovechar las soluciones implícitas en el sueño para el proceso de desestabilización de los sistemas fijados y la recuperación de la espontaneidad.

19 Fierz,H.K.: "Los sueños en la psicología analítica de Jung", en "Los sueños". Ed.Herder. Barcelona,1979.

20 Schneider,P.B.: "Los sueños en la teoría y la práctica del psicoanálisis", en "Los sueños".

21 Desde este punto de vista el sueño tiene una gran analogía con el "cuento grupal". Ya explicamos que el cuento grupal es un juego consistente en construir un cuento entre todos los miembros, improvisando cada uno una frase hasta completar una historia que tenga cierta coherencia. Esta historia se suele dramatizar posteriormente.

Aspectos técnicos:

Voy a extenderme en la metodología del trabajo terapéutico con los sueños en los grupos de psicodrama. Al final indicaré cual de las vías modos que se utilizan en psicodrama grupal puede ser útil en el psicodrama bipersonal.

Como tantas veces ocurre el sueño es relatado con dudas y cierta reticencia por parte del soñador. No está seguro de querer explorarlo a través del psicodrama ni de que sus compañeros lo acepten. Estos mismos piden que lo relate antes de dramatizarlo. Así, en mi experiencia, en muchos casos no se puede seguir la línea de trabajo que propone Moreno, de contar el sueño e irlo dramatizando sobre la marcha.

- De hecho nosotros manejamos cinco técnicas para la dramatización de los sueños:

1.- La que propone Moreno (22). El soñante, sin relatar previamente su sueño, para no "reventarlo", se acuesta y cierra los ojos. En esta etapa de caldeamiento se le puede sugerir que está en su dormitorio, que describa su cama, postura en que suele dormir, y demás... Desde aquí, con una luz tenue de fondo, comienza el relato, se levanta, elige los yo-auxiliares y va dramatizando en un ambiente onírico.

Terminado el sueño, el psicodramatista le propone que dé un nuevo final -el que desee- al sueño, también a través de la acción.

Veamos un ejemplo: Se trata de un sueño relatado en un grupo didáctico de psicodrama. El momento evolutivo corresponde a la fase que nosotros denominamos familiar, subfase de contradependencia. Al iniciarse la sesión hay un silencio no de unos minutos que rompe Ramón (23) para comentar que querría contar un sueño. El director psicodramático le pide que no lo relate en caso de que desee dramatizarlo. Acepta, se disminuye la intensidad de la luz, y se procede a caldearlo en su posición de durmiente. "Sueña" de nuevo y levantándose va poniendo en juego su sueño, eligiendo para ello sobre la marcha los yo-auxiliares que precisa entre sus compañeros de grupo (24). El contenido total del relato del sueño es el siguiente:

"Vamos un grupo de amigos y familiares en barco. No sabemos muy bien el destino de nuestro viaje aunque parece que es a algún país exótico, desconocido; lo curioso era (25) que tratándose de un viaje de placer, al menos eso parecía, éramos pasajeros, el capitán nos obligaba a veces a trabajar como tripulantes.

En la siguiente escena estamos avistando tierra. En la orilla hay nativos, no sabemos si amistosos u hostiles. Yo no quiero que toquemos tierra pero el capitán dice que lo vamos a hacer de todos modos.

Me siento mal y muy enfadado.

No se cómo estamos en tierra y somos los salvajes. El capitán está amarrado al poste de la tortura y vamos a matarlo. Me despierto inquieto, sudando por la pesadilla".

El psicodramatista interviene para ayudarle a situar el relato en el aquí-ahora sugiriendo use el presente de indicativo y estimulando a todos los actores a expresarse emocionalmente desde los roles y las situaciones que se van creando.

Al llegar a la escena final es presa de una intensa reacción de hostilidad contra el capitán, al que acusa de someterlo, humillarlo, exigirle, etc. hasta que en un momento dado se sorprende a sí mismo llamándole "papa", estallando en sollozos. Se le sugiere aquí dar otro final al sueño, creando una escena con sentimientos aún muy ambivalentes pero que deja asomar un inicio de independencia y aceptación.

22 Moreno, J.L.: "Psicoterapia de Grupo y Psicodrama".

23 Los nombres usados son ficticios.

24 Nosotros trabajamos habitualmente sin equipo de yo-auxiliares.

25 Nuestra propuesta es relatar el sueño en presente, pero el protagonista se desliza de un tiempo a otro. Cuando y como lo hace es también un dato a calibrar.

En el grupo la dramatización del sueño ha causado una fuerte impresión. Alguno comparte por identificación los sentimientos de Ramón, varios exclaman entre risas que hay quemar al capitán para liberarse mientras miran significativamente al psicodramatista.

Surge del grupo una escena focalizada en el ritual de la muerte del capitán, y el comentario del grupo se centra en los sentimientos respecto a las figuras de autoridad parentales, escolares, laborales y el terapeuta con un replanteamiento de las actitudes contradependientes. Como toda sesión la riqueza es mucho mayor que la que transmitimos en este breve resumen.

Como vemos en este ejemplo aunque la dramatización se centra en el protagonista el hecho de tener una referencia a la latencia grupal, que es muy clara en el caso que hemos elegido aquí, provoca la implicación de la totalidad del grupo.

2.- Dado que el sueño que trae a la sesión un miembro del grupo tiene que ver - como emergente grupal- con la escena latente del momento evolutivo del grupo, nosotros utilizamos con frecuencia la vía de representarlo como escena grupal.

El soñador relata su sueño; a continuación se propone entre los miembros del grupo la elección de los roles del sueño, incluyendo en el abanico de posibilidades los objetos inmatrimales. El director psicodramático advierte que, sin perder la línea del relato del soñante se procure improvisar desde el papel; a partir de aquí se procede a dramatizar. Sobre la marcha el psicodramatista puede utilizar técnicas de soliloquio, aparte, cambios de roles, o cualquier otra que considere oportuna.

El siguiente sueño lo relata una psicóloga, miembro de un grupo de formación. "Isabel" es una persona culta y sensible, que trabaja como profesora en un colegio de integración. El grupo, con un proceso muy rico de evolución, se encuentra en un bucle o espiral, tras las vacaciones de Semana Santa, por lo que se suman los aspectos regresivos movilizados por la reanudación de las sesiones tras más de un mes de interrupción.

El contenido es este:

"Yo estaba con una amiga en un país de Sudamérica a donde yo había ido con toda mi familia, mis padres, mi hermano y yo. (Era importante que éramos cuatro). Me encontraba con una amiga -Rosa- y allí nos encontrábamos con dos niñas sordas, alumnas del colegio. Antes de poder hablar ellas comprendíamos que necesitaban comer.

En medio de esta situación yo veía un río que pasaba por ahí y le decía a Rosa y las dos niñas que vinieran al río.

Era un río especial, dorado... Cogimos agua... era un río importante, que yo ansiaba llegar a él. Sigo durmiendo".

Isabel vuelve a relatar el sueño y -siguiendo las indicaciones del psicodramatista- cada cual va tomando el rol que desea. Quiero destacar que no lo señala la protagonista ni el terapeuta. De esta manera el protagonismo comienza a pasar ya sutilmente de la soñante al grupo. A partir de aquí la sugerencia del psicodramatista es: "Siguiendo en líneas generales el guión del sueño actuar cada cual espontánea y creativamente desde un rol, aportando todos los contenidos que surgen a lo largo de la representación".

3.- Esta tercera vía es la que llamamos "vía gestáltica" por estar fundada en la técnica que describe Perls.- Es la que usamos en el psicodrama bipersonal-.

El protagonista cuenta su sueño y va designando en el escenario los distintos espacios dramáticos y situando personajes, incluidos los no humanos (animales, vegetales, objetos,...) de cada parte o secuencia del sueño. A continuación toma sucesivamente todos los roles. Desde cada uno le indicamos que después de caldearse para el rol, "sintiéndose" en el pellejo del "personaje", haga en primer lugar una autopresentación:

por ejemplo' "Soy una casa grande, antigua; soy la casa de la abuela de C. (el soñante y protagonista). Viven en mi la abuela, la tía y C." "Soy la abuela de C., soy una persona muy seca y exigente" (del mismo sueño). Tras la autodescripción se sugiere que tome contacto con los posibles sentimientos y sensaciones físicas que provoque la identificación con el rol. Aquí -si estos son intensos o parecen significativos- puede proponer-sele que se detenga a explorar más a fondo desde su rol; si no es así se le propone que se dirija verbalmente a los otros personajes de la escena, por ejemplo C., desde el rol de casa amonesta a la "abuela": "Siempre me tuviste vacía, no querías invitar a nadie...". En este paso puede procederse a cambios de roles; si parece oportuno, para clarificar las relaciones dentro de la escena. Hay que insistir frente a las resistencias que suele despertar la representación del rol de un objeto, ya que como portador de símbolos de aspectos alejados o negados a la consciencia son muy enriquecedores cuando se desvelan y traducen.

Cuando el paciente ha pasado por todos los roles de una escena, sale de ella, la "contempla" en conjunto y comenta como si fuera un observador externo, sea en un soliloquio sea con el terapeuta.

Se procede igual sucesivamente con todas las escenas de que conste el sueño. Al final se procura que el sujeto haga una traducción de la totalidad, que él mismo situará en el nivel de escena latente que sea más adecuado a su momento evolutivo.

Dado que casi todos los sueños presentan -como hemos expresado más arriba- tres escenas eslabonadas que corresponden a: 1ª un planteamiento de una situación irresuelta, 2ª su desarrollo y consecuencias, y 3ª posible solución, para la traducción final podemos aportar un esqueleto al traductor que consiste en señalar las escenas y marcar: "Si...(1ª), entonces ...(2ª), por lo tanto te conviene ...(3ª)" o expresiones similares.

También acostumbramos señalar que "todos, todos los personajes, incluidos los no humanos, son aspectos de la personalidad del soñante, si atendemos al fenómeno onírico como escena interna (26) sin que ello sea óbice para una lectura relacional de un hito biográfico del sujeto.

Con éste tipo de elaboración de los sueños pueden lograrse catarsis de integración a veces espectaculares, con un tambaleo y reestructuración vincular de escenas patógenas muy repetitivas que en último término son situaciones fijadas en un sistema inadecuado para el equilibrio actual del sujeto. Es posible también que solo se llegue a una comprensión más relacional, o, en otros casos a catarsis de integración de elementos parciales del sueño, como en nuestro ejemplo de antes: "Soy una casa vacía y no dejo entrar a nadie".

4.- La vía que llamamos mixta concilia elementos técnicos sobre todo de las vías 2 y 3, es decir, sin dejar de desarrollar el sueño como un hecho grupal, tal como describo en el apartado 2, el soñante practica intercambio de roles con cada personaje; ello permite tener una visión de la escena desde el soñante y desde la latencia grupal.

5.- Si se enfoca el trabajo del sueño como una escena personal del protagonista, puede dramatizarse:

- 1) como cualesquiera otras escenas
- 2) con la vía gestáltica

26. No negamos la visión desde otros ángulos, pero es la óptica intrapsíquica la que nos suele interesar en la praxis.

1)= El psicodramatista dirige el desarrollo de la dramatización de las escenas del sueño como si se tratara de escenas simbólicas creadas por el protagonista en un estado de vigilia.

2)= La vía gestáltica es la que más se centra exclusivamente en los contenidos oníricos en cuanto se refieren, sobre todo, a sus escenas intrapsíquicas.

De todos modos, en ambos casos, es inevitable la referencia al grupo en cuanto el sueño en cuestión es portado por el emergente grupal.

* * * * *

Al terminar de escribir estas líneas me doy cuenta de que no he hecho más que abrir una pequeña rendija de la puerta que nos lleva de las manos de los sueños en psicodrama hacia un nuevo modo de mirar hacia el mundo de los procesos inconscientes, ello me deja insatisfecho... y satisfecho de mi insatisfacción.