

ENTREVISTA: UNA ESTUDIANTE DE BACHILLERATO PREGUNTA SOBRE EL TEMA DE LOS SUEÑOS. 2012.

1.- Com entén vostè la psicologia?

Como una disciplina científica humanista orientada hacia la comprensión del funcionamiento psíquico profundo y sus expresiones en la conducta individual y social.

2.- Quines funcions o aplicacions té la psicologia a la nostra societat?

Creo que la Psicología tiene múltiples y muy valiosas aplicaciones en la nuestra y en cualquier sociedad, porque la actividad psicológica está inevitablemente presente en cualquier ámbito del vivir. De modo que la utilidad de entender y desde ahí ayudar a mejorar cualquier actividad humana es siempre algo posible y necesario desde el saber de la Psicología. De hecho resulta difícil encontrar alguna actividad en la que no esté presente lo psicológico, de modo que su comprensión siempre aportará beneficios.

3.- Per què va estudiar psicologia i no psiquiatria?

Mi territorio de interés fue desde un primer momento el Psicológico, la comprensión del funcionamiento psíquico, del alma o de la mente, pero no me planteé estudiar Psiquiatría porque en ella como rama de la medicina domina más la perspectiva biológica y anatómico-funcional que la psíquica y social. Además no únicamente me interesaba el trastorno mental, la psicopatología, sino también la salud mental, el desarrollo de nuestras capacidades, el bienestar óptimo, de modo que la Psicología era mi elección.

4.- En quina escola o de quines escoles se sent més propera a l'hora de formular un marc teòric de la seva pràctica psicològica?

Sin duda mi marco referencial de base es el Psicoanálisis, donde me he formado más y con más dedicación, pero no exclusivamente. Siempre sentí interés y exploré el Humanismo, especialmente la orientación de Rogers, la Gestalt y la Bioenergética. Por otro lado, desde muy joven he estado vinculado con prácticas y disciplinas orientales, de modo que también he sentido interés y he participado en corrientes psicológicas occidentales que trazan puentes de conocimiento con la indagación de la vida interior en oriente, como la Psicología Transpersonal o la Psicología Integral.

5.-Quins són els psicòlegs famosos que més l'han influenciat?

Sin duda S.Freud en primer lugar, pero también W.Bion, D.Winnicott, A.Green y F.Dolto en el Psicoanálisis. C.Rogers, F.Perls y E.Gendlin en el Humanismo. Y K.Wilber, S.Grof y J.Welwood en el contexto del diálogo entre oriente y occidente. Por supuesto entre otros muchos de una larga lista. Pero no puedo olvidar los profesionales no famosos que me enseñaron la profesión y me ayudaron a crecer y desarrollarme a través de cursos, supervisiones y análisis personal. Sin duda son estos últimos los que más me han influenciado y por quienes siento un agradecimiento especial.

6.- Qué opina en general de la psicoanálisi?

Dentro de las disciplinas que investigan la mente humana en occidente, el Psicoanálisis es sin duda la escuela que ha desarrollado el conjunto de teorías y comprensiones más profundas y de mayor alcance de cuantas han surgido. Su terapéutica supuso un hito en el tratamiento del dolor psíquico y su influencia y aplicaciones en el terreno de lo social, lo artístico y lo comercial son sobradamente reconocidas. El Psicoanálisis ha sido también la conceptualización sobre el funcionamiento psíquico del que muchos autores han bebido o les ha servido de diferenciación, realizando después sus originales aportaciones y enriqueciendo y transformando el saber teórico y técnico en la comprensión de la mente y su tratamiento que hoy día poseemos

Por otro lado, el Psicoanálisis goza de bastante buena salud después de más de un siglo desde su creación, aunque desde luego no tiene el predominio que tuvo décadas atrás en el ámbito de la ciencia psicológica y de la salud mental. Los continuos ataques que ha sufrido y sigue sufriendo desde variados ámbitos médicos, farmacológicos y sociales, que frecuente y desgraciadamente tratan de desprestigiarlo en base a prejuicios, intereses económicos o simple ignorancia, han hecho mella sin duda, pero en modo alguno lo han hecho desaparecer como a menudo se pretende. Frecuentemente se le critica duramente en aspectos superficiales o no esenciales sin apenas conocerlo verdaderamente, sin aproximarse a la riqueza, sensibilidad y profundidad de los muchos autores que lo han ido desarrollando, ya que el Psicoanálisis no es sólo Freud, afortunadamente, ya que de este modo se ha producido una amplia y rica investigación, así como la continuidad de una forma de comprender la vida interior de excepcional alcance y profundidad. En realidad es una ciencia de la mente joven, con mucho camino por delante, aunque debe enfrentar muchas dificultades hoy en día, en especial la tendencia a la superficialidad, la brevedad y la banalidad que caracteriza a mucho de lo existente en nuestros días. Desde luego camina en el desarrollo de sus comprensiones con infinidad de otras teorías y terapéuticas muy valiosas y útiles que hoy existen, muchas de ellas nacidas en él, otras opuestas y otras perfectamente amigas y compatibles.

7.- Creu en l'existència d'un inconscient individual?

Desde luego. El inconsciente individual es un hecho evidente para la observación psicoanalítica, un hecho que se manifiesta y pone en juego en la vida cotidiana, pero de forma excepcional en la consulta de los psicoanalistas o psicoterapeutas de inspiración psicoanalítica y por supuesto de cualquier otra orientación, aunque no sea objeto de atención. La existencia de fuerzas o motivaciones no reconocidas por la conciencia pero activas en el hacer y en el padecer, capaces en cierta medida de ser reconocidas y de algún modo modificadas, permite comprensiones y cambios en la vida psíquica que promueven el crecimiento psicológico y la reducción del sufrimiento. El inconsciente es el concepto fundamental del Psicoanálisis, aquel que da sentido y articula su labor psicoterapéutica y sus ricas y excepcionales comprensiones del funcionamiento mental.

8.- Creu en l'existència d'un inconscient col·lectiu?

La noción de un inconsciente colectivo es un concepto acuñado por C.G.Jung, inicialmente uno de los discípulos predilectos de Freud con autoridad y saber propios, que se separó del movimiento psicoanalítico freudiano para crear la que llamó la Psicología Analítica o a veces también considerado Psicoanálisis Junguiano. Jung partió del análisis de los sueños de sus pacientes y de su profundo conocimiento del simbolismo tradicional de diversas culturas para descubrir la existencia de símbolos y temáticas comunes, que se repetían o reproducían en ambos contextos, sosteniendo la existencia de un inconsciente de tipo colectivo en la mente individual donde era posible reconocer la existencia de temáticas universales, capaces de ser representadas tanto en el simbolismo onírico de las personas como en las representaciones simbólicas de las culturas.

9.- Pensa que la psicoanàlisi ens proporciona mètodes per introduir-nos dins aquest inconscient i burlar la censura?

Digamos que esta sería una buena manera de formular algo de la finalidad del método psicoanalítico, ya que en principio los seres humanos tendemos a evitar (defendernos o protegernos) del reconocimiento de aspectos inconscientes que pueden ofendernos o generarnos malestar o sufrimiento. La censura o también los mecanismos de defensa, están al servicio de mantener alejado de nuestro reconocimiento consciente aquello que por alguna razón personal o general no podemos reconocer o asumir fácilmente. Desde Freud la finalidad del método psicoanalítico consistía en hacer consciente lo inconsciente, de modo que desarrolló formas de facilitar este digamos reconocimiento. La forma fundamental fue la libre asociación, formulada como “diga todo lo que se le vaya ocurriendo o diga todo lo que le venga a la mente o qué le hace pensar todo esto”. Quizás la otra

forma más reconocida y considerada fue el análisis de los sueños, a la que Freud consideró “el camino regio al inconsciente”.

10.- Què són per a vostè els somnis?

Los sueños son ante todo un misterio a indagar, una expresión de la poderosa y continua capacidad creativa de la mente humana. Una forma de la actividad psíquica profunda que de forma continua crea en forma predominantemente de imágenes desde los abismos del psiquismo inconsciente. Durante el dormir esta actividad psíquica imaginaria emerge parcialmente a la conciencia y puede ser en algún grado recordada y explorada. Es también una forma de pensar desde las profundidades, de elaborar nuestras experiencias y de procesar incansablemente nuestra existencia, a la búsqueda de soluciones frente al continuo desafío que supone vivir.

11.- Com els hem de contemplar, des de la perspectiva que ens donen les neurociències, o des de la perspectiva psicoanalítica?

Desde ambas, porque no deberían ser incompatibles. De hecho existe una asociación mundial de Neuropsicoanálisis que labora justamente por el diálogo y el encuentro entre ambas perspectivas. Cuerpo y mente, cerebro y psique, como la cara y la cruz de una moneda por simplificarlo mucho. La mirada neurológica y la mirada psicológica necesitan dialogar para enriquecerse mutuamente y no tratar de reducir ninguna a la otra, ya que quizás lo más interesante y enigmático en relación con ambas perspectivas es resolver el misterio de cómo es posible que se pase de una a la otra, de cómo lo físico deriva o se transforma en psíquico o de cómo lo psíquico influye o modifica lo físico. Pero es importante que este diálogo y encuentro no resto dedicación y desarrollo a cada una de ellas a su vez por separado, porque tienen su particularidad, lenguaje y especificidad, de modo que no se reduzcan ni se sustituyan una a la otra, sino que cada una aporte su comprensión y sus desarrollos en beneficio del conocimiento global.

12.- Es fan cursos de formació per a teràpies que tinguin els somnis com a punt de referència?

En general no, los sueños suele ser un aspecto del trabajo psicoterapéutico, con mayor o menor relevancia. Hasta donde yo sé no existen escuelas de psicoterapia propiamente dichas cuyo punto de referencia sean los sueños, pero desde luego sí existen cursos sobre el trabajo con sueños o autores que se han especializado en trabajar con sueños y centran su actividad en la exploración o abordaje de los sueños. Generalmente esto se realiza con una perspectiva integradora, de modo que quienes se dedican mucho a los sueños, suelen enseñar modalidades diversas de exploración de los sueños, propios o ajenos, integrando técnicas diversas. A lo largo del s.XX se han desarrollado muchas maneras de

indagación de los sueños, tanto para aprovechamiento propio como para la ayuda terapéutica o incluso el crecimiento personal en general. Existen muchos texto con originales técnicas de autoexploración e indagación personal que pueden enriquecer significativamente la vida psicológica, por ejemplo la creatividad artísticas, que tantas veces encuentra su inspiración en los sueños, sin tener necesariamente que remitirnos al ámbito psicoterapéutico especializado. En realidad el mundo de los sueños es un territorio de investigación personal que puede ser abordado desde diferentes contextos, intenciones y posibilidades.

13.- Creu en l'existència d'uns somnis lúcids?

Desde luego, es un hecho reconocido y estudiado, aunque no resulta demasiado experimentado en general e incluso puede muy bien ser puesto en duda por muchos profesionales de las disciplinas mentales o humanísticas. Sin embargo, existe una seria investigación respecto al fenómeno de la lucidez en el sueño, que esencialmente consiste en que la persona que sueña se hace consciente de estar soñando sin dejar de hacerlo, es decir, es como si despertara dentro del sueño, algo que posee una amplia graduación de amplitudes y posibilidades, que de alguna forma probablemente todos hemos experimentado aún levemente en algunos momentos fugaces durante el sueño al saber que estábamos soñando. Quizás el más famoso investigador del sueño lúcido es Stephen LaBerge y su equipo de la Universidad de Standford. Así que el sueño lúcido es un ámbito de investigación universitaria con publicaciones en revistas científicas.

14.- Pensa que realment existeixen somnis premonitoris?

Creo que las capacidades mentales humanas van mucho más allá de lo que comúnmente acostumbramos a pensar. Si pensamos en la propia vida creo que existen sueños premonitorios porque podemos soñar en formas preliminares algo que se está gestando para el futuro. Freud consideraba que los sueños eran formas de satisfacción de deseos, aunque esencialmente se refería al origen de naturaleza sexual infantil de los sueños. Si ampliamos el campo a los deseos o anhelos humanos en general, es posible que se sueñe algo que en algún momento de la vida pueda ser realizado ya que formó parte de nuestros deseos. Alguien decía que no era difícil predecir el futuro, incluso soñarlo, porque los seres humanos tendemos a repetir. A veces los sueños dan partes de nuestra salud física, y existen ejemplos en la bibliografía donde se sueñan de formas más o menos perceptibles enfermedades que se están gestando y que llegaran a sobrevenir. Jung habló de sueños premonitorios, aunque no se detuvo demasiado en ellos. Personalmente no acostumbro a prestar atención a este tema, aunque me parece apasionante.

15.- Veu el somni com una eina eficaç en alguna mena de teràpia per ajudar la gent a resoldre els seus conflictes?

Por supuesto, de hecho esta sería la finalidad más usada en el contexto de las terapias psicológicas o psicoterapias, aunque desde siempre, ya en la antigüedad mediante sueños de curación o de iniciación a los misterios, y ahora en nuestra modernidad, los sueños son también usados como un camino de autoconocimiento, un territorio de exploración interna donde se hace posible descubrir y conocer más de uno mismo sin que la motivación sea centralmente el sufrimiento, aunque este siempre puede estar implícito en nuestra búsqueda de medios para el autodescubrimiento o el crecimiento personal, como se le llama frecuentemente desde hace algunas décadas.

Personalmente utilizo mucho el trabajo con sueños en la consulta con mis pacientes. El sueño ofrece posibilidades excepcionales para el conocimiento de sí y la confrontación con nuestras dificultades personales capaces de producir malestar, de manera que animo a traer a consulta los sueños que puedan ser recordados y trato de darles espacio y atención para explorarlos conjuntamente, de diferentes formas y maneras (técnicas), generando experiencia emocional y mayor autoconocimiento.

16.- Des de la seva experiència, s'ha trobat mai amb algun pacient que volgués parlar dels seus problemes fent referència els seus somnis?

Desde luego no es lo común, salvo que alguien acuda a consulta con experiencia psicoterapéutica y sienta que sus sueños son de mucha utilidad, pero aún así no recuerdo que nadie quisiera hablar de sus problemas hablando directamente de sus sueños, aunque sin duda ya en la o las primeras sesiones hay personas que en algún momento mencionan algún sueño o lo asocian con algo de lo que les ocurre. Lo más frecuente en personas sin experiencia psicoterapéutica es que sea necesario pedir si se recuerda algún sueño y la sugerencia de traerlos a consulta en caso de recordarlos.

17.- Per quina via t'inclinaries més en el moment de buscar significat en un somni, el context o el simbolisme?

Ambas son útiles. Tanto el contenido, la forma, el momento o el contexto interno del sueño entre otros aspectos, pueden ser útiles. Cada relato onírico tiene su momento y oportunidad, cada uno es único y especial, y puede ser abordado con matices diferenciales. Hay profesionales que utilizan una sola modalidad de trabajo con los sueños, como en el Psicoanálisis donde lo más general es que el paciente relate su sueño y este sea interpretado por el psicoanalista o el psicoterapeuta psicoanalítico a partir de las asociaciones que sobre el sueño dé su paciente, lo que se estaba hablando en el momento de aparición en la sesión del sueño o la información que el profesional puede percibir de la relación con su paciente. Otros especialistas como por ejemplo en la Gestalt pueden hacer que su cliente hable desde diferentes partes o personajes del sueño,

posibilitando así la emergencia de comprensiones mayores. En realidad existen muchas maneras de trabajar con los sueños. Personalmente utilizo fundamentalmente la modalidad psicoanalítica, pero he ido integrando matices y cambios en ella, así como he ido incorporando las formas gestálticas y otras para ampliar y profundizar el siempre apasionante camino de los sueños. Por supuesto el trabajo con grupos ofrece oportunidades muy interesantes de amplificación, exploración, dramatización e incluso interpretación de los sueños.

18.- Creu que hi ha diferència en les temàtiques dels somnis femenins i masculins?

Por un lado he observado que hombres y mujeres sueñan muchas cosas en común, pero sin duda si hiciéramos un estudio más profundo podríamos encontrar diferencias como las encontramos en el funcionamiento psíquico entre unos y otros en la vida cotidiana. Freud decía que anatomía es destino, de modo que las diferencias constitucionales y biológicas en relación con la maternidad constituyen una diferencia importante. El mayor énfasis que los hombres tienen hacia la individualidad frente a la relacionalidad que suele caracterizar más a las mujeres es posible que se manifieste también en los sueños. La mayor fragilidad física frente a la fuerza masculina o la amenaza de abusos sexuales frente a las que las mujeres se encuentran más vulnerables. Por ejemplo, en relación con sueños de persecución, he observado en ocasiones que los hombres sufren persecución sintiendo en peligro su vida, en tanto a veces las mujeres pueden experimentarla en términos de amenaza o huida de la violación. También las diferencias físicas, de funcionamiento y anatomía sexual, se ponen sin duda en juego en la actividad onírica, a través de símbolos por ej.

19.- L'univers femení és clarament perceptible per a totes les edats a través dels somnis de les dones?

No sé si será específicamente esto a lo que te refieras en tu pregunta, pero pensando en la idea del "universo femenino" donde podríamos considerar el ciclo reproductivo como un aspecto de excepcional importancia, las diferentes edades con sus particulares características pueden aparecer sin duda en los sueños de las mujeres, desde la llegada de la menstruación, la sexualidad con sus diferencias en relación con los varones, el embarazo y su correspondiente período, el parto, la lactancia y sus vicisitudes, posibles abortos, así como el final de esta capacidad con la llegada de la menopausia y la apertura a otra etapa de la vida, constituyen una especificidad bien diferenciada a la masculina que sin duda se pone en juego en el soñar como expresión de sentir y del vivir de la mujer. La enorme intensidad e importancia de este ciclo en la vida física y psicológica de la mujer tiene sin duda su reflejo en los sueños, capaces de expresar y representar los dilemas, ansiedades, deseos y dificultades de la mujer en relación con esta parte tan esencial de su condición.

20.- Creu també que hi ha diferència en les temàtiques dels somnis en funció de l'edat de qui somia?

Desde luego la edad es importante, porque en cada período de la vida nos vemos enfrentados a dilemas y tareas que son específicos de cada momento. Hay realidades del vivir adulto que no pueden formar parte de los sueños infantiles, aunque todo lo infantil siempre forma o puede formar parte de los sueños adultos. De hecho, los aspectos primarios, infantiles, afectivos y sexuales de la vida infantil, con sus múltiples conflictos y dificultades, forman parte primordial del soñar adulto. Pero por ejemplo el tema de la muerte es en general un tema propio de edades más avanzadas, donde empieza a hacer su aparición como una realidad en la que de forma natural se tiende más a pensar a partir de la mitad de la vida.

21.- Quines perspectives ens obren les neurociències en el descobriment del nostre món oníric?

No soy un modo alguno especialista en los avances en neurociencias, pero en relación con los sueños el conocimiento de los ciclos del soñar, las llamadas fases del sueño, el sueño REM y No-REM, supuso un gran avance en la comprensión de la actividad del dormir y también del soñar. Sabemos que en las fases no-rem la actividad onírica se ve reducida, y es en las fases REM, caracterizadas por los movimientos oculares, donde se despliega una actividad onírica más importante y significativa, períodos en los que la actividad motriz se ve dificultada. Fue sumamente interesante descubrir que pese a las diferencias en las formas del dormir y del soñar, la diversidad y modalidades de contenido de los sueños, todos seguimos una pauta estructural en el ciclo del dormir, y en los momentos más propicios para el sueño y su posterior recuerdo. Acostumbramos a recordar más los sueños en las últimas fases de la noche que en las primeras, donde el dormir suele ser más profundo.

22.- Creu que és veritat aquella frase que diu que “Tot allò que algú pot somiar, algú altre arribarà a fer-ho realitat”?

Si en la pregunta nos referimos al soñar como una actividad inclusive de la mente diurna en forma de fantasía o imaginación, el soñar despierto digamos, es muy posible que pueda ser así. El sueño como realización de deseos en la fantasía nocturna, puede muy bien ser llevado a cabo por el mismo soñante o quizás por algún otro.

23.- Creu que el cinema ha reproduït bé el món dels somnis en les diverses pel·lícules que han tractat aquest tema? Quines?

El cine es siempre una excepcional oportunidad para representar muchos aspectos de la vida humana, también ha sido así con los sueños, aunque no resulta

fácil transmitir la intensidad, el clima emocional, la infinidad de matices y posibilidades que ponen en juego los sueños, teniendo en cuenta que generalmente el recuerdo de un sueño suele abreviarlo en algún sentido, difícilmente puede ser recordado con todos sus detalles. Pero el cine, dado su carácter visual, al modo de los sueños, es un excelente escenario de representación onírica. Hay muchas películas que han plasmado sueños, pero en este momento recuerdo “Fresas salvajes” de Ingmar Bergman, una película digamos antigua, de 1957, en blanco y negro, excelente en relación con el sueño y su simbología.