

Mónica Elizabeth Thodes Ávalos*

*Universidad Tecnológica Metropolitana,
Santiago, Chile*

EL DESARROLLO DE LA CONSCIENCIA Y LA ACTIVIDAD ONÍRICA

CONSCIOUSNESS AND DREAM ACTIVITY DEVELOPMENT

Recibido: 8 de mayo de 2020 | Aprobado: 18 de mayo de 2020 | Versión final: 26 de julio de 2020.

Cómo citar este artículo:

Thodes, M. E. (2020). El desarrollo de la consciencia y la actividad onírica. *Trilogía (Santiago)*, 32(43), 66-88.

* Psicóloga. Licenciada en Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile. Máster en Dirección y Administración de Empresas, Universidad Jaime I (UJI), España. Académico del Departamento de Humanidades, Facultad de Humanidades y Tecnologías de la Comunicación Social, Universidad Tecnológica Metropolitana, Santiago de Chile.
Correo electrónico: mthodes@utem.cl

RESUMEN

Llegar a alcanzar altos niveles de desarrollo de la consciencia no es algo que se dé por sí solo, requiere de contacto permanente con uno mismo, con los procesos internos que se viven, así como el contacto profundo con los demás y *lo demás*; requiere de desarrollo personal y espiritual.

Hay distintos ámbitos en los que podemos desarrollarnos. En nuestra cultura se le da énfasis al desarrollo intelectual, principalmente, algo al desarrollo físico/biológico, pero poco al desarrollo emocional y social y, menos aún, al espiritual y moral.

Uno de los medios que se pueden usar para estimular el desarrollo personal, en particular el emocional y el espiritual, son los sueños que se producen durante el dormir.

Los seres humanos necesitamos dormir para mantener nuestra salud y funcionar efectivamente durante la vigilia. Durante la etapa del sueño, las personas tenemos actividad onírica, la que es indispensable para nuestra estabilidad personal. Esta actividad está cargada de imágenes, sensaciones y sentimientos que, si las hacemos conscientes, nos pueden ayudar a obtener mayores conocimientos sobre nuestros procesos internos y acerca de cómo solucionar nuestros conflictos, en pos de aumentar nuestra consciencia y desarrollo personal.

Palabras clave: Consciencia, actividad onírica, desarrollo personal

ABSTRACT

The reaching of high levels of consciousness is not something that happens by itself, it requires permanent contact with oneself, with the internal processes to be lived, as well as the deep contact with others and “the rest”; it requires personal and spiritual growth.

There are different scopes under which we can develop. Within our culture, intellectual development is the most emphasized, followed by physical/biological development, but only a little emphasis is given to emotional and social development; much less spiritual and moral. One of the ways to be used to stimulate personal development, particularly emotional and spiritual, is through dreams produced when sleeping.

Human beings need to sleep to keep good health and function effectively during vigil. During sleep time, people have dream activity, which is indispensable for our personal stability. This activity is loaded by imagery, sensations and feelings which, when made conscious, may help obtain further knowledge over our own internal processes and how to solve inner conflicts, to augment our conscience and personal development.

key word: Consciousness, dream activity, personal development

INTRODUCCIÓN

Se podría decir que la consciencia es lo que nos diferencia de los demás animales que viven en este planeta.

Desarrollar la consciencia nos permite conocer el mundo en el que vivimos, nos posibilita reconocernos como seres individuales, reconocer que somos diferentes y, al mismo, tiempo similares a las demás personas. Tener consciencia nos faculta para reconocer que pensamos, hablamos, nos comunicamos, tenemos conocimientos, podemos solucionar problemas, podemos inventar cosas que no existen; nos permite reconocer que tenemos sentimientos, que estos afectan nuestra conducta hacia nosotros mismos y hacia los demás, nos permite reconocer la vida emocional de los demás; nos posibilita darnos cuenta de que somos seres sociales, que vivimos en conexión con el otro, que necesitamos a los otros. Tener consciencia nos permite reconocer el funcionamiento de nuestro organismo biológico, reconocer cuando estamos sanos y cuando nos estamos enfermando. Desarrollar la consciencia nos puede permitir entender que somos parte de un todo, de un sistema, que implica todo lo vivo (y lo inerte) que hay en el planeta y más allá, que lo que somos y hacemos influye en mayor o menor medida en mantener el buen funcionamiento de dicho sistema o en estropearlo, lo que finalmente también influye en nuestro bienestar o malestar. Desarrollar consciencia nos hace responsables. Ya salimos del Edén, comimos del fruto del bien y el mal y ahora debemos tomar decisiones que nos afectarán a nosotros y a lo demás. Mientras mayor sea el desarrollo de nuestra consciencia, mejor serán las decisiones que lleguemos a tomar y tenderán al bienestar mayor.

Hay muchas formas en cómo desarrollamos consciencia, de algunas de ellas ni siquiera nos damos cuenta, el mero contacto con los demás

estimula el desarrollo de destrezas motoras, el desarrollo de los sentidos, el desarrollo del habla y esto a su vez propenden al desarrollo de la consciencia, sin que sea un proceso voluntario en un comienzo. No obstante a partir de la pubertad este es un proceso que se debe empujar, estimular, o quedará estancado en su desarrollo.

En este artículo planteo el uso de la actividad onírica, parte importante del estado de sueño, como una fuente de autoconocimiento y de desarrollo de la consciencia.

La actividad onírica es parte importante de la vida de los seres humanos. Soñamos todos los días, incluso varias veces en una noche, aunque no siempre lo recordamos.

Partiré este artículo hablando brevemente de la consciencia, luego de los aspectos fisiológicos del sueño, seguiré con la función de dormir en nuestras vidas, el lenguaje de los sueños, continuaré con las posturas teóricas más importantes acerca del análisis de los sueños y del desarrollo de la consciencia y, por último, entregaré reflexiones finales.

LA CONSCIENCIA

¿Qué es la consciencia? Como ya se dijo anteriormente, la consciencia es aquello que nos permite saber quiénes somos, lo que nos permite reconocer lo que hacemos, cómo somos, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que percibimos, lo que decimos, e incluso juzgarlo como positivo o negativo.

Habitualmente se usa el concepto consciencia para referirnos a distintos estados de consciencia. Lo más básico al hablar de consciencia es referirse a dos estados: vigilia, estar despierto, y sueño, estar dormido. Cuando se anestesia a una persona para un procedimiento quirúrgico

decimos que está inconsciente y que por lo tanto no siente nada. Cuando tenemos un accidente grave que nos impide conectarnos con el mundo externo decimos que hemos perdido la consciencia. El uso de drogas y alcohol altera el estado de consciencia e incluso nos puede llevar a perder la consciencia.

Desde el punto de vista del desarrollo, mencionaremos algunos hitos importantes relacionados con la consciencia. Un bebé recién nacido no percibe diferencia entre sí mismo y lo que lo rodea; entre los 15 y 18 meses de edad el bebé es capaz de reconocerse en un espejo, lo que indica que está comenzando a tener consciencia de sí mismo, este es un gran hito en su proceso de individuación (es decir, de saber que es un alguien distinto del resto). En la edad escolar el niño se identifica con su grupo social, con su cultura, su identidad por tanto está muy influida por la sociedad, hay consciencia de ser parte de un grupo. Durante la prepubertad y la pubertad el joven comienza a identificarse con su propio pensamiento, abriéndose al mundo, puede juzgar lo que hasta ahora ha aprendido y sacar sus propias conclusiones, es entonces cuando se define por su propia forma de sentir, pensar y actuar.

El desarrollo de la consciencia permite que la persona comience a poseer una sensación de identidad individual propia, que le posibilita entender quién es, de dónde viene y hacia dónde va, establecer sus propósitos de vidas y medios que usará para conseguirlos.

El desarrollo de la consciencia es fundamental para la sobrevivencia del ser humano, es la esencia de lo que es, por tanto, estimular el desarrollo de esta es fundamental.

De acuerdo con la psicología, y en particular a la Psicología Transpersonal, en términos muy generales y resumidos, se puede decir que al nacer y durante los primeros meses de vida, la

persona no tiene consciencia de sí mismo ni del entorno, se percibe como parte de lo que lo rodea, como una totalidad con lo demás; posteriormente su consciencia se va desarrollando, primeramente gracias al desarrollo sensorio motriz comienza a tener consciencia de lo que percibe a través de los sentidos, el mundo exterior; posteriormente, gracias al desarrollo del pensamiento, va adquiriendo paulatinamente consciencia de sí mismo; el desarrollo emocional y del pensamiento le pueden llegar a permitir formar su identidad personal; después de la adolescencia podría llegar a desarrollar una supra consciencia, que es un estado superior de consciencia gracias al cual nos conectamos con realidades que no son percibidas por nuestros sentidos, pudiéndose tener experiencias místicas, éxtasis, visiones espirituales, clarividencia, telepatía, etc. En su forma más elevada la supraconsciencia lleva a un estado de iluminación y liberación del sufrimiento; estado conocido como Nirvana en el Budismo, Samadhi en el Hinduismo y Comunión con Dios en el Cristianismo; es en este estado en el que experimentamos lo divino, como una experiencia directa e íntima con el todo, universo, dios, o como se le quiera llamar. No todas las personas desarrollan supra consciencia, teniendo la potencialidad para hacerlo.

Como se puede apreciar existen distintos niveles de consciencia; los estados de estar despierto o dormido son los estados más habituales de los seres humanos. Sin embargo, el ser humano puede experimentar diversos estados de la consciencia, que podemos llamar estados de consciencia modificados, alterados o no ordinarios. Así, por ejemplo, tenemos: los estados de consciencia patológicos que son característicos de las psicosis, en ellos la persona percibe cosas que para los demás no existen; los estados hipnóticos, se sitúan entre el consciente y el inconsciente, en un punto medio, en este espacio se atenúan los mecanismos de defensa de la vigilia, lo que

permite alcanzar un estado de intensa serenidad tanto física como mental, lográndose un profundo contacto consigo mismo; lo mismo puede producirse con la meditación, en sus distintas formas (zen, *mindfulness*, meditación trascendental, kundalini, etc.) o por cualquier actividad que lleve a un estado meditativo, tales como el yoga, dibujar mándalas, meditaciones en movimiento como las de Osho, Tai Chi, danza Sufí, entre otros, que además pueden permitir un contacto íntimo con el entorno y hacernos sentir vivencialmente parte de él; y los estados de consciencia modificados por las drogas alucinógenas, que alteran la percepción del entorno y de nosotros mismos y, por lo tanto, la comprensión de la situación que se vive.

Todo esto significa que las personas tenemos un gran potencial, que no siempre desarrollamos. Desarrollar la consciencia y la potencialidad que esto nos da, implica un trabajo personal, un viaje (o muchos viajes) hacia nuestro mundo interno. Podríamos alcanzar altos niveles de bienestar, sentimiento de felicidad permanente más allá de los acontecimientos de nuestra vida y la tranquilidad que desean tantas personas. Habitualmente buscamos en el mundo externo, en otros seres humanos, en el consumismo, en el exceso, en el hacer, en el tener, un bienestar que es más bien esquivo, ignorando que lo que buscamos está en nuestro interior, en nuestra consciencia, que nos conecta con nosotros mismos, con las demás personas, con los animales, con el mundo vegetal, mineral, con el planeta que llamamos Tierra o Gaia, para quienes postulan que el planeta tiene vida en sí mismo, nuestro hogar, que está en peligro, en gran medida por nuestra falta de consciencia (Lovelock, 1985).

ALGUNOS ANTECEDENTES ACERCA DE LA FISIOLÓGÍA DEL SUEÑO Y OTROS ESTADOS DE CONSCIENCIA

Se puede observar que existe un continuo entre los diferentes estados de consciencia, que experimentamos los seres humanos. Lo más obvio al respecto, es una alternancia entre la vigilia —caracterizada por la interacción del sujeto con el medio— y el dormir, en el cual dicha interacción es mínima. Estos estados de consciencia se pueden detectar a través de la medición de las ondas cerebrales que son producidas por la activación de las neuronas del cerebro, a través de un electroencefalograma. Las ondas cerebrales poseen frecuencia y amplitud, se les denomina con una letra griega, según su frecuencia. La frecuencia es la velocidad de las ondas, se mide en hertzios o hercios —Hz— siendo el número de ondas que se producen en un segundo, el que varía de 0,1 a 50 o más Hz; la amplitud se refiere a la intensidad de la onda cerebral que varía de 0 a cerca de 300 microvoltios (Guyton, 1969). Las ondas cerebrales se clasifican en cuatro categorías, de acuerdo con su frecuencia: Beta, Alfa, Theta y Delta; en la actualidad también se mencionan las ondas Gamma.

Cuando se produce un sueño profundo, nos desconectamos totalmente del mundo externo y no hay actividad onírica, aparecen las ondas Delta, de entre un ciclo cada dos o tres segundos a 3,5 ciclos por segundo (Guyton, 1969); de gran voltaje, estas también se pueden producir en un estado de coma; en hipnosis profunda, gracias a lo cual se usa para sustituir la anestesia en una operación médica. Un nivel adecuado de ondas delta favorece y cuida al sistema inmune, nuestro descanso y nuestra capacidad para aprender.

Durante el sueño o la relajación profunda, como por ejemplo en una meditación profunda, en un

trance semihipnótico, en la práctica habitual de yoga; se producen ondas Theta, cuya frecuencia varía entre 4 y 7 Hz (Guyton, 1969), entonces la mente consciente prácticamente se apaga y la mente inconsciente emerge, aparece un sentimiento de integración de cuerpo y mente. Con esta frecuencia se potencia nuestra capacidad creativa, produciéndose un estado de inspiración de ideas y soluciones creativas. Este estado de consciencia promueve plasticidad cerebral, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa; también permite recuperar la memoria a largo plazo, las emociones reprimidas, así como desarrollar profunda conexión emocional con los otros, desarrollo de la intuición y mejorar nuestra conexión espiritual. Las ondas Theta suelen aparecer cuando se experimentan emociones profundas.

Las ondas Alfa “son ondas rítmicas cuya frecuencia varía entre 8 y 13 Hz” (Guyton, 1969), se producen cuando estamos relajados, momentos antes de dormirnos o cuando tenemos un sueño ligero, se activan al cerrar los ojos, pero también cuando dirigimos nuestra atención a algún suceso que nos interesa como una conferencia, una película, un libro. Una onda Alfa superior permite optimizar el rendimiento cognitivo, se considera el estado ideal para el aprendizaje; una onda Alfa de mediana frecuencia significa que se está recordando; una frecuencia Alfa inferior lleva a un estado de alerta y tranquilidad, se experimenta una placentera sensación de descanso, hay ausencia de ansiedad y tensión, concentración sin esfuerzo, se puede influir sobre funciones autónomas, como: el ritmo cardíaco, la circulación sanguínea, el umbral del dolor-placer, la función digestiva, la temperatura corporal y otros (Millares, 2019)

Durante la vigilia hay una actividad eléctrica predominantemente de ondas Beta que tiene una frecuencia de 14 Hz, pudiendo llegar hasta 50 Hz (Guyton, 1969), de alto voltaje y asincróni-

cas, que producen un estado de alerta. Cuando las ondas Beta son bajas hay un estado de alerta mental, relajación física; cuando la frecuencia Beta es mediana los sentidos prestan atención al mundo circundante, el cerebro está realizando diversas actividades mentales y se presenta un tono muscular elevado que le permite a la persona moverse voluntariamente; una frecuencia Beta alta se presenta con un estado de hiper alerta, cuando hay miedos, trastorno obsesivo impulsivo y ansiedad (Millares, 2019).

El desarrollo de la neurociencia ha incidido en el estudio de las ondas Gamma, de las que aún se sabe poco, estas tienen una frecuencia de entre 40 y 100 Hz; se relaciona con el procesamiento cognitivo, el aprendizaje, la resolución de problemas, la agudeza mental. Se ha descubierto que los estados de felicidad evidencian picos elevados de este tipo de onda (Sabater, 2019).

De acuerdo con la información anterior, el sueño es un estado de consciencia que presenta diversidad de ondas cerebrales, es decir, hay varios estados dentro del estado de sueño, lo que lo hace un proceso complejo. Además de ser un estado de consciencia, el sueño es un proceso fisiológico que se da en mamíferos y otras especies, que consiste en una etapa en la que baja el umbral de reactividad a estímulos y hay una disminución en la motricidad de la musculatura esquelética, durante la cual ocurren algunos procesos neuroendocrinos, cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales y variaciones en la temperatura.

Según Velayos (2007), el sueño es un estado fácilmente reversible con los estímulos adecuados, como por ejemplo sonidos, ruido, cambios en la luminosidad del ambiente, entre otros; se caracteriza por ser un proceso periódico, es considerado un ciclo circadiano; es decir, que ocurre cada 24 horas, estando ligado al ciclo de luz y oscuridad que ocurre cada día. Cuando llega la noche, las personas

sentimos necesidad de dormir, esto en general ocurre de forma espontánea; sin embargo, las personas pueden, hasta cierto punto, voluntariamente decidir no dormir, o dormir en el día en ciertas circunstancias. Las personas tenemos la necesidad diaria de dormir, se dice que alrededor de ocho horas seguidas al día sería lo adecuado para la mayoría de las personas, para mantenerse en equilibrio y ayudar a la salud física y mental. Mientras dormimos se producen hormonas de gran importancia para evitar enfermedades y mantenerse sano, también se llevan a cabo funciones fisiológicas imprescindibles para el equilibrio psíquico y físico de los individuos. Además, el sueño tiene una relación importante con la consolidación de la memoria y, por lo tanto, tiene efectos en el aprendizaje; nos permite que en vigilia pensemos claramente, reaccionemos rápido, nos facilita tomar buenas decisiones y afecta positivamente el estado de ánimo.

La transición de la vigilia al estado de sueño se da en forma paulatina. Primero aparece el sueño No MOR, que corresponde a un dormir sin Movimientos Oculares Rápidos, también llamado sueño ortodoxo, el cual está subdividido en cuatro fases, y luego emerge el sueño MOR, en el que aparecen Movimientos Oculares Rápidos, también llamado paradójico o sueño rápido. Las cuatro fases o estadios del sueño No MOR son las siguientes:

El inicio del sueño ocurre con un estado de somnolencia o adormecimiento, a partir del cual se ingresa al estadio I, que está constituido por la transición entre la vigilia y el sueño, en esta fase la actividad Beta disminuye, el ritmo Alfa aparece, mientras que la actividad Theta aparece y aumenta progresivamente; en los adultos sanos esta fase ocupa el 5% del tiempo total de sueño.

Durante la fase II el sueño es ligero, la actividad fisiológica y el tono muscular disminuyen, la

desconexión con el entorno se intensifica y los movimientos oculares son lentos. Se caracteriza por la presencia de los husos del sueño, que tienen una frecuencia de 7 a 15 Hz, que se presentan a intervalos entre la actividad de tipo Delta. Este estadio ocupa el 50% del tiempo total de sueño en sujetos sanos.

Los estadios III y IV corresponden al sueño profundo, en él predominan las ondas Delta. Durante estas fases la actividad fisiológica se encuentra muy disminuida, aunque el tono muscular aumenta respecto de la fase anterior; hay movimientos organizados del dorso, el individuo da vueltas en la cama, cambia de postura. Se considera que nuestro cuerpo descansa y se recupera más marcadamente en estas fases que en el resto; si desaparece —como ocurre en los ancianos— la calidad del sueño desciende notablemente, al despertar la persona se siente cansada e incluso adolorida. Estas dos fases juntas constituyen alrededor del 25% del tiempo total de sueño (Talero, 2013).

Luego del estadio o fase IV, aparece el sueño MOR o paradójico, durante el cual ocurre la mayor parte de la actividad onírica. Esta etapa del sueño se caracteriza por movimientos oculares rápidos, el tono muscular está prácticamente nulo y hay aumento de la actividad fisiológica, de forma opuesta al sueño profundo. Se le llama también sueño paradójico porque durante esta fase es difícil que nos despertemos a pesar de que las ondas cerebrales predominantes son las Beta y Theta, similares a las de la vigilia. Esta fase constituye un 20% a un 25% del sueño total. La proporción y duración del sueño REM aumenta progresivamente a medida que la noche avanza; es por esto por lo que los sueños más vívidos y narrativos aparecen durante las horas que preceden al despertar. Se ha visto que la disminución del sueño MOR conlleva trastornos afectivos. Se cree que el sueño REM es fundamental para el desarrollo cerebral y la consolidación de recuerdos nuevos, así como

su integración con los que ya existían (Holmes, 1999). Un ciclo de sueño está constituido por las cuatro fases del sueño No MOR que dura entre 90 y 120 minutos, y por la fase del sueño MOR, con la que se van alternando a lo largo de la noche, presentándose en total en adolescentes y adultos entre tres y siete ciclos durante cada noche. El sueño MOR tiende a tener una mayor duración hacia el amanecer.

FUNCIÓN DEL DORMIR

Pero ¿por qué dormimos?, ¿para qué nos sirve? El hecho es que en algún momento del día, generalmente en las noches, sentimos necesidad de dormir. Todas las personas dormimos, unas más que otras. Algunas personas necesitan pocas horas para sentirse recuperadas y funcionar bien durante las horas de vigilia, mientras que otras necesitan muchas más horas para lograr lo mismo. Aunque no está totalmente claro el por qué dormimos, resulta evidente, como ya se mencionó con anterioridad, que diversos y muy importantes procesos fisiológicos están estrechamente relacionados o incluso están determinados por el sueño o la periodicidad del mismo, como por ejemplo el restablecimiento o conservación de la energía, la eliminación de radicales libres acumulados durante el día, la regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, la regulación térmica, la regulación metabólica y endocrina, la homeostasis sináptica, la activación inmunológica, la consolidación de la memoria, entre otros (Carrillo, 2013)

Todo esto que se produce durante el dormir es fundamental para el bienestar físico y emocional, es por esto por lo que se relaciona con la calidad de vida. La vida de las personas se deteriora y propende a adquirir enfermedades cuando hay alteraciones en su dormir, ya sea por dormir poco, despertarse frecuentemente durante la noche, u otro. Aun así, muchas per-

sonas consideran que el sueño es un lujo, o una pérdida de tiempo, ya que hay tanto por hacer mientras estamos despiertos: estudiar, comer, trabajar, amar, jugar, etc. Esta idea equivocada del dormir puede traer serios problemas para la salud y afectar de forma negativa aquellas actividades para las que tanto reclamamos tiempo mientras estamos despiertos.

EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS

Ahora que tenemos una noción general de la función del dormir, pasemos a analizar la función específica del soñar o actividad onírica.

Cuando soñamos, emergen en nuestra mente imágenes, personajes, paisajes, lugares, situaciones, palabras, a veces conversaciones, sensaciones, sentimientos, etc. Esta actividad que *vivimos* mientras dormimos puede variar desde muy ambigua y difusa, hasta muy clara y nítida. A veces recordamos muy bien los sueños que tenemos, mientras que en otras ocasiones nos parece no haber soñado, dado que no nos acordamos de ellos.

La psicología postula que los sueños pueden ayudarnos a solucionar conflictos internos, entender mejor quienes somos, buscar soluciones a problemas no resueltos, entre otros, de hecho el análisis de los sueños se considera una poderosa herramienta psicoterapéutica. Pero para hacer uso de la información que nos entrega la actividad onírica necesitamos comprender el significado de los sueños. La actividad onírica tiene un lenguaje, el que debemos conocer e interpretar para comprender el significado de nuestros sueños y usarlos a nuestro favor.

Para llegar al tema del lenguaje es necesario aclarar asuntos previos, relacionados con la actividad nerviosa. El funcionamiento del sistema nervioso central está encargado, entre otras cosas, de los estados de consciencia y,

por lo tanto, del dormir y de los procesos que ocurren durante el sueño.

El sistema nervioso se conforma por varios órganos, el órgano relacionado con la consciencia y el lenguaje es el cerebro. Nuestro cerebro está formado por dos hemisferios, cada uno con características particulares y con su propia forma de interpretar la realidad y de comunicarse, lo que implica que cada uno posee su propio lenguaje. No obstante estas diferencias, los hemisferios están interconectados y, por lo tanto, se transfieren y comparten información entre sí.

Podríamos decir en términos simples que el hemisferio izquierdo es el racional lógico, por lo que usa, codifica y decodifica, lenguaje digital. En tanto que el hemisferio derecho, es el emocional intuitivo, por lo que codifica y decodifica lenguaje analógico (Watzlawick, 1993).

En la Comunicación Digital, lo que se quiere decir es expresado mediante un conjunto de signos arbitrarios y consensuados, que no tienen ninguna semejanza estructural con dicho objeto o situación a la que se refiere, en términos simples estamos hablando de los diferentes idiomas que usamos para comunicarnos los seres humanos. La Comunicación Digital es lógica, o sea está sujeta a los principios lógicos básicos de no-contradicción, posee una sintaxis lógica precisa en la cual el continuo espacio temporal es importante; permite expresar conceptos complejos que no tienen su referente concreto como, por ejemplo, *la verdad, el infinito, la nada*. El lenguaje digital permite representar el pasado, el presente y el futuro, construir realidades nuevas mediante el pensamiento y expresar el no, o la negación. Este lenguaje entonces es el más apropiado para expresar ideas, pensamientos, hipótesis, sobre todo si se refieren a aspectos abstractos de la realidad. Este lenguaje permite compartir información acerca de objetos y de acontecimientos a lo

largo del tiempo. El lenguaje verbal, ya sea oral o escrito, es un típico lenguaje digital. Si quiero expresar digitalmente qué es un gato, podría escribir un artículo indicando las características de dicho animal. Sin embargo, este lenguaje carece de expresiones adecuadas para definir las relaciones, carece de una semántica adecuada en el campo de las relaciones humanas (Watzlawick, 1993).

En tanto que la Comunicación Analógica, es aquella en la cual los objetos y situaciones se comunican mediante la expresión de una semejanza o analogía, que contiene una estructura similar al objeto representado; es decir, existe algo particularmente similar entre el objeto o situación al que nos referimos (referente) y la expresión que se emplea para comunicarlo. Por ejemplo, si yo quisiera expresar analógicamente qué es un gato, podría dibujar un gato o mostrar la fotografía de un gato o a través de mímica moverme como un gato *diciendo miauuuu*. Las analogías son en cierta forma auto explicativas. La Comunicación Analógica se expresa por medio de la postura corporal, los gestos faciales, los movimientos corporales, la expresión facial, la cualidad de la voz (tono, timbre, volumen, ritmo, articulación, etc.), las manifestaciones corporales, tales como el ritmo respiratorio, la coloración de la piel, la temperatura del cuerpo, etc., y los indicadores comunicacionales del contexto, entre otros. El contexto es importantísimo para comprender la comunicación, una misma expresión puede tener significados distintos dependiendo del contexto en la que se dé. Por ejemplo en nuestra cultura, si una mujer usa para ir a una fiesta un vestido rojo, escotado, que le queda bien, será aceptada socialmente; pero si usa dicho vestido para ir a un funeral será criticada, pues además de impropio, su conducta se puede considerar hasta como un insulto (López et al., 1995). Hay expresiones analógicas naturales, como son ruborizarse cuando sentimos vergüenza, pero también hay comunicaciones

analógicas creadas por el ser humano, como la pintura, la escultura, la fotografía, el baile, la música, el diseño, etc. El lenguaje analógico carece de lógica, en él no hay una estructura tempororo-espacial, no cuenta con indicadores que permitan establecer una distinción entre pasado, presente y futuro, además carece de una expresión para la negación. Esto hace muy difícil expresar analógicamente ideas abstractas. En lo analógico todo se define positivamente, mediante comportamientos, no existen los no comportamientos. Los mensajes analógicos, muchas veces son ambiguos, ya que una misma expresión puede significar cosas distintas, una sonrisa puede transmitir simpatía o desprecio, por ejemplo. Gracias al lenguaje digital (y tomando en cuenta el contexto) se puede aclarar el significado implícito de una comunicación analógica (por ejemplo, “no estoy enojado, es solo una broma”). El lenguaje analógico, es el más adecuado para expresar sentimientos, emociones, necesidades, por lo tanto es más válido en el área de las relaciones interpersonales, desde el punto de vista semántico. Puede resultar fácil proclamar verbalmente algo que es falso, pero es difícil llevar una mentira al campo analógico. Un gesto, una expresión facial, pueden revelar más que cien palabras en el ámbito de las relaciones interpersonales. El lenguaje analógico es la expresión más evidente y universal de su referente, que el lenguaje digital. Esto significa que si dos personas que poseen idiomas diferentes y que los desconocen entre sí, intentan comunicarse, seguramente tendrán mucha dificultad para entenderse, si lo hacen a través de lenguaje digital, es decir sus propios idiomas, pero si lo hacen a través de lenguaje analógico, o sea gestos, mímica u otro, es más probable que se entiendan.

El lenguaje analógico es evolutivamente anterior al digital, y además es más simple, el lenguaje digital es más reciente, más complejo y abstracto, y tiene un carácter más arbitrario

que el analógico, por lo cual se podría sostener que el lenguaje analógico es más válido, en los diferentes contextos que el digital (López et al., 1995).

El ser humano es el único animal, del que actualmente se puede decir, que maneja tanto mensajes analógicos como digitales, debiendo traducir constantemente del uno al otro. Esto presenta dificultades como la pérdida de información al traducir del digital al analógico o “la cosificación que se produce al traducir del analógico al digital” (López et al., 1995), por ejemplo, cuando una pareja que se ama *digitaliza* su relación mediante un contrato matrimonial. Los mensajes digital y analógico presentes en una comunicación habitualmente se complementan entre sí (López et al., 1995). Y los sueños ¿cuál de estos dos lenguajes utilizan? El lenguaje de los sueños es un lenguaje eminentemente analógico, utiliza imágenes simbólicas y se relaciona con la vida afectiva de la persona, por lo que cuando disminuye la etapa MOR del sueño, la persona presenta trastornos afectivos.

Dado que nuestra cultura se preocupa de cultivar el lenguaje digital y le da poca importancia al analógico; tenemos dificultad para entender lo que se expresa en lenguaje analógico, en especial nos resulta difícil descifrar lo que quieren decirnos los sueños.

Si se quiere entender el significado de los sueños, se deben tomar los elementos del sueño como símbolos analógicos, de modo que la semejanza que se busque se tiene que interpretar según el contexto, no del sueño, sino de lo que está viviendo la persona durante su estado de vigilia, vale decir tomando en cuenta sus preocupaciones, motivaciones, éxitos, problemas, encuentros, conocimientos, etc., que haya tenido en el tiempo (días) cercano al sueño. Dado que nuestra cultura es muy racional seguramente se pretenderá

traducir de lenguaje analógico a lenguaje digital, lo que conlleva dificultades. Al querer traducir de un lenguaje a otro, es fácil que se produzcan errores de traducción. Por una parte el lenguaje analógico carece de la sintaxis del lenguaje digital, lo que hace difícil ordenar sus contenidos en secuencias inequívocas. Por otra parte, el lenguaje digital carece de la semántica apropiada para áreas como las relaciones, los sentimientos, los sueños, etc.

Así, por ejemplo, mientras una persona digitaliza un regalo como una demostración de afecto, otra persona puede considerarlo como un soborno o un insulto.

INTERÉS CIENTÍFICO POR LOS SUEÑOS

El interés por descifrar los sueños viene de la antigüedad, cuando los sueños se consideraban mensajes de los dioses, de antepasados, o de seres espirituales que eran nuestros maestros, que nos querían ayudar en nuestro andar por el mundo, en especial cuando atravesábamos momentos difíciles. El uso de los sueños para mejorar la vida de las personas se puede rastrear al menos desde que la humanidad emplea la escritura. A lo largo de miles de años los seres humanos hemos indagado sobre nuestra consciencia a través de los sueños; caldeos, indios, egipcios, griegos... pueblos de los cinco continentes usaban la interpretación de los sueños. La mayoría de las escuelas psicológicas y psicoterapéuticas, tales como el psicoanálisis freudiano y el junguiano, la terapia gestáltica y la neurociencia, han investigado los sueños. Todas las civilizaciones han comprendido la importancia de los sueños como uno de los mejores métodos para conocer nuestro inconsciente y nuestras motivaciones desconocidas para actuar en la vida.

Aun cuando en la actualidad algunas personas siguen creyendo que los sueños son mensajes de seres espirituales, probablemente más desarrollados que nosotros, esta creencia está algo dejada de lado, aunque no del todo. El interés actual por los sueños se refiere a que son considerados manifestación de procesos psicológicos. Este interés nació con el advenimiento del psicoanálisis de Sigmund Freud, quien en su tiempo tuvo la audacia de dar a conocer sus innovadoras ideas respecto del fenómeno onírico.

POSTURA DEL PSICOANÁLISIS

Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis clásico, propuso que los sueños son la expresión de la parte irracional y asocial de las personas; su interpretación de los sueños se basa en el mismo principio que fundamenta su teoría psicológica, él postuló que hay impulsos, sentimientos y deseos que motivan nuestros actos sin que tengamos conocimiento de ellos, debido a que estos se dan en el plano del Inconsciente, donde reside el aspecto de la personalidad que él llamo Ello. En el Ello se sitúan los impulsos, instintos y deseos, de la persona, este busca lograr el placer inmediato; sobre el Ello pesa la censura, tanto del Ego o Yo como del Superyó. El Superyó se desarrolla como consecuencia de la socialización, a través de la cual se interiorizan normas, valores, costumbres sociales, por lo cual se ocupa del cumplimiento de las reglas morales. En el Superyó reside el deber ser, las exigencias. El Yo se enfoca en el mundo exterior, se ocupa de pensar en las consecuencias prácticas de lo que hacemos, se encarga de hacer que el Ello no tome el control de la persona y de que el Superyó no llegue a asfixiarnos con sus restricciones.

Freud incluye el proceso onírico como parte del funcionamiento de un aparato psíquico, cuyo modelo estructural está compuesto por el in-

consciente, el preconscious y el consciente. Así entonces los sueños resultan ser el producto del constante empuje de los contenidos y deseos inconscientes y reprimidos, principalmente sexuales, por hacerse conscientes y cumplirse en el estado de vigilia; pero la censura psíquica intenta impedir que accedan a la consciencia y se hagan realidad; sin embargo, por la noche mientras se duerme, la censura se relaja, pero no está inactiva, pierde relativo poder y los deseos encuentran oportunidad de satisfacerse, entonces los deseos reprimidos transfieren su carga a representaciones ligadas a ellos, imágenes oníricas y de esta manera indirecta encuentran su realización encubierta; si tal satisfacción directa ocurriera durante el sueño, se produciría tal nivel de tensión en la persona que se despertaría.

Durante el sueño los contenidos que están en nuestro inconsciente se harán presentes, por lo tanto emergerá todo aquello que se haya almacenado en la memoria del sujeto, desde las impresiones de los acontecimientos más recientes hasta los más tempranos recuerdos infantiles, pero además en todo sueño es posible hallar algún elemento directamente relacionado con los acontecimientos del día anterior.

El psicoanálisis distingue entre el contenido manifiesto de un sueño; es decir, lo que el sujeto recuerda haber soñado y el contenido latente o conjunto de pensamientos y experiencias a partir de la cual emerge el sueño, lo que hay detrás del sueño, el mensaje oculto; los sueños serían la realización encubierta de un deseo reprimido.

El método que usa el psicoanálisis respecto de los sueños consiste en que se efectúa un análisis del sueño, se parte descomponiendo el contenido manifiesto en sus diferentes elementos, luego se solicita al sujeto que diga lo que primero se le ocurra respecto de cada uno de los elementos del sueño, de esta manera las

imágenes oníricas se transforman en ideas, posteriormente se formula una interpretación a partir de dichas ideas teniendo en cuenta el contexto general de la vida del sujeto, preferentemente de su infancia.

En síntesis los sueños constituyen la realización encubierta de deseos reprimidos, según el psicoanálisis clásico.

Carl Gustav Jung fue discípulo de Freud, sin embargo, después de un tiempo empezó a discrepar abiertamente de sus concepciones oníricas y del psicoanálisis en general, creando la psicoterapia analítica.

Jung plantea varios postulados que iré detallando. Primero consideró que la psiquis está estructurada por dos subsistemas: el Consciente y el Inconsciente, los que se relativizan y compensa mutuamente (Espinoza et al., 1976). Esto lleva a que las personas frecuentemente desarrollen polaridades, dicho en términos simples, tengan dos caras, una consciente y otra inconsciente, que son opuestas y que le generan conflictos. Para solucionar esta polarización es necesario que se comuniquen ambos sistemas.

En segundo lugar el autor plantea que el Inconsciente está compuesto por dos partes: el Inconsciente Personal, constituido por las experiencias personales reprimidas; y el Inconsciente Colectivo, que está formado por las experiencias ancestrales que comparte toda la humanidad, la experiencia humana acumulada a través de los tiempos por nuestros antepasados (Espinoza et al., 1976).

El tercer postulado plantea que las formas o imágenes relacionadas con las experiencias primordiales o arcaicas se expresan en los sueños. Los símbolos que aparecen en los sueños entonces derivan de los contenidos inconscientes de la psique. Estas manifestaciones simbólicas Jung las denominó Arquetipos.

Los Arquetipos se vivencian al mismo tiempo como imágenes y como emociones. Están presentes en todos los seres humanos, son una tendencia a formar representaciones de un motivo, representaciones que pueden variar muchísimo en los detalles sin perder su modelo básico. Estas representaciones están presentes en leyendas y mitos en toda cultura, en cuentos y novelas, como las de Tolkien, Rowling o Lewis; en series de televisión y en el cine.

Jung observó que hay sueños en los que se hacen presentes elementos que no son individuales y que no pueden derivarse de la experiencia personal del soñador. Estos sueños no vienen del propio inconsciente, sino que traen información desde un Inconsciente Colectivo. Este sería la mente primera y última a través de la cual se conecta toda la humanidad, sin límites de espacio ni tiempo, así las imágenes arquetípicas están conectadas con el pasado y el futuro. Los Arquetipos no tienen forma, son ideas preexistentes, abstracciones, que se puede expresar en la mente de cada persona a través de una imagen. Para facilitar la comprensión del concepto, pensemos en el agua; la fórmula química del agua es H₂O, esta fórmula no existe en lo concreto, sino que es una convención social que indica que estamos hablando de agua. Esta fórmula es una idea que puede expresarse con innumerables imágenes: mar, lago, río, lluvia, etc., cualquiera de ellas son agua.

A continuación se darán a conocer brevemente algunos arquetipos:

- El Arquetipo Materno. Todos los humanos nacemos de una madre, la conexión con ella o un sustituto de ella es fundamental para nuestra sobrevivencia, necesitamos a una persona cuidadora en nuestros tiempos de infantes indefensos. Eso es una Madre. El arquetipo está simbolizado por la madre primordial o *madre tierra*; por Eva y María en

las tradiciones judeo-cristianas y por símbolos menos personalizados como la iglesia, la nación, el bosque o el océano. El arquetipo de madre puede adquirir muchas formas: la madre mala, la madre buena, una mujer con delantal, una cocinera que alimenta, la propia madre, o de cualquier mujer adulta.

- El Arquetipo Paterno. El padre que nos protege, que nos mantiene, que pone las reglas, entre otros. También puede tener muchas formas, un ser humano de mayor edad, un hombre sabio, un guía, un cuidador, o, en el caso negativo, un ser cruel que castiga, un rey vengativo, una figura de poder frente a la cual uno puede rebelarse.

- La Sombra. Deriva de nuestro pasado prehumano y animal, cuando nuestras preocupaciones se limitaban a sobrevivir y a la reproducción, y cuando no éramos conscientes de nosotros como sujetos. Sería el *lado oscuro* del Yo, nuestra parte bestial, se relaciona con el sexo y los instintos. La sombra es amoral; por lo que no es buena ni mala, como los animales actúa por instinto. El animal es inocente, no toma decisiones, sin embargo, desde nuestra perspectiva el mundo animal es cruel, es malo; por lo que la sombra la consideramos esa parte de nosotros donde está todo lo que nos parece negativo y que no queremos admitir; así la sombra se convierte en nuestro enemigo interior. La sociedad nos pide que no seamos animales, que nos comportemos de acuerdo con los requerimientos sociales y nos prepara para ello, sin embargo, todos tenemos aspectos considerados negativos, que intentamos ocultar para sentirnos mejor con nosotros mismos y para que los demás no nos rechacen y no nos dejen de querer. Intentando ocultar la sombra de nosotros mismos proyectamos en los demás nuestras fallas, y culpamos a otros de lo malo que nos ocurre o que ocurre en el mundo.

Cuando huimos de la sombra en un sueño estamos huyendo de nosotros mismos, de ese aspecto que nos atemoriza y/o avergüenza. Los símbolos de la sombra incluyen la serpiente, el dragón, los monstruos y demonios. Usualmente cuida la entrada a una cueva o a una piscina de agua, que representarían el Inconsciente Colectivo.

La aceptación de la sombra es fundamental para nuestro desarrollo personal y para el reencuentro con lo divino.

- El Animus y el Ánima. Estos arquetipos representan los papeles masculino y femenino respectivamente que interpretamos en nuestra vida social.

Cuando empezamos nuestra vida como fetos, poseemos órganos sexuales indiferenciados y es solo gradualmente, bajo la influencia hormonal, que nos volvemos machos o hembras. De la misma manera, cuando empezamos nuestra vida social siendo niños, no somos masculinos ni femeninos en el sentido social. Muy tempranamente en la infancia, a veces inmediatamente después del nacimiento, empezamos a ser influenciados por la sociedad y su cultura, la que gradualmente nos convierte en hombres y mujeres, o más bien nos enseña a comportarnos como hombres o como mujeres. En todas las culturas, las expectativas que recaen sobre los hombres y las mujeres difieren; estas están basadas casi en su totalidad sobre nuestros diferentes papeles en la reproducción y en otros detalles que son casi exclusivamente tradicionales. En nuestra sociedad actual, todavía retenemos muchos remanentes de estas expectativas tradicionales. Todavía esperamos que las mujeres sean más cálidas y menos agresivas; que los hombres sean fuertes y que ignoren los aspectos emocionales de la vida. Pero para Jung y la generalidad de la psicología actual, estas expectativas significaban que

solo hemos desarrollado la mitad de nuestro potencial.

El Ánima es el aspecto femenino presente en el inconsciente colectivo de los hombres y el Animus es el aspecto masculino presente en el inconsciente colectivo de la mujer. Son el príncipe de los sueños de toda mujer y la princesa encantada que el hombre intuye en sus sueños. El Ánima es para el hombre su mujer interior, y el Animus es para la mujer su hombre interior.

El Ánima puede estar representada como una joven mujer, muy espontánea e intuitiva, o como una bruja, o como la madre tierra. Usualmente se asocia con una emotividad profunda y con la fuerza de la vida misma. Las manifestaciones más frecuentes toman forma de fantasías eróticas

El Animus puede representarse como un viejo sabio, un guerrero, un violador, o usualmente como un grupo de hombres, y tiende a ser lógico, muchas veces racionalista e incluso argumentativo.

Este es también el arquetipo responsable de nuestra vida amorosa, como sugiere un mito griego, estamos siempre buscando nuestra otra mitad en los miembros del sexo opuesto; esa otra mitad que los Dioses nos quitaron. Cuando nos enamoramos a primera vista, nos hemos topado con algo que ha llenado nuestro arquetipo Ánima o Animus, particularmente bien. Si buscamos en el mundo externo a un hombre o una mujer que se asimile a nuestra imagen de Ánima y Animus (príncipe o princesa), para sentirnos completos, lo más probable que es fracaremos en nuestras relaciones amorosas, ya que nadie será como nuestras idealizaciones; sin embargo, si reconocemos en nosotros mismos los aspectos femeninos y masculinos

que poseemos, entonces podremos tener relaciones de pareja maduras.

- El Self o sí mismo. Este es el arquetipo de la totalidad y el centro regulador de la psique.

En el transcurso del proceso de individuación —el proceso que permite reconocerse como individuos únicos—, aparecen muchos símbolos relacionados con el Self, como el sol, el león, el rey, el viejo sabio, la madre tierra, animales que ayudan, el tesoro guardado por un monstruo, una joya preciosa, una flor, una copa, un árbol, un niño, aves heráldicas, una bola de oro. En las etapas iniciales de este proceso, suelen presentarse en los sueños imágenes de catástrofes, cuevas, subterráneos, laberintos, el mar encrespado, armas corto punzantes, un río torrencioso, un puente que hay que cruzar, escaleras que nos conectan desde abajo hacia arriba, la búsqueda del alimento, el apareamiento, la procreación.

La búsqueda del sí mismo, de descubrir quien uno es, implica la síntesis de las personalidades consciente e inconsciente, llevando a conformarnos como una persona completa, que nos hace darnos cuenta del sentido que tienen todos los acontecimientos en nuestra vida.

Otros símbolos del Self pueden ser encontrar cisnes y gansos, que simbolizan el cambio de un estado de consciencia a otro; de una realidad a otra realidad. Los números y figuras geométricas también pueden ser una representación del Self. Un número en sueños podrían indicarnos un lugar al cual dirigirse, un versículo o página que debemos leer, lo que a su vez nos indicará algo importante para el desarrollo de nuestro Self. El cuadrado y el círculo son representaciones de la totalidad. El cuadrado equivale al número cuatro, que es el número con el que el hombre organiza

el mundo. Los Mandalas que se han hecho populares en los últimos años, también son representaciones arquetípicas del Self. Mandala es una palabra hindú que quiere decir *círculo mágico*. Un Mandala es un dibujo que se usa en meditación y se utiliza para desplazar el foco de atención hacia el centro de la imagen. Puede ser un trazo muy simple como una figura geométrica o tan complejo como un vitral. Generalmente la aparición de un Mandala en un sueño va acompañada de una intensa sensación de paz y armonía.

- El Niño. Está representado en la mitología por niños, como también por otras pequeñas criaturas. La celebración del niño Jesús en Navidad es una manifestación del arquetipo niño y representa el futuro, la evolución, el renacimiento y la salvación.

- El Héroe. Representa al Yo, es por eso por lo que tendemos a identificarnos con los héroes de las historias y casi siempre está envuelto en batallas contra la sombra, en forma de dragones y otros monstruos. Al Héroe usualmente se le encarga la tarea de rescatar a la doncella, la cual representa la pureza, inocencia y la candidez.

- El Ilusionista. Usualmente representado por un payaso o un mago. El papel de este es el de hacer las cosas más difíciles al héroe y crearle problemas. En la mitología escandinava, muchas de las aventuras de los dioses se originaban en algún truco demostrado a sus majestades por el medio —Dios Loki—.

- Dios. El cual representa nuestra necesidad de comprender el Universo; nos provee de significado a lo que nos ocurre y nos hace pensar que la vida tiene un propósito y dirección.

- El Hermafrodita. Es tanto hombre como mujer y representa la unión de los opuestos.

En algunos cuadros religiosos, Jesucristo está representado más bien como un hombre afeminado. En China, Kuan Yin es un santo masculino, que se pinta de una forma tan femenina que usualmente se le considera más como la diosa de la compasión.

Otro aspecto importante de los postulados Jung, sostiene que todo proceso psicológico, además de tener sus causas, tiene una Finalidad, está orientado a un objetivo, y los sueños no constituyen ninguna excepción.

En relación con la interpretación, Jung plantea que cada sueño reproduce representaciones personales, por tanto la génesis del sueño es estrictamente subjetiva, el sueño es el teatro donde el soñador es a la vez escena, actor, apuntador, director, autor, público y crítico. Esta interpretación ve en todas las figuras que aparecen en el sueño, los rasgos personificados de la personalidad del soñador. Podemos darnos cuenta de que Jung, sin plantearlo en esos tiempos, señala que los sueños se entregan en un lenguaje simbólico analógico, que es lo que se plantea actualmente.

Jung propone que los sueños tienen diferentes funciones; la principal es la función compensatoria, gracias a la cual se produce una autorregulación de la mente, restableciéndose el equilibrio psicológico. El sueño compensa las deficiencias de nuestra personalidad y al mismo tiempo advierte de los peligros de la vida presente, dado que lo que no se advierte conscientemente lo ve nuestro inconsciente y lo comunica a través de los sueños. Otra función es la reactiva; cuando una persona ha sufrido un trauma, soñar frecuentemente con el evento, permite que este sea manejado de mejor forma por la persona. Los sueños prospectivos desempeñan la función de anticipar futuras acciones conscientes que se presenta en lo inconsciente, algo así como un ensayo previo, o como un esbozo o plan proyectado

con antelación, en ocasiones, el bosquejo de la solución de un conflicto. Los reductivos desempeñan la función de debilitar un orgullo desproporcionado del yo y recordar al individuo la pequeñez humana.

EL PARADIGMA DE LA GESTALT

La psicología de la Gestalt parte del estudio de la percepción humana. Plantea que lo percibido es el resultado de un proceso personal, por lo tanto es un proceso subjetivo. La realidad objetiva es externa a nosotros y la percepción de la realidad, es la construcción subjetiva que cada persona hace de esa realidad, o sea cada persona hace su propia interpretación de la realidad; el problema reside en que cada persona cree que lo que percibe es la realidad, por lo que nos cuesta entender puntos de vista diferentes al nuestro, y por eso nos cuesta adaptarnos a la realidad cuando la percepción está muy tergiversada.

La psicología de la Gestalt pertenece a la corriente humanista, que tuvo su origen en Estados Unidos en los años sesenta, su fundador y figura emblemática fue el psiquiatra Fritz Perls. Perls era psicoanalista, pero ciertas discrepancias con los métodos y teorías freudianos lo llevaron a crear su propia línea terapéutica. Perls toma los planteamientos de diversas disciplinas psicológicas y filosóficas, y las integra en una práctica terapéutica basada en la concepción de un Organismo Total; mente y cuerpo son un conjunto integrado, funcionan como un sistema, que se relaciona con un medio ambiente originalmente de manera sana, y cuyo principal objetivo es alcanzar su autorrealización o madurez, entendida como el desarrollo de sus potencialidades a través de su independencia del entorno. Para la Gestalt entonces, el ser humano es un Todo indisoluble, no podemos trabajar, por tanto, con la mente humana sin tener en cuenta su cuerpo

y viceversa. Además indica que las personas conformamos un Todo con el ambiente, es por esto por lo que no importa mucho saber si las personas se rigen por fuerzas internas (inconsciente) o externas (medio ambiente social), puesto que los efectos causales de cualquiera de los dos son inseparables de los efectos causales de la otra; ambas se influyen.

La Autorrealización, por otro lado, consiste en hacerse consciente gradualmente de la totalidad que es cada persona, y progresivamente, de la totalidad a la que pertenece. Sin embargo, generalmente no somos conscientes de esto, ya que nos identificamos solo con partes de nosotros mismos. Por ejemplo, si una persona se identifica en exceso con su trabajo o profesión, esta se definirá a sí misma en función de si es o no un buen trabajador, de la posición jerárquica en que está en su empresa, y en función de cualidades como la responsabilidad, la capacidad de trabajo, la organización, etc.; esta persona mencionará escasamente otras áreas de su vida como sus relaciones de pareja, o a los amigos; además lo influirán fuertemente sucesos que tengan que ver con su vida laboral, y podrían llegar a detonar una crisis muy serias eventos como un despido, cesantía o jubilación. El problema de identificarnos con una restringida cantidad de aspectos de nosotros mismos es que no utilizamos todo nuestro potencial, porque no reconocemos ciertos aspectos como propios; al considerarnos con escasos recursos, necesitamos apoyarnos en otros, generando lazos de dependencia. Uno de los objetivos de la terapia gestáltica es ayudar a la persona a obtener una mayor independencia, libertad y responsabilidad en sus acciones, y enfrentarla a los bloqueos que le impiden desarrollarse. Cuando consideramos como ajenas partes que en realidad son también constitutivas de nuestro ser, se produce el fenómeno de la Alienación (por ejemplo, cuando no somos capaces de ver algún defecto en nosotros

mismos tendemos a criticárselo a otros) que nos puede llevar a perder el sentido de vivir.

Otro postulado de la Gestalt indica que la mente funciona realizando la distinción entre Figura (lo que atrae su atención o sobresale) y Fondo (lo que queda en un segundo plano).

Al enfrentar cualquier situación, hay elementos que sobresalen, Figura, que son a los que les prestamos atención y elementos que pasan desapercibidos, Fondo. Lo que es Figura para una persona puede ser Fondo para otra, lo que es Figura en un momento puede pasar a ser Fondo en otro momento. La necesidad más urgente que tiene una persona se manifiesta como Figura hasta que se satisface. Una situación no resuelta, es considerada una necesidad no resuelta, y se considera una Gestalt sin cerrar o Gestalten. Esta situación sin cerrar, se manifiestan como pensamientos que se apoderan, generalmente de forma involuntaria, de nuestra consciencia (por ejemplo, frente a una conversación pendiente con alguien importante para nosotros, imaginamos y/o ensayamos compulsivamente diálogos con ella); o como un filtro que colocamos a la información que recibimos (por ejemplo, alguien con una historia de maltrato en su infancia, observa al mundo en función de relaciones de poder y abuso, desconociendo muchas veces otros aspectos de las relaciones humanas, o dejándolos en segundo plano) y también se puede manifestar en nuestros sueños.

El principio que está en la base los procesos descritos anteriormente es la confianza en la naturalidad del curso de los procesos psicológicos. La Gestalt considera que como organismos funcionamos de manera sabia, y que cualquier intento de control o manipulación causa un desequilibrio orgánico. Es por esto por lo que sostiene que el origen de muchos problemas psicológicos está en la manipulación o necesidad de control. El principio terapéutico es lograr

el cese del control para dejar que el organismo se autorregule solo. En la base está la creencia en que cualquier intento de direccionar un cambio suele producir el efecto opuesto, la parte controladora de la persona intenta lograr un objetivo, pero se enfrenta a otra parte que se niega a ese control. La persona se enfrenta entre decisiones, que son guiadas por alguna forma de control, y preferencias, que en cada momento el organismo muestra como relevantes, enfrentándonos así a nuestras dualidades o polaridades.

La terapia gestáltica busca facilitar el desbloqueo que impide el desarrollo del potencial natural de las personas, se quiere que la persona recupere la capacidad de vivenciar, que consiste en el poder ser consciente de uno mismo y de la relación con los demás, en el momento presente, y hacerse responsable de sus actos. Para Perls, la propia vivencia, es terapéutica sin necesidad de hacer interpretaciones o buscar explicaciones, como lo hacen otras teorías. Enfocarse en el *aquí y ahora* y no en las experiencias del pasado, permite enfrentar conflictos pasados o asuntos inconclusos –las llamadas Gestalten inconclusas–. El cliente es estimulado a discutir sus recuerdos, sueños y preocupaciones en tiempo presente, dramatizando conflictos, por ejemplo. A través de este método el cliente se familiariza con su problema, saca afuera aspectos reprimidos de su personalidad y adopta la posición de un tercer individuo, para analizar con más objetividad el problema.

En el enfoque Gestáltico los sueños son vistos como proyecciones de la personalidad del soñante y de su campo experiencial; es decir, son partes de sus experiencias y de su forma de ser, que se encuentran enajenadas o no asimiladas y que se manifiestan en las imágenes oníricas como mensajes existenciales. Todos los elementos del sueño, aunque representen a otras personas, a ideas que no son propias o

a lugares que no conocemos, se vinculan con nuestra experiencia; por lo tanto, deben ser vistos como algo propio, como expresiones propias, que nos pertenecen, pero que se encuentran desconectadas de nosotros.

En consonancia con los principios y reglas de la Gestalt, se adopta el principio, de que solo la persona que sueña está autorizada para saber, por sí misma, qué significan sus sueños. Toda otra interpretación desde fuera es inútil; por lo tanto, el psicoterapeuta no debe interpretar los sueños del soñante.

Los sueños, al igual que toda experiencia, deben ser experimentados no explicados. El soñar en sí mismo es un proceso pasivo; los sueños *nos ocurren* y por ello permanecen separados de nosotros, como algo ajeno, sin saber que nos quieren decir y sin utilizar su energía. Por su propia naturaleza los sueños son evitaciones del contacto con lo que nos ocurre; son experiencias reprimidas, inconscientes, que por diversos motivos no se constituyen en Figuras mientras estamos despiertos. Al experimentarse los sueños, utilizando diversas técnicas gestálticas, los sueños dejan de ser procesos pasivos y se convierten en algo *que hacemos*, pudiendo asumir nuestra responsabilidad por ellos. La Gestalt persigue dos objetivos al trabajar por los sueños; facilitar que la persona determine cuál es el mensaje existencial que conlleva su sueño, y reincorporar dicha experiencia enajenada a su personalidad, hacerla propia.

Las técnicas utilizadas son las mismas que se usan comúnmente en la terapia grupal o individual: traer el sueño al presente, al aquí y ahora; narrarlo en primera persona (es aconsejable que inicie el relato con la frase *esta es mi existencia* o *esta es mi vida* para facilitar la identificación con lo que se narra), inicialmente tal y como lo recuerda, y luego, en un segundo relato, centrándose en los diversos elementos que van apareciendo. El sujeto debe *ser* cada cosa

que figura en su sueño. Si sueña con un mar agitado, por ejemplo, él mismo debe ser, sentir que es el mar, debe sentir su agitación, los peces que contiene, las algas, la arena, el cielo que lo cubre, las nubes..., sentirse como tales, representarlos, de tal modo que al actuarlos –como en un psicodrama individual– pueda acceder a sus mensajes, entenderlos, ver de qué manera se asocian con su vida, e incorporarlos al sí mismo. El terapeuta se limita, a contener sus ganas de interpretar y a escuchar con atención lo que el soñante dice y, luego, debe guiar a la persona por el sueño, haciendo que se detenga en las partes que, según su experiencia, pueden ser importantes, para que las vivencie; en las Gestalten inconclusas que surgen en el relato; en lo que experimenta y, sobre todo, en lo que evita experimentar. En todo momento se debe preguntar: ¿Qué sientes? ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te recuerda ello? ¿Cómo se vincula tal o cual cosa con tu vida? ¿Qué evitas? ¿Con quién estás ahora? ¿Dónde estás?, etc., de tal modo que facilitemos el darse cuenta del sujeto. Finalmente, si no se interponen las expectativas y deseos del psicoterapeuta en el proceso, si no se fuerza el proceso, es muy probable que la persona logre darse cuenta de algo constructivo para él y que así se facilite su crecimiento. No se debe desesperar si no se logra un gran *insight* (darse cuenta, entender repentino); lo importante es que el sujeto ha reincorporado, en algún grado su sueño, o más bien dicho, la experiencia que contiene su sueño, a su persona; ha reasimilado su energía. Eso, de por sí, es terapéutico y muy valioso.

PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL: EL NUEVO PARADIGMA DE LA PSICOLOGÍA

La Psicología Transpersonal nace en los años sesenta, de la necesidad de entregar respuesta a las personas que buscan su desarrollo personal, a partir de algunos postulados de la psicología

humanista de Maslow, de la Psicoterapia Analítica de Jung, la psicología de la Gestalt de Perls, entre otros marcos teóricos.

El término *transpersonal* significa *más allá de lo personal*, alude a un estado de consciencia que trasciende las limitaciones propias del ego y esto refleja el objetivo principal de la terapia transpersonal, explorar el crecimiento humano y ayudar a las personas a descubrir una profunda y más duradera forma de relacionarse con su ser esencial, que existe más allá del ego condicionado por la cultura. A diferencia de otras ramas de la psicología, el enfoque transpersonal incluye la espiritualidad y acepta instancias que trascienden la personalidad, como lo son por ejemplo la experiencia mística y el éxtasis, antes circunscriptas al área de la religión.

Con anterioridad a la postura transpersonal, la psicología se ocupaba principalmente de la psicopatología, sin dedicarse de otros aspectos de importancia para un estudio cabal de la persona, como pueden ser los valores, la voluntad, la consciencia, la búsqueda de autorrealización y de autotranscendencia.

Los últimos términos que se mencionan los definiré, para el mejor entendimiento del lector. La Autorrealización permite una mayor integración de sí mismo, mayor autonomía, apertura a la experiencia, capacidad empática, desapego, creatividad, capacidad amorosa, entre otras. La Autotranscendencia es un concepto que nace a partir de la pirámide necesidades de Maslow, quien la agrega como una necesidad superior a la de autorrealización; se puede definir como el estado de consciencia en donde el sentido de identidad se expande más allá de las definiciones ordinarias y la imagen personal trasciende la personalidad individual. El logro de la Autotranscendencia nos permite trascender el ego y así incluir en nosotros amplios aspectos de la humanidad, la naturaleza y/o el cosmos, por lo tanto podemos vivenciarlos como parte del

Todo, lo que nos lleva a estados de conexión que nos hace sentirnos felices y plenos, más allá de las circunstancias actuales de la vida. Respecto de la Consciencia, Wilber, indica que hay tres niveles fundamentales de la evolución de la consciencia: el nivel pre-personal, el personal y el transpersonal. El nivel transpersonal que es a lo que se debería aspirar, se caracteriza por: -la trascendencia de la percepción limitada y enajenada de la propia identidad, hacia el establecimiento saludable de una identidad separada y autónoma; -la integración con el propio mundo interno libre del temor a la vida instintiva e impulsiva; -el establecimiento de relaciones saludables; -la integración con la naturaleza; -la aceptación y acceso a los estados no ordinarios de consciencia; -la integración, aceptación y honra por el misterio de la vida ya sea de un modo teísta o no teísta. (Wilber, K. 1979).

Como indicaba al inicio, la excesiva ocupación por la enfermedad y la sanación de la misma, no fue el único factor que favoreció el surgimiento de la Psicología Transpersonal; la cultura de los años sesenta también influyó, en esa época había muchas personas insatisfechas con el mundo externo material, que comenzaron una búsqueda interior a través de diversos caminos y prácticas espirituales como la lectura de textos orientales, el yoga, la meditación y uso de drogas psicodélicas, lo que contribuyó a experimentar estados de consciencia muy diferentes a los habituales, cuyo estudio interesó a la psicología.

Autores como Grof –uno de los fundadores de la Psicología Transpersonal– investigador pionero en el uso de los estados alterados de consciencia con el propósito de sanación y desarrollo personal y creador de la Respiración Holotrófica, técnica psicoterapéutica. Grof (2008) plantea la Psicología Transpersonal como un nuevo paradigma que debería ser capaz de reconciliar la ciencia con la espiritua-

lidad basada en la experiencia, de naturaleza aconfesional y universal, llegando así a una síntesis de la ciencia moderna y la antigua sabiduría; la psicología así se acerca a la mirada que proponen la física cuántica y la biología del nuevo milenio. Según Capra, físico, investigador de la física subatómica, que ha estudiado la interrelación entre el universo descubierto por la física moderna y el misticismo antiguo, principalmente oriental. “El mundo ha de empezar a concebirse como una unidad indivisible y dinámica cuyos elementos están estrechamente vinculados y pueden comprenderse solo como modelos de un proceso cósmico” (Capra, 2003). Capra da cuenta del creciente interés de la comunidad científica por estudiar los fenómenos místicos y transpersonales, como por ejemplo la meditación. De hecho la Psicología Transpersonal busca la expansión del campo de la investigación psicológica, indicando que debería incluir dimensiones de la experiencia y del comportamiento humano que se asocian con la salud y el bienestar, no solo con las patologías. Para conseguirlo, se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones en lo que se refiere a la realización de los potenciales humanos.

La Psicología Transpersonal plantea que los rasgos de carácter (aspectos de la personalidad que se aprenden en interacción con los demás) de una persona son como una máscara de nuestra verdadera esencia. El ser humano se suele identificar con su cuerpo y su personalidad; sin embargo, esos aspectos de nosotros mismos no son más que la cáscara que transporta al alma a través de la vida, y por lo tanto, lo que somos conscientemente solo es una ventana a nuestro ser transpersonal. Es por esto que la Psicología Transpersonal se ocupa de todos los aspectos de nuestro ser, espiritual, social, intelectual, emocional, físico y creativo, para ayudar a sanar y crecer.

Otro elemento clave de la Psicología Transpersonal es que se centra en el uso de los Aspectos Positivos en lugar de en los aspectos problemáticos de la persona, para lograr su curación y desarrollo personal. Su propósito fue crear una nueva psicología que honrara todo el espectro de la experiencia humana, incluyendo varios estados no ordinarios de consciencia. Al centrarse en lo Positivo los terapeutas pueden enseñar a una persona a percibir sus capacidades internas y verse a sí mismos como en el proceso de llegar a ser la mejor versión de sí mismos posible, llegando a aceptarse y quererse a sí mismo, asunto fundamental para el bienestar y salud personal y el logro de óptimas relaciones interpersonales. La Psicología Transpersonal da a los individuos la oportunidad de reconocer su valor real como persona. Esto hace que la terapia sea especialmente beneficiosa para aquellos que experimentan situaciones, emociones, conductas que obstaculizan su capacidad y la posibilidad de sacar el máximo provecho de las experiencias que la vida les ofrece.

Algunos de los métodos comúnmente utilizados en la Psicología Transpersonal incluyen: conocimiento del cuerpo y el movimiento, escritura de diario, trabajo de respiración, sanación del niño interior, visualización guiada, meditación, yoga terapéutica, el trabajo con los sueños, hipnoterapia, entre otros. Estos métodos facilitan una mejor conexión espiritual, una mayor preocupación por los demás y una más intensa apreciación de la vida. También ayudan a aliviar el estrés, mejorar el funcionamiento psicológico y físico; lograr el equilibrio de las energías mentales, emocionales y físicas; estimular la calma e iniciar un estado alterado de consciencia; establecer la paz interior; construir una perspectiva positiva de la vida y mejorar la confianza en sí mismo.

REFLEXIONES FINALES

El desarrollo de la consciencia y la actividad onírica están íntimamente relacionados. Cuando podemos recordar lo que soñamos y aprender a comprender la información que nos entregan, tenemos un gran instrumento para el desarrollo de nuestra consciencia. Como ya vimos los sueños permiten el autoconocimiento y transformación, ya que nos pone en contacto con nuestro consciente individual y con el consciente colectivo, en los cuales hay una enorme riqueza de elementos y contenidos que nos pueden guiar en nuestro desarrollo personal y desarrollo de nuestra consciencia.

Soñar es gratis y nos estrega una tremenda oportunidad para nuestro desarrollo y bienestar, de manera que los invito a trabajar con y en sus sueños. Es conveniente partir de lo más simple a lo más complejo. Si bien es cierto como vimos en este artículo, hay varias posturas respecto de lo que nos dicen los sueños y cómo interpretarlos, se puede decir que dichas posturas se complementan, por lo cual podemos tomar elementos de cada una de ellas para interpretar nuestros sueños. En el mercado se pueden encontrar textos que pretenden indicar el significado de los símbolos o elementos del sueño, verdaderos diccionarios de los sueños, que podríamos usar como posibles referencias, teniendo siempre en cuenta que cada elemento que aparece en el sueño, lo debe entender e interpretar el mismo soñante, buscando los significados personales. Así por ejemplo la visión de un cerro en un sueño puede significar cosas distintas según las vivencias del soñante, para un montañista puede significar diversión o un reto que lograr, para un chileno podría identificar su casa, por el hecho de que los cerros son parte de nuestro paisaje habitual.

Si no recordamos nuestros sueños se puede deber a que no estamos conectados con no-

sotros mismos y/o que estamos demasiado apegados al mundo externo. Para recordar un sueño, se puede comenzar haciendo lo siguiente; al despertar antes de movernos permitir que emerjan las imágenes recientes con que soñamos, podemos preguntarnos ¿qué soñé?

Es bueno tener constancia en este ejercicio, aunque pasen varios días sin recordar nada, en algún momento se logrará. Sirve mucho tener un cuaderno y anotar todo lo que recordamos del sueño, también podemos contarlo o simplemente repasar mentalmente lo que se soñó, en lo posible antes de levantarse. La práctica constante de esta actividad propenderá a que cada vez recordemos más sueños, y más detalles de los sueños. En un comienzo no es necesario tratar de comprender los sueños. Una vez que acostumbremos a conectarnos con los sueños, podemos intentar comprenderlos.

Para comprender los mensajes de los sueños, es importante recordar que el lenguaje que usan es analógico; es decir, usan semejanzas y no son lógicos. Generalmente las personas al contar un sueño lo digitalizan dándole un sentido lógico, eso pondrá dificultad para la comprensión o integración del sueño, razón por la cual escribirlo tal como aparecen los elementos del sueño es muy útil. Los sueños son muy distintos a la realidad, en los sueños ocurren cosas extraordinarias, como por ejemplo, uno podría ir caminando y repentinamente ir manejando un auto que no tiene ruedas; uno se puede encontrar con una persona que conoce, pero esa persona tiene una fisonomía muy distinta a la real; uno puede ser un niño y verse a sí mismo en otro lugar, siendo adulto; uno puede nadar en el aire; el océano puede estar arriba, y la tierra abajo, etc. Es importante mantener esta estructura del sueño cuando lo escribamos o contemos, así no se pierde parte del simbolismo. Los aliento a comenzar un encuentro con ustedes mismos a través de los sueños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almendo, M. (1994). *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Barcelona, España: Kairós.

Barrientos, A., Roa, M. y Thodes, M. (1980). *Lateralización Cerebral e Imágenes Polares: un estudio realizado junto con el equipo de Psicoterapia Integral*. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología.

Biondi, M. (2013). La búsqueda de la trascendencia del ego y el ejercicio profesional. Seminario para optar grado de Licenciatura en Psicología. Río Cuatro, Argentina: Universidad Siglo 21.

Capra, F. (2003). *El Tao de la Física* (6ª ed.). España: Sirio.

Carrillo, P., Ramírez, J. y Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 56(4), julio-agosto.

Contreras, A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 341-349.

Del Castillo, B. (2006). *La clave está en tus sueños*. Santiago de Chile: EDAF Chile.

Espinoza, V., Ringler, F. y Winkler, M. I. (1976). *Imaginería y Psicoterapia*. Seminario para optar al título de Psicólogo. Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile.

Freud, S. (2001). *La interpretación de los sueños*. Madrid, España: Alianza.

Grof, S. (2008). Brief History of Transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, (27), 46-54.

- Guyton, A. (1969). *Tratado de Fisiología Médica*. México: Interamericana.
- Holmes, F. (1999). *The Hemi-Sync Process*. The Monroe Institute, Research Division. Recuperado de: <http://www.hemisync.com/content/research/hemi-sync-atwater.html>
- Jung, C. (1970). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Argentina: Paidós.
- Jung, C. (1997). *El hombre y sus símbolos* (6ª ed.). Barcelona, España: Luis de Caralt.
- López, A., Parada, A. y Simonetti, F. (1995). *Introducción a la Psicología de la Comunicación textos y ejercicios* (3ª ed.). Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Lovelock, J. (1985). *Gaia: una nueva visión de la vida sobre la Tierra*. Barcelona, España: Orbis.
- Maslow, A. (1993). *El hombre autorrealizado*. Barcelona, España: Kairós.
- Maslow, A. et al. (1982). Más allá del ego: Textos de psicología transpersonal. En R. Walsh y F. Vaughan (comps.) (9ª ed.). Barcelona, España: Kairós.
- Millares, M. (2019). Ondas Cerebrales y su Significado. *Clínica Alevia*. Alicante, España.
- Naranjo, C. (2003). *Entre meditación y psicoterapia*. Chile: Comunicaciones Nordeste.
- Niripil, E. y Sciotto, E. (2018). *Ondas Cerebrales, Conciencia y Cognición*. Centro de Asistencia Neuroeducativa y de Neuroterapias Aplicadas. Organización para la Prevención y Promoción de la Salud en la Educación.
- Osho (1988). *Psicología de lo esotérico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1990). *Sueños y Existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Salas, E. (1997). *El gran libro de los sueños*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Sabater, V. (2019). *Tipos de ondas cerebrales: Delta, Theta, Alfa, Beta y Gamma*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-de-ondas-cerebrales/>. Valencia, España.
- Sierra, M. (1988). *Sueños. Un camino al despertar*. Santiago de Chile: La Puerta Abierta.
- Talero, C., Durán, F. y Pérez, I. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revista Ciencias Salud*, 11(3), 333-348.
- Taroppio, D. (2007). *El Vínculo Primordial* (3ª ed.). Asunción, Paraguay: Fudei.
- Velayos, J. L. et al. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(1). Pamplona, España: Universidad de Navarra, Facultad de Medicina, Departamento de Anatomía.
- Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1993). *Teoría de la Comunicación Humana: interacciones, patologías y paradojas* (9ª ed.). Barcelona, España: Herder.
- Watzlawick, P. (1980). *El Lenguaje del Cambio*. Barcelona, España: Herder.
- Wilber, K. (1995). *Después del Edén*. Barcelona, España: Kairós.
- Wilber, K. (2008). *El paradigma holográfico* (7ª ed.). Barcelona, España: Kairós.
- Wilber, K. (1979). *La conciencia sin fronteras* (3ª ed.). Barcelona, España: Kairós.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional. Atribución: debe otorgar el crédito apropiado a la Universidad Tecnológica Metropolitana como editora y citar al autor original. Compartir igual: si reorganiza, transforma o desarrolla el material, debe distribuir bajo la misma licencia que el original.