

TÉCNICA

UN ACERCAMIENTO AL ANÁLISIS JUNGIANO

(Rev GPU 2007; 3; 2: 197-202)

Álvaro Carrasco¹

Este trabajo busca describir algunos de los elementos centrales del análisis jungiano. En una primera parte se identifican los fines del análisis, luego se reflexiona en torno a la manera de entender el cambio en los pacientes, para luego incursionar en algunos aspectos de la técnica. La psicología de Carl Gustav Jung y su posterior evolución, conocida como psicología analítica, ha tenido históricamente en Chile menos desarrollo y difusión entre los profesionales de la salud mental que otras corrientes psicoterapéuticas. En muchos países del mundo existen sociedades de psicología analítica activas y prósperas y, desde hace algunos años, en Chile hay varias iniciativas que están comenzando en este sentido. Este texto pretende contribuir a este esfuerzo al presentar algunos elementos de la terapia de orientación analítica. Ciertamente un trabajo exhaustivo sobre el tópico incluiría otros temas, como por ejemplo la función del diagnóstico, los tipos psicológicos en el análisis, consideraciones éticas, el uso de psicofármacos y, por supuesto, el fenómeno de la transferencia. Este esfuerzo sería demasiado extenso para este formato, por lo que este trabajo debe entenderse como una aproximación a la práctica del análisis.

OBJETIVOS DEL ANÁLISIS

El objetivo de análisis es apoyar el movimiento del analizando hacia la totalidad psicológica. Dicho movimiento es independiente del análisis y Jung lo llamó individuación. Se debe reconocer que solamente se acompaña a los pacientes durante un tramo de su proceso de individuación. Aunque el análisis representa una pequeña porción del proceso de individuación puede llegar a ser críticamente importante, al reactivar el movimiento que se ha detenido (Dieckmann, 1979/1991, pág. 6) o al intensificar y/o acelerar el paso

del proceso y al hacerlo una experiencia mucho más consciente (Stein, 1995, pág. 47).

Se puede decir entonces que el análisis busca asistir al paciente en su proceso de individuación. En este proceso una de las tareas principales consiste en propiciar el encuentro nutritivo de la conciencia con el inconsciente. Al establecerse un canal de comunicación fluida entre la conciencia y el inconsciente se propician las condiciones para que el mecanismo auto-regulador compensatorio de la psique trabaje más eficientemente. El encuentro conciencia-inconsciente tiene dos aspectos: el dominio de los complejos personales y la

¹ Psicólogo. E-mail: athos@mi.cl o ac.athos@gmail.com

asimilación de los aspectos instintivos y arquetípicos de la psique. Complementariamente a la elaboración racional de una situación problemática y a la atención al inconsciente personal, el trabajo del analista debe perseguir que la persona se relacione con sus propias fuentes de vitalidad y de significado simbólico: "...el interés principal de mi trabajo no se preocupa del tratamiento de la neurosis sino que de la aproximación a lo numinoso...y en tanto usted alcanza las experiencias numinosas usted se libera del curso de la patología" (Jung, 1937 en Kirsh, 1995, pág. 194). Por numinoso Jung se refiere a las vivencias arquetípicas. A medida que el análisis penetra en las zonas más profundas del inconsciente, las dinámicas que se encuentran son de naturaleza instintiva y arquetípica. El encuentro con estas fuerzas fortalece y relativiza el ego: lo fortalece por el mayor control y dominio que trae el auto-conocimiento; lo relativiza por la vastedad del inconsciente en comparación con los límites de la conciencia yoica. El ego, paradójicamente, se hace más grande y pequeño (Stein, 1995, pág. 40).

No se trata de que el análisis esté siempre escarbando el inconsciente en busca de lo numinoso sino más bien implica que el analista sostenga esta perspectiva general mientras trabaja con el material que en cada sesión le trae el paciente. El análisis incluye también en buena medida la atención a actitudes conscientes, a patrones de comportamiento, a estructuras y dinámicas psicológicas que podrían ser consideradas de menor importancia. El dinamismo hacia la totalidad se promueve también por la acumulación de pequeñas y aparentemente insignificantes modificaciones psicológicas o comportamentales (Stein, 1995, pág. 31).

Mientras que en otros tipos de aproximaciones terapéuticas es una convención formular objetivos del tratamiento y evaluar el progreso en relación a dichos objetivos, en el análisis típicamente jungiano las metas son más difusas, amplias y de largo alcance (ver Stein, 1995, pág. 29 y 30). Al ser central en la terapia jungiana la apertura al inconsciente, los objetivos van surgiendo y variando a partir de las demandas de la relación consciente-inconsciente en el analizando y de la relación transferencial. Por ejemplo, el rumbo de la terapia puede estar puntualmente determinado por los sueños que trae el paciente y/o por las asociaciones que hace.

Jung describió cuatro etapas, no necesariamente secuenciales, o tipos de relación en el tratamiento: confesión, elucidación, educación y transformación. Los objetivos generales del análisis en los tres primeros momentos son: a) aliviar la vergüenza y la culpa de tal manera que el ego pueda funcionar normalmente; b) llenar la experiencia, a veces traumática y dolorosa,

que ha sido reprimida, en orden de tomar perspectiva de uno mismo y de la propia historia y retirar las proyecciones (especialmente las parentales); c) balancear actitudes y mejorar el funcionamiento psicológico al integrar energías que han estado reclusas en el inconsciente (Stein, 1995, pág. 37). La cuarta etapa llama reconocer las fuerzas arquetípicas e incorporarlas en la propia vida.

CURA, CAMBIO E INDIVIDUACIÓN

Jung (1970) consideraba un error el hablar de cura en el análisis y además consideraba que una nueva actitud adaptativa propiciada por el análisis es sólo temporalmente estable. No puede desatenderse el que la vida se da siempre como una estabilidad dinámica, que el inconsciente y el mundo no dejan de presentar demandas problemáticas. El análisis no es una cura definitiva ya que ningún cambio es incondicionalmente válido por un largo periodo. La vida se sostiene siempre en el límite de la muerte. La entropía negativa propia de los organismos vivos solamente es posible en la medida que se encuentran abiertos al mundo físico y social y, por lo tanto, a las posibilidades y demandas de dichas realidades. Ciertamente, existen actitudes colectivas saludables ante situaciones problemáticas típicas pero en cada caso esa norma general debe actualizarse en la individualidad de cada experiencia. La reorganización estructural y el desarrollo de ciertas habilidades en el análisis preparan al paciente para enfrentar de mejor manera sus problemas futuros, pero, en ningún caso, garantizan la superación, sin dificultades, de los nuevos desequilibrios. Es por ello, afirmaba Jung, que es común que los pacientes busquen, en distintos momentos, la ayuda del analista.

Respecto a la noción de cura en el análisis, hay que considerar además que dada su inteligencia particular entre los organismos vivos, así como su organización en grupos para la subsistencia y, algunos agregarían, a su espiritualidad, el ser humano no es simplemente un ente que se adapta al medio sino uno que es capaz de transformarlo. En su aspecto negativo, esta capacidad de transformación es tan grande que incluso amenaza toda la vida en la tierra. Por otra parte, este potencial de transformación ofrece algunos de los mejores frutos del ser humano. En este sentido puede ocurrir, como una demanda legítima de un proceso de individuación, que lo necesario para una persona sea el despliegue de una actitud desadaptativa ante el mundo social. En este momento se enfrentan las exigencias de la individualidad con las del colectivo. Esta situación tiende a llamarse trastorno en la jerga psicológica actual pero

es también, en ciertos casos, no sólo una posibilidad de desarrollo personal sino social. En esta línea Dieckmann (1979/1991, pág. 16) argumenta que “la totalidad también incluye el sufrimiento, la enfermedad, la muerte y la desadaptación creativa a las condiciones existentes”. Por lo tanto, desde una perspectiva jungiana de la terapia, no se puede sostener la noción de que toda desadaptación siempre debe ser eliminada. Aclara Dieckmann que la individuación no es el caos ni una desadaptación obstinada a cualquier precio en el sentido de un individualismo mal entendido. La individuación no consiste en una orientación egocéntrica hacia una particularidad del individuo sino, al contrario, demanda la cooperación entre todos los factores presentes en el ser humano. La individuación persigue la totalidad y el desarrollo de todas las potencialidades en un individuo en igual medida, incluyendo, por supuesto, su dimensión social. Se sabe que los factores psíquicos nucleares son colectivos y la cualidad individual de la personalidad consiste en las proporciones particulares de esos factores que varían de persona en persona. El proceso de individuación, al que la psicoterapia ayuda, trae la conciencia de la comunidad humana porque nos hace conscientes de lo inconsciente, que nos une y es común a toda la humanidad. Una vez que el individuo se encuentra seguro en sí mismo, hay cierta garantía que la organizada acumulación de individuos resultará en la formación de no una masa anónima sino de una comunidad consciente (Jung, 1966, pág. 108). La condición indispensable para esto es la libertad de elección y la decisión individual. Sin esta libertad y auto-determinación no hay una verdadera comunidad, y, debe decirse, sin tal comunidad incluso el hombre libre no puede, en el largo plazo, prosperar.

También es necesario entender que la cura o el cambio que aspira quien busca análisis muchas veces sólo será posible mediado por decisiones morales. Aparece una dimensión moral del cambio, por ejemplo, cuando producto del contacto con el inconsciente se da una inflación de la conciencia, situación que debe ser superada mediante un difícil auto-examen moral (Jung, 1978). Además, en el encuentro con lo inconsciente se debe propiciar una asimilación que vaya más allá de la comprensión racional y que incluya el sentimiento. Esto significa que en determinados momentos de la individuación el alivio o el cambio requerirán de la persona una valoración de la situación y una opción. El *opus* de la individuación requiere no sólo de conocimiento intelectual sino que implica, sobre todo, una empresa moral. Aunque exista comprensión intelectual de una determinada circunstancia psíquica puede faltar coraje y confianza en sí mismo, o puede uno ser demasiado

perezoso, mental o moralmente, o demasiado cobarde, para hacer un esfuerzo (Jung, 1978). La ética es la dimensión que rige la conducta y, siendo así, no puede dejar de ser una dimensión en el proceso de individuación. Primero, claro, se precisa saber cómo uno es para, después, procurar encaminar la propia naturaleza de la forma más ética posible (Byington, s/f).

Entendidos algunos de los condicionantes para una adopción de la noción de cura en el análisis, es posible, ahora, dedicar unas líneas para exponer, a *grosso modo*, cómo se produce el alivio psicológico que muchos pacientes experimentan en el análisis. En el encuentro con el inconsciente un individuo adquiere un entendimiento (*insight*) de la relación dinámica entre el ego, los complejos y arquetipos. Esto proporciona cierto control consciente y dominio sobre la interferencia causada por los complejos y las defensas (Stein, 1995, pág. 41). Cuando los complejos son efectivamente vinculados con los recuerdos de eventos traumáticos de la infancia que los crearon, ellos pierden mucha de la habilidad de alterar la conciencia. El efecto del análisis reductivo sobre el paciente es liberarlo de la ansiedad excesiva y la defensividad invalidante y permitirles experimentar nuevas sensaciones y potencialidades. En el entendimiento jungiano la activación de esos sentimientos y potencialidades se debe a la constelación de los arquetipos (Stein, 1995, pág. 43). La atención a los complejos y el inconsciente personal genera una condición favorable para el encuentro con los arquetipos y el inconsciente colectivo. En la medida que el cambio del paciente sea de base arquetípica el nuevo estado no regresará fácilmente a su condición anterior bajo el estrés de la vida cotidiana (Stein, 1995, pág. 47).

TÉCNICAS EXPRESIVAS EN EL ANÁLISIS²

Una persona se encuentra con el inconsciente en el análisis de varias maneras: al considerar los sueños que ocurren durante el análisis, al reconocer las proyecciones que ocurren en la transferencia y en otras relaciones, en la reconstrucción de las vivencias infantiles y su impacto en la personalidad adulta y/o en las imágenes reveladas por técnicas expresivas.

Las técnicas expresivas son técnicas específicas en el marco teórico del análisis jungiano que permiten un acercamiento y un entendimiento con el inconsciente. Tanto el ego como el inconsciente tienen, en dichas técnicas, igual importancia.

² Debo a mis colegas Ruby Dussaillant, Arlette Gillet y Teresa Moreno importantes contribuciones en este apartado.

Cada técnica debe ser orientada hacia las necesidades específicas del paciente en un momento determinado. La relación terapéutica es la que guía el cuándo y con quién se debe aplicar qué técnica. La técnica es sólo un recurso y requiere de criterio clínico para su aplicación. Las técnicas expresivas ayudan a elaborar situaciones en las cuales la verbalización es insuficiente y se exige la vivencia de una cierta experiencia. Algunas de estas técnicas son: el psicodrama, la psicodanza, las marionetas, el *enactment* y la psicoplástica. Brevemente, a continuación presentamos dos de las técnicas más típicas del análisis jungiano.

Una de las técnicas expresivas es el *sandplay* que consiste en darle al paciente la posibilidad de recrear su estado interno. El terapeuta dispone de una caja con arena y de una serie de figuras en miniatura para que el paciente pueda crear escenas o representaciones de su vida psíquica. Algunos terapeutas incorporan el agua dentro de los objetos que le ofrecen al paciente, por lo que, en esos casos, se dispone de una segunda caja apropiada para esa situación. De esta manera: “mediante el juego libre y creativo, procesos inconscientes se hacen visibles en una forma tridimensional y en un mundo pictórico comparable a la experiencia del sueño” (Kalff, 1986). En el *sandplay* se establece una conexión entre consciente e inconsciente, estableciéndose un vínculo entre el mundo interno y externo. Sólo en los momentos iniciales del juego la conciencia es la responsable de lo que se hace, luego “parece que algo más que el terapeuta y el cliente –un tercer ojo– entra en el contenedor analítico. Es casi como si un otro –un curador interno de un nivel más profundo del inconsciente– ha creado las imágenes” (Dean, s/f). Es el *self*, el centro arquetípico de la personalidad, el que empieza a jugar. Éste es un juego simbólico que promueve la integración de material inconsciente, a partir de lo cual pueden ocurrir cambios en la relación entre el ego y el *self* que estimulan el desarrollo de la personalidad. Una buena disposición de la conciencia para acoger los símbolos del inconsciente permite a la persona beneficiarse de la energía que éstos traen. Además, la llegada de estos símbolos a la conciencia tiene un efecto terapéutico porque puede liberar la energía asociada a complejos, que queda, entonces, a disposición del ego. Jung también postulaba que escuchar el mensaje de los símbolos del inconsciente es beneficioso porque proporciona una visión complementaria a las percepciones conscientes, lo que puede ser de mucha ayuda para la psicoterapia y el proceso de individuación.

La imaginación activa es una técnica que estimula un encuentro directo con la realidad del inconsciente. En el método para practicar la imaginación activa lo pri-

mero es pacificar la mente, y para esto sirve comenzar por concentrarse en un punto específico, ya sea estado de ánimo, imagen o suceso. Luego debe permitirse que se desarrolle una cadena de fantasías asociadas que gradualmente toman un carácter dramático, las imágenes toman vida propia y se mueven según su propia lógica. Es necesario suprimir la crítica consciente y permitir que entre lo que sea a la conciencia. A las imágenes no se les debe permitir cambiar como un calidoscopio, la técnica consiste en mantener la atención sobre la primera imagen y no dejarla escapar hasta que se haya explicado por qué apareció ante nosotros, qué mensaje nos trae del inconsciente, o qué quiere saber de nosotros; siempre se presentará la necesidad de entrar uno mismo en escena y/o conversar con ella. Si se omite esto, la fantasía o bien cambiará o bien se quedará detenida. El verdadero propósito de la imaginación activa es llegar a entenderse con el inconsciente, y para eso debemos mantenernos “fuera pero dentro”. En la imaginación activa el ego consciente es estimulado por los sentimientos que se despiertan y reacciona más inmediata y directamente que cuando se trata de un sueño. No es un soñar despierto sino más bien un drama actuado, que obliga la participación del vidente. En contraste con los sueños que son experimentados pasivamente, este proceso requiere de la participación activa y creativa del ego. Esto crea una nueva situación en la cual los contenidos inconscientes quedan expuestos en un estado de conciencia lúcida. Las fantasías buscan la cooperación de la vida consciente, y puede estimular la superación de la situación neurótica, pero sólo logran éxito si ellas son integradas y no se convierten en un sustituto o un escape del trabajo de vivir realmente.

La imaginación activa implica salirse de la posición del ego pero sin tampoco dejar que el inconsciente tome el control. Cuando el ego toma el control y fuerza el asunto, entonces no funciona, es algo fabricado. Pero si el ego da paso total al inconsciente, entonces está en peligro de perderse en él. Por esto último la imaginación activa no es recomendada para personas en las que se sospeche una psicosis latente o fronteriza.

LA INTERPRETACIÓN DE SUEÑOS

Ahora se sabe que cuando las personas duermen pasan por distintas etapas. La actividad onírica es acompañada por un patrón característico de ondas cerebrales muy parecidas a las que se observan durante la vigilia. Además, los ojos se mueven rápidamente, como si estuvieran observando la escena onírica. La fase de ensoñación es conocida como REM (siglas en inglés

para "rapid eye movement"). La investigación experimental con sueños ha mostrado que cuando se priva a las personas de la actividad onírica al despertarlas al comenzar la fase REM, rápidamente se hace más difícil despertarlas, y cuando se les permite nuevamente dormir ininterrumpidamente, se observa que la fase REM incrementa, como si hubiese que compensar un déficit (Cartwright, en Wyly, 1995, pág. 106). Además se ha visto que relativamente pocos son los sueños que se recuerden. De la anterior evidencia empírica se puede concluir que los sueños cumplen una función y que aparentemente dicho propósito es logrado aunque no sean recordados. Esto cuestionaría la noción asumida en la terapia de que es necesario entender los sueños.

Basado en ciertos trabajos de investigación con animales, algunos autores especulan acerca de que el propósito del sueño en los humanos es el reprocesamiento de información obtenida en la vigilia importante para la sobrevivencia (ver Winston en Wyly, 1995, pág. 108). Jung planteó que los sueños tenían un carácter compensatorio a la actitud de la conciencia. Sin embargo, esta hipótesis no encuentra respaldo en la investigación actual y además asume que para que los sueños tengan efecto deben ser recordados, una idea que tampoco encuentra soporte empírico. Más bien habría que entender la compensación como una función del ego, no del sueño. Para esclarecer esta cuestión es importante reconocer que la actividad onírica no presenta solamente la historia personal sino también la material transpersonal. El sueño serviría para reorganizar la experiencia individual en función de lo arquetípico. Así los seres humanos integramos los eventos cotidianos con un cuerpo de experiencia arquetípica, de esta manera el individuo es afectado por la historia acumulativa de la vida, a la vez que, constantemente, se agrega experiencia individual a ese conglomerado. Este proceso completaría la experiencia psicológica. Esto ocurriría, se recuerde o no el sueño. No obstante, hay un gran potencial en poder recordar ya que así se puede comprender conscientemente la información que se nos ofrece en el sueño y utilizar estos datos no sólo en una adaptación inconsciente y automática sino también para una comprensión consciente y diferenciación. Se puede decir entonces que aunque no sea necesario entender los sueños, hay una gran ventaja si de hecho lo hacemos (Whitmon en Wyly, 1995, pág. 109-110).

La interpretación de los sueños para Jung es un tarea que busca hacer conscientes unos contenidos, hasta entonces inconscientes, que tienen importancia para la vida del soñante (Jung, s/f, pág. 60). Jung adoptó la idea presente en su tiempo, que reconocía en el sueño

la expresión de factores etiológicos de las dificultades psíquicas de sus pacientes. Además, Jung postuló que existe una segunda manera de proceder, en función de la cual es el sentido del sueño lo que se revela. El primer tipo de interpretación onírica es de tipo analítico-reductivo. El método analítico toma el símbolo en orden de descubrir su fuente, causa o historia en la vida de un individuo. El método sintético se centra en la pregunta no de la causa sino del objetivo del sueño (Jung, s/f, pág. 79). Este procedimiento es especialmente útil frente a símbolos arquetípicos, que dan pistas sobre la dinámica a la que pertenecen e indican, por lo tanto, una vía de desarrollo. Ambos métodos son necesarios al tratar de entender un sueño.

En ambas aproximaciones generales al sueño nos enfrentamos con el problema de cómo se establece el vínculo entre la simbología onírica y una causa o un sentido específicos. Para esto ayuda, en el primer método, investigar lo que el sueño significa para el paciente, considerando, además, las convicciones religiosas, morales y filosóficas del soñante. Un primer paso consiste en conocer la situación consciente del soñante. Luego, ha de procederse a preparar cuidadosamente su contextura; esto consiste en pedir al soñante que haga algunas asociaciones en torno a las imágenes oníricas. Al analizar un sueño se deben limitar las asociaciones y atenerse estrictamente a las imágenes del sueño, intentando saber qué significa la imagen para la persona que sueña. Jung advierte que es necesario prescindir de las asociaciones que superan excesivamente el contenido del sueño (Jung, 1970, pág. 79) para evitar caer en una especie de asociación libre.

Un observador exterior no podría decir *a priori* ante qué y cómo reacciona un ser, y por eso los símbolos del sueño son de naturaleza esencialmente individual. Es necesario encontrar en el psiquismo del que sueña de qué contexto, es decir, de qué conjunto se han desprendido las imágenes oníricas, qué atmósfera las rodeaban. Una vez establecido el contexto, la estructura del sueño aparece mucho más claramente y el terapeuta puede estar en posición de aventurar una interpretación. En el método reductivo, es la dinámica psíquica del individuo la que establece una relación entre el símbolo y el contenido inconsciente; el sujeto, a través de sus asociaciones, va esclareciendo el significado de los símbolos.

El método reductivo, afirma Jung, llega a su término en el instante en que los símbolos del sueño no pueden ya reducirse a reminiscencias o aspiraciones personales, es decir, cuando comienzan a reproducirse las imágenes del inconsciente colectivo. Aquí entra en juego el método constructivo que también recurre, en

un primer momento, a las asociaciones del soñante. Sin embargo, las imágenes arquetípicas, a diferencia de las otras que aparecen en el sueño, tienen un significado supra-personal, común a toda la humanidad. Frente a estas imágenes el terapeuta puede aventurar interpretaciones generales que pueden ser tan válidas como las realizadas por el mismo paciente. Ante símbolos arquetípicos el terapeuta debería recurrir a los paralelismos encontrados en el folklore, los mitos o expresiones artísticas. De esta manera una imagen onírica puede ser expandida, amplificada en la jerga jungiana, a un mundo de significado que sugiere el propósito del sueño. El método sintético es analógico, es decir, busca similitudes entre las imágenes o temas, posibilitándose así el reconocimiento de un patrón. La temática de un sueño, por ejemplo, se compara con un mito para encontrar una imagen similar o un tema parecido. Al ejercer esta comparación debe cuidarse de que los elementos a comparar sean producciones espontáneas de la psique, no intencionadas ni influidas culturalmente.

Hall identifica tres tipos de amplificaciones: personales, culturales y arquetípicas (en Wyly, 1995, pág. 118). Además se sugiere un orden al amplificar: lo personal precede a lo cultural y lo cultural a lo arquetípico. Sólo si el sueño no se aclara a partir de amplificaciones del nivel personal deberían explorarse las amplificaciones de índole cultural o arquetípica.

También se encuentra en Jung el reconocimiento de que una interpretación será más confiable cuando se cuenta no con un solo sueño sino con una serie de sueños que permiten rectificar, en sueños sucesivos, los errores cometidos en la interpretación de los primeros. La serie de sueños permite reconocer mejor los contenidos y motivos fundamentales.

La interpretación de un sueño no debe ser nunca una actividad persuasiva en la que el analista trata de convencer al paciente respecto al significado de su sueño. La verdadera comprensión del sueño tiene más bien el carácter de un acuerdo, producto de la reflexión del paciente y el terapeuta. Cuando la interpretación es adecuada permite que el paciente asimile el mensaje del inconsciente, lo que consiste en que el soñante sea capaz de ver sus dos actitudes, consciente e inconsciente, ante un problema dado. La "asimilación" significa, en este caso, la compenetración mutua de contenidos conscientes e inconscientes y no la valoración unilateral ni la transformación del contenido inconsciente por la conciencia. Para la asimilación del contenido de los sueños es de singular importancia que no se hiera, ni menos se destruya, ningún valor positivo de la perso-

nalidad consciente, pues, de lo contrario, nada podría asimilarse. El reconocimiento de lo inconsciente no es un experimento que trastoca todo y que conserva exactamente la misma situación que había querido mejorar. Es pues, necesario conservar los valores de la personalidad consciente, pues la compensación mediante lo inconsciente sólo es efectiva cuando coopera con una conciencia íntegra.

Una manera interesante de trabajar clínicamente con los sueños consiste en expandirlos, a partir de su trama o elementos, desarrollándolos para permitir hipótesis sobre su significado. Una forma de hacer esto es mediante el empleo de la imaginación activa. Por ejemplo, se puede emplear la fantasía al darse un diálogo imaginario con los personajes del sueño. Esta actividad la puede hacer el paciente por sí mismo, llevando un registro y trayéndolo luego al análisis. También se puede pedir a los pacientes que pinten, dibujen o escenifiquen sus sueños.

Otra posibilidad de enfrentar un sueño es cuando ocurren sueños lúcidos. Aquí, el paciente puede, hasta cierto punto, interactuar con la situación onírica. Se da un estado muy parecido al que se produce durante la imaginación activa pero mientras se duerme. En algunas personas los sueños lúcidos, simplemente, a veces ocurren pero también esta facultad puede ser cultivada (Wyly, 1995, pág. 123).

REFERENCIAS

1. Byington C (s/f). *Polaridades, Reductivismo y las Posiciones Arquetípicas. Un Estudio Epistemológico para la Psicología Simbólica*
2. Dean LE (s/f). Access Doing Nothing – One more approach to Sandplay Therapy. Página web: <http://www.sandplay.org/whatis.html>, 2004
3. Diekmann H (1979/1991). *Methods in Analytical Psychology. An Introduction*. Chiron Publications, Wilmette, Illinois
4. Jung CG. Capítulo VIII. Psychotherapy Today. The Practice. In: Fordham M, Read H. *Psychotherapy*. Princeton University, EE.UU., 1966, pp. 94-110
5. Jung CG. *Del sueño al mito. Los Complejos y el Inconsciente*. Alianza Editorial, Madrid, 1970
6. Jung CG. *La Psicología de la Transferencia*. Ed. Paidós, Buenos Aires, 1978
7. Jung CG (s/f). *La Aplicación Práctica del Análisis de los Sueños. Realidad del alma*. Losada, Buenos Aires, pp. 87-98
8. Kalf D. 1986 Access Introduction to Sandplay Therapy. Página web: <http://www.sandplay.org/whatis.html> Date 2004
9. Kirsh J. (1995). Transference. *Jungian Analysis*. Stein M. Illinois, Open Court
10. Stein M. (1995). The Aims and Goal of Jungian Analysis. *Jungian Analysis*. M. Stein. Illinois, Open Court
11. Wyly J. (1995). Dreams and Jungian Analysis. *Jungian Analysis*. M. Stein. Illinois, Open Court