

Metacognición, complejos y sueños: una perspectiva analítica

Metacognition, complex and dreams: an analytical perspective

*Lisímaco Henao Henao**

Recibido abril 14 de 2011, aprobado mayo 22 de 2011

Resumen

A partir del concepto de “metacognición” que postula la capacidad humana de auto-observación de los propios procesos de aprendizaje, el autor establece una relación empírica entre dichos procesos y el postulado junguiano de los complejos como personalidades parciales (subpersonalidades), desde las cuales se construyen las realidades y contenidos psíquicos en general, como es el caso de los sueños. De este modo desarrolla algunas ideas sobre la psicopatología, la psicoterapia y la construcción de teorías psicológicas, al tiempo que pone en entredicho la asignación del Yo racional como centro psíquico en el concepto psicológico moderno.

Palabras clave: metacognición, complejo, subpersonalidad, literalismo, simbolización, inconsciente, Yo, conciencia, proyección, Jung.

Abstract

Based on the concept of “metacognition” that postulates the human capacity for self-observation of their own learning processes, the author establishes an empirical relationship between these processes and the Jungian assumption of the complexes as partial personalities (sub-personalities), from which realities and psychic contents are constructed in general, as is the case of dreams. This develops some ideas about psychopathology, psychotherapy and the construction of psychological theories, while calling into question the allocation of rational self as psychic center in the modern psychological concept.

Keywords: Metacognition, complex subpersonality, literalism, symbolization, unconscious, Me, consciousness, projection, Jung.

* M.Sc. Psicología Analítica, Psicólogo-Psicoterapeuta, Analista en Formación IAAP.

[...] existen contenidos inconscientes que formulan pretensiones innegables o irradian influencias con las que la consciencia, Nolens volens, ha de confrontarse.

Carl Gustav Jung (1927)

La metacognición como autosupervisión de los procesos de aprendizaje, fue introducida originariamente en los años 60's por investigadores que la definieron como una capacidad humana general de tener memoria de los propios procesos de memoria (metamemoria). Posteriormente, el concepto se fue ampliando hacia otros campos de los procesos de aprendizaje y desarrollo cognitivo, de tal manera que Campione, Brown, y Connell (1996) llegan a concluir que abarca, al menos, tres dimensiones: a) la conciencia de los propios recursos y procesos para la solución de problemas; b) la supervisión, control y regulación de dichos recursos y procesos; y c) la evaluación, la capacidad de reflexionar sobre los alcances y limitaciones de los procesos cognitivos propios.

Teniendo en cuenta la etimología de la palabra, podemos afirmar que la metacognición se refiere a la posibilidad de existencia de una instancia observadora en nosotros, observadora de la cognición, pero, que estaría más allá de ella, instancia que monitorea, regula y reflexiona sobre los procesos que se dan en el camino del desarrollo.

El ejercicio de esta facultad permitiría a las personas educarse y construir a partir de un autoexamen continuo. El planteamiento no deja de ser sugestivo y bastante prometedor, frente a una educación que venía confiando y que, en muchas ocasiones, aún confía en que se aprende simplemente por instrucción exterior. La metacognición hace de nosotros, como aprendices, sujetos del aprendizaje y no simples objetos del mismo.

Me ha llamado poderosamente la atención el concepto, pues en mi propia experiencia como terapeuta, promuevo una serie de actitudes que muy bien podrían llamarse metacognitivas. La psicología profunda se

basa en el reconocimiento de la existencia de conflictos y disociaciones entre diferentes unidades estructurales de la psique. Específicamente la Psicología Analítica iniciada por Carl Gustav Jung, postula que los llamados *complejos* constituyen dichas unidades psíquicas. Para comprender cabalmente el concepto de complejo y su contenido, es útil remitirnos a la manera como ciertas personas y pueblos admiten la existencia del fenómeno de la posesión, hablo de aquellas creencias que sostienen que la psique puede verse afectada por espíritus que afectan al Yo consciente y le hacen actuar de manera alterada. Existen, para estas personas, espíritus tristes, iracundos, enfermos, sucios, etc., y ya todos nosotros estamos más o menos familiarizados con los tratamientos que en ese contexto se aplican a dichas alteraciones.

Debido al desarrollo de la racionalidad en la modernidad, estas creencias han quedado fuera del campo de los fenómenos valorados por la disciplina que se hace llamar a sí misma ciencia psicológica o psicología, esto ha desencadenado una serie de ideas con respecto a aquellas manifestaciones que, no obstante la modernidad, se siguen presentando. La psicología resuelve el asunto creando modelos psicopatológicos que dan cuenta de cómo el Yo llega a ser afectado, de tal manera que ya no será un espíritu triste sino una depresión severa que padece el sujeto y, el otrora espíritu maloliente, se referirá a síntomas de un Trastorno Obsesivo Compulsivo. Esta moderna verdad también da como resultado una variada serie de tratamientos modernos.

Para la persona y en particular para el paciente que vive tales experiencias, éstas se le presentan en formas muy distintas de las que asépticamente tratan los manuales de los psicólogos y psiquiatras. La indagación clínica apunta a que son sentidas en lo más íntimo como fuerzas oscuras que toman el poder del Yo. Algunos pacientes que han sido ilustrados por la psicopatología pueden llegar a nuestros consultorios con el cuadro como autoexplicación, pero rápidamente el lenguaje se hace más florido y aparecen frases como “yo no quiero ser así” o “yo no quiero actuar así” o “yo no soy así”, vienen entonces

relatos en los que es evidente que la voluntad del yo ha estado presente como fuerza que intenta oponerse al síntoma; asimismo, se han ensayado pequeñas estrategias, se han hecho propósitos firmes, promesas, aleccionamientos y, sin embargo, esta otra fuerza parece haber usurpado el poder que a nuestro Yo le hemos conferido gracias a nuestros procesos de subjetivación. Podríamos afirmar entonces que “otras fuerzas de voluntad” han triunfado sobre la voluntad del Yo.

Otros pacientes, ilustrados por la teoría psicológica, vienen conociendo claramente las causas que provocan su malestar: los padres, la educación, los fallos cognitivos, la falta de voluntad, etc. y, sin embargo, este conocimiento no es suficiente para conjurar el mal.

La observación de estos hechos fue la que llevó a Jung a aplicar a sus pacientes un test al que llamaba “Experimento de asociación de palabras” (1934), el cual consistía en la presentación de una serie de palabras estímulos ante las cuales el examinado debía responder con otra palabra. Eran registrados los tiempos de reacción y otras variables de la ansiedad como el pulso y la sudoración.

Estas investigaciones, realizadas entre 1904 y 1906, llevaron a Jung a pensar que existía en la psique una subpersonalidad independiente del Yo consciente, que afectaba las respuestas de los examinados, esta premisa se evidenciaba durante el trabajo terapéutico posterior al examen de asociación, puesto que aparecían ciertos temas problemáticos asociados con las palabras que habían generado más alteraciones. Es así como, decidió llamar “Complejos” a estas subpersonalidades, debido a que estaban constituidas por una gran variedad de imágenes o representaciones agrupadas en torno a un núcleo. Estos complejos tenían evidentemente un carácter inconsciente y se preguntó por el valor energético del complejo; es decir, por la carga emocional con que es capaz de afectar al Yo consciente, llegando a la conclusión de que era la fuerza del afecto vinculado a dichas imágenes, lo que las hacía tan poderosas como para ascender desde lo inconsciente hasta la conciencia.

Para Jung el complejo es “la *imagen* de una situación psíquica determinada, intensamente acentuada desde el punto de vista emocional y que además se revela como incompatible con la habitual situación o actitud consciente” (1934).

Este concepto fue enriquecido con la postulación del Complejo de Edipo por parte de Freud, quien le dio al complejo una forma específica, adjudicándole una imagen definida que tomó del mito griego. Jung se unió de manera entusiasta a esta aportación; pero, poco a poco, fue tomando otro rumbo hasta formular que el complejo de Edipo era uno más entre muchos posibles y no necesariamente el más determinante. Dicho de otra manera, si aceptamos que el mito expresa una profunda verdad humana de una manera simbólica, podría haber tantos complejos como mitos existentes en las diferentes culturas.

Esta idea descubierta por Freud, la de que los mitos encarnan, dieron personalidad a nuestros complejos, propició toda una corriente de aplicaciones de la imagen literaria como expresión del complejo; descubrimos, así, que el complejo tiene una fuerte tendencia a personificarse, a tomar una forma autónoma en la imaginación (Hillman, 1975). A este planteamiento vinieron a apoyarlo dos fenómenos más, a saber: la proyección y los sueños.

La proyección se define como el hecho de trasladar al afuera los contenidos psíquicos personales. La proyección es por sí misma un proceso inconsciente y se hace evidente en la manera como odiamos o amamos exageradamente a personas del entorno. Un análisis minucioso nos demuestra rápidamente que este odio o este amor se basa en la puesta en el afuera de características o valores propios no reconocidos por la consciencia; el adagio popular dice: “cuando Juan habla de Pedro, habla más de Juan que de Pedro.” De esta manera la proyección vendría a ser una forma de personificación, mediante la cual nuestros propios complejos son vistos como algo externo; esto es, una estrategia defensiva que ahorra al sujeto, provisionalmente, el gasto energético

y moral que supone tener que enfrentar aquellos elementos oscuros y desconocidos.

La interpretación de los sueños lleva a esta misma conclusión: nuestros sueños son fabricados por nuestros complejos, son ellos los actores que, cada noche, nos ponen frente a realidades ignoradas por la conciencia. En los sueños podemos ver aparecer, con más claridad, el mecanismo de la personificación. Nuestros complejos toman el disfraz del resto diurno, de los eventos del día y los combinan de maneras creativas para poder “vestirse” de una manera más o menos comprensible. Los sueños son el vehículo por medio del cual lo inconsciente, nuestros complejos buscan mostrarse. Por supuesto debe existir un método que pueda comprender esas narrativas, esos dramas, esas puestas en escena a las que somos invitados cada noche y es necesario un método porque el lenguaje inconsciente es un lenguaje ajeno a lo que somos cuando despertamos. Es un lenguaje mítico-poético, y es por ello que el mito suele ser tan adecuado para entender ciertos complejos.

La tendencia de la psique a personificar fue percibida tempranamente por Freud y por Jung e, inclusive, influyó en sus elaboraciones teóricas. Conviene citar unas palabras de Anna Freud, en la introducción al artículo de su padre intitulado “El Yo y El Ello”, en el que afirma lo siguiente:

Los oponentes de Freud le reprocharon con frecuencia el haber procedido de un modo no científico, por cuanto daba nombres propios a estas instancias recientemente postuladas (Yo, Ello y Súper-yo); comparaban despectivamente esta caracterización terminológica con una descripción de figuras mitológicas. Sin embargo, fue precisamente esta personificación de las construcciones teóricas lo que puso de relieve, tanto para el analista como para el lector profano, las contradicciones de su propia persona, haciéndolas quizá más visibles por primera vez. El hecho de que ningún ser humano constituye una unidad, que las disarmonías internas son inevitables, sólo se vuelve inteligible cuando podemos discernir con claridad sus distintos orígenes, sus distintos contenidos, los distintos mecanismos y fines de cada instancia por separado (Freud, 1986).

Evidentemente se presenta un tema fundamental para la psicología y es el de la imaginación, la posibilidad de percibir las imágenes de nuestros procesos psíquicos. Hacer evidente y discernir con claridad el carácter consciente e inconsciente de la psique es una tarea que no se logra con los duros conceptos científicos, en tanto que la psique es atraída por la imagen, y mediante de ésta nos relacionamos con el entorno y a ello se debe que la personificación sea el modo activo como el alma se siente viva y construye la realidad. Más bien tendríamos que añadir que el concepto científico es un tipo de imagen particular que se le presenta a la razón con la apariencia de objetividad, pensemos, por ejemplo, en el concepto de energía que ha sido utilizado en este escrito. ¿Qué es la energía?, en primer lugar, tenemos las definiciones de la física, son partículas o son ondas, lo cual nos lleva a la imagen ¿se imaginan ustedes esas partículas y esas ondas?, si no lo hacen no podrán entender el concepto y si el físico no lo hace, entonces no podrá verlas en sus experimentos. En otros entornos la energía no daba este rodeo moderno y, directamente, se expresaba como una imagen: el dios Marte, por ejemplo, como energía agresiva o de la autoafirmación. En ambos casos se cumple lo dicho por Jung “el alma crea la realidad cada día mediante la imaginación”, trátase de la imaginación al servicio de la física moderna o de la mitologización.

Asimismo, nuestros síntomas seguirán siendo sólo eso, molestas expresiones de lo que la psicología conceptualizará como lo inconsciente o el complejo o ideas irracionales, mientras no percibamos su imagen, su modo de personificarse, momento en el cual ya podremos relacionarnos con ellos de tú a tú. Es esta la base fundamental de la psicología analítica y de su tratamiento de las llamadas enfermedades psíquicas que realiza mediante la activación gradual de la capacidad del paciente de percibir la *forma imaginal* de sus diferentes contenidos psíquicos.

En primer lugar, el trabajo con las proyecciones y con los sueños, permite ampliar el rango imaginativo necesario para dicha percepción. También, se concibe el trabajo con personajes de ficción (cine, música, literatura, mitos, etc.) como una herramienta posible de utilizar, en tanto ellos ejercen de por sí una fuerte atracción sobre nosotros. De igual manera, nuestras actitudes representan personificaciones de los complejos, piénsese en la fuerza con la que enfrentamos nuestras ideas políticas, científicas o religiosas; en la mayoría de las ocasiones podemos darles forma específica como si fueran seres vivos que, con vehemencia, hablan por nosotros.

El siguiente paso será el de establecer un diálogo con dichos elementos aislados y personificados por el trabajo terapéutico. Con frecuencia se hace doloroso debido a que en estos diálogos se confrontan elementos nuestros que no queremos aceptar: ¿cómo dialogar con lo que representa la persona que más detesto como si fuera alguien que en mí habla de lo que yo también soy? Es evidente que a este proceso no se llega de la noche a la mañana y requiere un tiempo de educación que consiste en ejercitar el complejo creativo de la personalidad, aquel que nos permite imaginar y re-crear nuestra realidad que poco a poco a caído en el literalismo; esa tendencia a pensar que en el mundo objetivo existe sólo objetividad y que mi trastorno es algo que Yo tengo, que yo debo manejar, un quiste del que sólo puedo deshacerme mediante un esfuerzo del Yo. Pero la realidad es otra, este trastorno es una realidad psíquica que toma la forma de mi síntoma, pero que puede tener otras formas si me relaciono con ellas de manera creativa, comprendiendo que no son cosas que yo tengo, sino que son elementos de mi alma con tal autonomía que probablemente sean ellos quienes me tengan a mí y que tienen algo que decirme acerca de funciones psíquicas y actitudes que debo reconocer y, quizás, integrar en la conciencia.

El concepto de metacognición enunciado al principio, nos pone entonces sobre la pista de una posibilidad terapéutica, mediante la cual podemos desarrollar “la capacidad de sostener diferentes estados subjetivos y

pensar en ellos dese diferentes perspectivas” (Young-Eisendrath, 1999). De hecho, nuestros complejos ya nos hablan continuamente, uno puede percibir esas voces que desautorizan o ensalzan lo que hacemos, los autoreproches, las malas intenciones, los odios que rápidamente queremos olvidar, etc. La pregunta al paciente, entonces, no es ¿por qué piensas eso? o ¿Cómo es que sientes eso?, la pregunta será: ¿quién en ti se siente o piensa así? Una cognición desarrollada así permitirá un acercamiento a nuestros síntomas que es nuevo y menos culposo para el Yo; pero, al mismo tiempo, exige del Yo una flexibilidad muy grande, pues nuestro yo no cede fácilmente ante la idea de que él no controla, de que es uno más entre los sistemas psíquicos que generan ideas, que se oponen a la realidad y que luchan con la vida.

En este orden de ideas, la promoción de la metacognición en psicoterapia analítica es un cometido que sólo se logra mediante la interacción constante de ejercicios que buscan, por un lado, la flexibilización del Yo y, por el otro, el desarrollo de la imaginación. En muchísimos casos, sobre todo en aquellas personas que han integrado eficientemente las ideas modernas de objetividad y claridad racional, estos dos logros (flexibilización del Yo y desarrollo de la imaginación), son los más difíciles y, en muchos casos, les parece preferible a estos pacientes soportar el síntoma debido a que son más fuertes en ellos estos “complejos de la objetividad y del control del Yo”, sancionados positivamente por gran parte de la cultura occidental.

Con relación a lo anterior, es preciso aclarar que el concepto de complejo no es un concepto exclusivamente patológico. Si el complejo es una constelación de imágenes cargadas afectivamente, tendremos que aceptar que nuestras ideas, nuestras religiones y nuestras ideologías, son complejos compartidos y por lo tanto considerados normales. Ellos tienen imágenes y una fuerza afectiva tremenda que nos lleva a seguirlos y a invertir nuestros valores (nuestra energía) en su mantenimiento. Por supuesto que a los capitalistas o a los marxistas no les gustará mucho que les digan que están fascinados

por un complejo (sobretudo por el aura patológica que este concepto tiene en el argot popular); pero, tendremos que reconocer que ello es así y que funciona exactamente como una fuerza rectora que está integrada en el complejo del Yo ¿o acaso se considera usted enfermo si en un partido de futbol canta, grita gol o se dirige al director técnico? No. Es usted simplemente un aficionado al futbol. De igual manera, en este fantástico encuentro de colegas, podemos ver las corrientes psicológicas como complejos de representaciones a las que nos adherimos afectivamente. Un psicólogo actuará activado por el complejo gestáltico, otro por el complejo freudiano, el lacaniano, el cognitivo, el junguiano, etc. En este fenómeno vemos un ejemplo claro y paradigmático de cómo se comporta y cómo nos comportamos cuando somos objeto de un complejo: por un lado, hay una constelación de imágenes que, en nuestro caso, sería el conjunto de conceptos que se enlazan de forma coherente y, por el otro, hay una energía, una cantidad afectiva que atrae al Yo y genera en él una actitud. En algunos casos la imagen es el fundamento, pero es ahí donde puede caerse en el error del dogmatismo, el cual sí podría ser bien patológico, puesto que impide el diálogo entre las diferencias. Claro está, si hay suficientes dogmáticos, probablemente ya no se consideren a sí mismos como enfermos.

K

Referencias

- Freud Anna (1986). Introducción a El Yo y el Ello. En: Freud, Sigmund (1996). *Los textos fundamentales del Psicoanálisis*. Barcelona: Altaya.
- González, Fredy (1996). Acerca de la metacognición. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. Recuperado: 10/05/2008. En: <http://www.revistaparadigma.org.ve/Doc/Paradigma96/doc5.htm>.
- Hillman, James (1999). *Re-Imaginar la psicología*. Madrid: Siruela.
- Jung, C.G. (2004). *Psicología Analítica y cosmovisión*. OC 8, § 713. Madrid: Trotta.
- _____ (2004). *Consideraciones generales sobre la teoría de los complejos*. OC 8, § 201. Madrid: Trotta.
- Young-Eisendrath, Polly (1999). *Género y contrasexualidad: la contribución de Jung y su desarrollo posterior*. En: Young-Eisendrath y Dawson, Terence (compiladores), (1999). *Introducción a Jung*. Madrid: Cambridge University Press.