

(nota: este trabajo debido a su extensión esta hecho para imprimirse por los dos lados, por eso hay paginas en blanco)

LOS SUEÑOS

¿QUÉ SON? ¿PARA QUE SIRVEN? BREVE ANALISIS DE LA TEORIA FREUDIANA Y JUNGUIANA SOBRE EL INCONSCIENTE Y LOS SUEÑOS.

Por :

Cualquiera que despierto se comportase

como lo hiciera en sueños, seria tomado por loco.

Sigmund Freud

CAPITULO I UN RECORRIDO A TRAVÉS DE LOS SUEÑOS

Biografía de Sigmund Freud

Cronología de Carl Gustav Jung

1.1 Los sueños, el soñar y el dormir.

1.2 La función de los sueños

1.3 Origen y construcción de los sueños

1.4 Nueva luz sobre el dormir y los sueños

1.5 ¿Solo soñamos cuándo nuestro cuerpo duerme?

CAPITULO II FISILOGIA DE EL SUEÑO

2.1 Fisiología del sueño

CAPITULO III FORMULA CUALITATIVA DE LOS SUEÑOS

3.1 Fórmula cualitativa de los sueños

CAPITULO IV SUEÑOS LUCIDOS

4.1 Sueños lúcidos

CAPITULO V ACERCA DE LAS PREMONICIONES

5.1 Acerca de las premoniciones

CAPITULO VI ALGUNAS REFERENCIAS MAS ACERCA DE LO QUE SABEMOS DE LOS SUEÑOS Y LA VISION Y LA OPINION DE ALGUNAS PERSONAS ACERCA DE ESTA.

6.1 Una conferencia acerca de los sueños dada por un Lama

6.2 Las pesadillas

6.3 Los Senoi

6.4 Los animales también sueñan

6.5 Los muertos y los sueños

6.6 Experiencias de sueños

6.7 Reencarnación en los sueños

6.8 Signos oníricos

CAPITULO VII TEORIA FREUDIANA SOBRE EL INCONSCIENTE Y LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

7.1 Algunas consideraciones sobre Freud

CAPITULO VIII TEORIA JUNGIANA SOBRE LOS SUEÑOS

8.1 Introducción

8.2 Conceptos teóricos básicos en la teoría analítica Junguiana

8.3 Naturaleza de los sueños

8.4 Las fuentes de las imágenes oníricas

8.5 El lenguaje de los sueños

8.6 Mecanismos del sueño

8.7 La estructura de los sueños

8.8 La función de los sueños

8.9 Interpretación Junguiana de los sueños

8.10 Identificación del sueño y su estructura

- Estructura

8.11 CONTEXTO DEL SUEÑO

- Amplificaciones
- Asociaciones personales
- Información sobre el ambiente
- Amplificaciones con paralelos arquetípicos

- Temas que interrelacionan las ampliaciones.
- La situación consciente del sujeto.
- Serie onírica.

8.12 Revisión de actitudes para la interpretación

- Evitar supuestos de interpretación.
- Símbolos
- El sueño no es un disfraz, sino una serie de hechos psíquicos.
- El sueño, probablemente, no le dice al sujeto qué hacer
- Debe tenerse en cuenta las características de personalidad del soñante y del intérprete

8.13 Caracterizar las imágenes oníricas como objetivas o subjetivas

8.14 Considerar la función compensatoria del sueño

- Identificar el problema al cual se refiere el sueño.
- Evaluar la situación consciente del soñante.
- Considerar si las imágenes oníricas y evolución psíquica del sueño necesitan una caracterización reductiva o constructiva.
- Considerar si el sueño es compensatorio al contrastar con la situación consciente del sujeto.
- Evaluar si el sueño es no compensatorio: anticipatorio, traumático, extrasensorial o profético.

8.15 El espíritu como arquetipo: en los sueños y cuentos

- La representación del espíritu en los sueños
- El espíritu en el cuento

8.16 Algunas experiencias en Chile con talleres de sueños Junguianos

- Testimonio de pacientes

TITULO:

Los Sueños

¿Qué son? ¿Para qué sirven? Breve análisis de la teoría Freudiana y Junguiana sobre el inconsciente y los sueños.

MARCO CONCEPTUAL

SUEÑOS:

Modo de actividad mental, diferente del pensamiento despierto, que ocurre durante el sueño. La naturaleza de la actividad de los sueños ha sido descrita en muchos estudios clínicos y experimentales. Estos estudios muestran que los sueños son más un fenómeno perceptivo que conceptual: las cosas se ven y se oyen, antes que estar sujetas a procesos de pensamiento. En términos sensoriales, la experiencia visual está presente en la casi totalidad de los sueños, la auditiva en un 40–50%, y las táctiles, gustativas, olfativas y dolorosas en un porcentaje comparativamente insignificante. Se da también en los sueños un alto contenido emotivo, por lo general una emoción fuerte, simple, primaria, como el miedo, la ira o el gozo, más que las emociones moduladas, contenidas, que nos ocurren en la vida despierta. La mayoría de los sueños aparecen en forma de historias interrumpidas, construidas parcialmente de evocaciones, con frecuentes cambios de escenario. Esta

caracterización aproximada de la actividad onírica incluye gran variedad de experiencias distintas, y muchas de ellas, registradas para la investigación, son bastante comunes, pero otras resultan bastante extrañas; la mayoría de la gente tiene al menos algunas veces sueños de este último tipo. A comienzos del siglo XX, Sigmund Freud propuso que un proceso mental diferente a los que predominaban durante la vida diurna era el que dominaba la elaboración de los sueños, describiendo un proceso primario caracterizado por mecanismos primitivos, rápidos cambios de la energía psíquica y las emociones, y un alto contenido sexual y agresivo conectado con las experiencias infantiles. Los mecanismos de elaboración del sueño principales descritos por Freud son: (1) la condensación (en una imagen o en un personaje, de elementos de muchos otros, que quedan representados metafóricamente, o por su conexión metonímica con el elemento del sueño); (2) el desplazamiento (de las cargas afectivas de los elementos principales a otros secundarios); (3) la visualización; y (4) la elaboración secundaria (un proceso tanto más importante cuanto más se encuentra la persona en situación de vigilia, que se caracteriza por los intentos de conferir coherencia a las imágenes soñadas, por medio de su rememoración consciente o su relato). Estos mecanismos tienen por objeto transformar el contenido latente del sueño, que no es sino la satisfacción de un deseo primario, en un contenido manifiesto que sea aceptable para la conciencia moral, que aunque adormecida, aún funciona, y que nos despertaría, como en las pesadillas, si descubriese en el sueño directamente los contenidos latentes (la expresión directa de los deseos inaceptables, inconfesables para esa parte moral del soñante).

PREMONICIÓN:

Sensación por la que alguien cree saber que algo, generalmente malo, va a ocurrir en el futuro.

CONSCIENTE:	INCONSCIENTE:
Pensamiento	Sentimiento
Trabajador	Controlador
Responsable	Inseguro
Afectuoso	Hermético
Obsesivo	Caótico
Aceptante	Arrogante

SIMBOLOS:

Son una imagen o un conglomerado de imágenes que evocan sentimientos, sensaciones, intuiciones y conceptos.

Referencias sacadas de la enciclopedia Encarta y del trabajo de Abraham Stein.

TEMA:

Sueños

PROBLEMA:

¿Cómo revelar los sueños de la mente para alcanzar el equilibrio entre el consciente y el inconsciente?

OBJETIVOS GENERALES:

Analizar la teoría Freudiana y Junguiana sobre la interpretación de los sueños, y aplicarla en un caso específico.

OBJETIVOS PARTICULARES:

Averiguar si también los sueños son premonitorios, o tan solo son simbologías que nos muestran nuestros problemas diarios.

Aprender si los sueños pueden ayudarnos a resolver problemas que nos suceden en la vida diaria.

Conocer que son los sueños y que es lo que nos pueden decir.

Analizar lo que hay en derredor de cada sueño, como los símbolos, el color del sueño, etc...

Determinar si los sueños son alternativas de solución a los problemas personales de la gente.

Saber si las publicaciones sobre los siguientes significados de los sueños son correctos.

ESPACIO TEMPORAL:

Hacienda de la encarnación 101, col. Prado coapa, México, D.F.

HIPOTESIS:

Si los sueños son una revelación del inconsciente, entonces estos pueden ser premonitorios, o soluciones a nuestros problemas cotidianos.

PERIODO HISTORICO:

Enero 2001, mayo 2001

TEORIA USADA:

Psicoanalítica del sueño.

Psicología Neurofisiológica

Psicología Humanista.

METODOLOGIA USADA:

Inductiva y deductiva.

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN:

De gabinete y de campo.

LINEAS TEMATICAS:

Un recorrido a través de los sueños

Biografía de Freud, Sigmund

Cronología de Carl Gustav Jung

Introducción

Antecedentes: significado del sueño.

Fisiología en el sueño.

Puntos de vista de otros autores sobre el sueño.

Fórmula cualitativa de los sueños.

Sueños lucidos

Acerca de premoniciones.

Visión y opinión de algunas personas sobre los sueños.

Interpretación de los sueños de Freud.

Interpretación de los sueños de Jung.

Conclusiones

BIBLIOGRAFÍA:

Freud, Sigmund

Interpretación de los sueños.

Ed. Circulo de lectores

Londres 1966

La Planché Jean, Pontalis

Ed. Aguilar

Yoga and Psychotherapy

Honesdale, Pa.:

Himalayan Institute, 1976

http://www.el-mejor.com/pcazau/res_fre_regr.htm

De Castro, J. (1995). Introducción a la psicología de C. G. Jung. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Jung, C.G. (1962). Simbología del espíritu. México: Fondo de cultura económica.

Jung, C.G. (1991). Teoría del Psicoanálisis. Barcelona: Plaza & Janés Editores.

Jung, C.G. (1993). Símbolos de transformación. Barcelona: Paidós.

Mattoon, M. A. (1980). El análisis junguiano de los sueños. Buenos Aires: Paidós.

Vergara, D. (1989). Encuentros con Lola Hoffmann. Santiago: La puerta abierta.

http://www.el-mejor.com/pcazau/res_fre_regr.htm

<http://ladh.com/1999/01/27/sociedad/27N0069.html> <http://www.esepulveda.terra.cl/freud.htm>

<http://www.psi.uba.ar/carrerasdegrado/psicologia/freud2/fichas/trabajo.htm>



BIOGRAFIA DE SIGMUND FREUD (1856–1939)

Sigmund Schlomo Freud nació el 6 de mayo de 1856, hijo de Jacob Freud (40 años, comerciante judío en lana) y de Amalia Nathansohn (20 años, judía) en el pequeño poblado moravo de Freiberg (actual Pribor). En 1860 la familia Freud se trasladó a Viena. El Dr. Freud se inició como neurólogo, pero la influencia de Breuer y Charcot lo orientaron a la investigación científica en psicología. Lo primero fue descubrir, con Breuer, que los pacientes histéricos no eran degenerados orgánicos sino que sus síntomas eran consecuencia de los efectos permanentes que ejercían en la mente de los pacientes ciertas vivencias traumáticas del pasado que por su carácter contradictorio o inconciliable no habían podido ser olvidadas: el histérico padece por la mayor parte de reminiscencias. Por ello es que los síntomas histéricos desaparecían de inmediato y en forma definitiva en cuanto en el paciente hipnotizado se despertaba el vivo recuerdo del proceso provocador

junto, necesariamente, con el afecto concomitante a través de la expresión verbal. Más tarde, a fines del año 1899, en la "La interpretación de los sueños", obra fundamental de Freud, la investigación psíquica a través de la asociación libre usada con los síntomas histéricos lo lleva a la posibilidad de investigar los sueños. De aquí surge la idea de una estructura psíquica general de los sueños, provista de una dinámica con sus propias leyes y relacionada con la organización general de la conciencia, la que va a apoyar una teoría general del inconsciente basada en un modelo tópico (figuración espacial del inconsciente y la conciencia). Luego Freud deja atrás la hipnosis y la catarsis y construye las bases técnicas de lo que será el tratamiento psicoanalítico actual. A continuación viene el desarrollo de una teoría de la libido y de la sexualidad infantil.

En abril de 1923 Freud publica una de sus grandes obras: El yo y el ello. Aquí Freud propone un modelo tripartito de aparato mental. Se afirma que la condición de consciente no es ya un criterio valedero para esbozar un modelo estructural de la psique. El Ello vino a remplazar finalmente al inconsciente. La facultad asociada con la sentimientos de culpa inconscientes y con el ideal del yo va a diferenciarse del yo para constituir lo que en la presente obra se definirá como la instancia del "superyó". Esta instancia será la que se

encargará de observar de manera continua al yo actual comparándolo con el ideal del yo y que adquiere funciones como la conciencia moral o de censura onírica. La representación del yo consistiría en una parte superficial del ello que se diferencia esencialmente por la influencia del sistema P-Cc (a través del cual se verifica la influencia del mundo externo), esencia diferenciada desde un núcleo constituido por sistema P-Cc, y que persiste en esta tarea en el desarrollo bajo la presión del ambiente externo y de su principio de realidad (estructura estructurante de yo), diferenciando superficies de ello y transformando su legalidad (principio de placer) en el mencionado principio de realidad. La influencia más continua y permanente del ambiente externo proviene del cuerpo propio (sobre todo de su superficie) lo que la convierte en componente fundamental del núcleo de la estructura estructurante yoica. Por otra parte la solvencia económica del yo seguirá proviniendo del ello.

El ello serían procesos psíquicos no conocidos, inconscientes, reprimidos o no, y en contacto con la superficie yoica mencionada antes, que contiene las pasiones.

En septiembre se advierte una reactivación del cáncer y es operado por última vez. Aún analizaba tres pacientes. Se publica el último trabajo prolongado de Freud llamado "Moisés y la religión monoteísta" y entre julio y setiembre de este año se dedica a escribir el "Esquema del psicoanálisis". Se trata de un resumen, casi un testamento, muy condensado de las principales ideas de la teoría psicoanalítica y la proposición de algunas ideas respecto al posible desarrollo futuro del análisis. En 1939 la enfermedad se hacía cada vez más extensa y dolorosa y terminar esta situación, para Freud, cada vez más deseable. Freud se apoyaba y dependía bastante en este tiempo de su hija Anna y de su médico personal Max Schur que estaba generalmente con él desde 1929 y ahora en Londres. Schur, además, era un admirador del psicoanálisis. Freud confiaba tanto en él que desde el principio y francamente le solicitó, y así lo acordaron, que no permitiera que a raíz de la

enfermedad la vida se le transformara en una tortura innecesaria. El primero de agosto de 1939 Freud terminó definitivamente su práctica médica. Freud tenía plena conciencia de como se iba apagando y encogiendo su cuerpo y su vida. En estos días sólo dormitaba y miraba el jardín. El 19 de septiembre con un apagado y agotado gesto se despidió de Ernst Jones. El 21 de septiembre Freud le recordó a Schur el acuerdo. Freud quería conservar el control sobre su vida y la dignidad en su espíritu hasta el último momento. Anna finalmente se rindió frente a la decisión de su padre. Así Schur el 21 de septiembre inyectó a Freud tres centigramos de morfina. Freud se durmió y luego repitió la dosis y al día siguiente, 22 de septiembre, le dió una dosis final. Freud entró en coma y ya no despertó más. A las tres de la madrugada del 23 de septiembre de 1939 Sigmund Freud murió.



CRONOLOGIA DE CARL GUSTAV JUNG

1875. Carl Gustav Jung nace el 26 de julio, hijo del párroco Johann Paul Achilles Jung

(1842–1896) y de Emilie Preiswerk (1848–1923) en Kesswil (cantón de Thurgau, Suiza).

1876. Seis meses después de su nacimiento, la familia se trasladó a Laufen (junto al Rin).

1879. La familia se traslada a Kleinhüningen, junto a Basilea.

1884. Nacimiento de una hermana, Gertrud Jung (1884–1935). Ingreso en el liceo de Basilea.

1895–1900. Estudia Ciencias Naturales y luego Medicina en la Universidad de Basilea.

1898. Inicio de los estudios previos para la tesis doctoral.

1900. Licenciatura en Medicina. El 10 de diciembre ingresa como médico asistente en el Sanatorio Burghölzli, de Zurich, bajo la dirección de Eugen Bleuler.

1903. Contrae matrimonio con la hija de un industrial de Schaffhausen, Emma Rauschenbach (1882–1955). Del matrimonio nacen cinco hijos: Agathe Niehus, Gret Baumann, Franz Jung, Marianne Niehus (fallecida) y Helene Hoerni.

1905. Jung es admitido como profesor auxiliar de Psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zurich y es nombrado «Oberarzt» en la Clínica Psiquiátrica de Zurich. Sigue ejerciendo como profesor hasta 1913.

1906. Jung defiende a Sigmund Freud en un congreso, celebrado en Munich, sin conocerle aún personalmente.

1907. Febrero: primer encuentro en Viena con Sigmund Freud.

1909. Invitación para dar conferencias en la Clark University de Worcester, Massachusetts, sobre sus estudios acerca de la «asociación de palabras».

Viaja junto con Sigmund Freud, el cual pronuncia también allí conferencias acerca de su obra.

1911. Fundación de la Asociación Psicoanalítica Internacional, de la cual es presidente hasta 1913.

1911. 1913. Se va apartando paulatinamente de Freud.

1913. Viaje a Italia (Ravenna).

1914. Julio: conferencia en la British Association en Aberdeen, Escocia.

1914–1918. Confrontación con su propio inconsciente y con su «mito».

1916. Conferencia en París acerca de las relaciones entre el Yo y el inconsciente.
Fundación del Club Psicológico en Zurich.

1918–1919. Jung, con la graduación de capitán, es Commandant de la Région Anglaise des Internés de Guerre, en Château d'Oex. Estudios sobre el Mandala.

1918–1926. Estudio de los gnósticos.

1920. Viaje privado al norte de Africa, Túnez.

1923. Comienza la construcción de su «torre» en Bollingen, cantón de San Gall.

1925. Viaje a los indios pueblo, en Arizona y Nuevo México. Expedición a los indígenas de Kenia, en especial a los habitantes de Mount Elgon.

1932. Concesión del premio de literatura de la ciudad de Zurich. Presidente de la Sociedad Médica General Internacional de Psicoterapia y director de la Zentralblattes für Psychotherapie und ihre Grenzgebiete hasta 1939.

1933–1952. Participación y conferencias en las sesiones Eranos, en Ascona.

1933. «Privatdozent» en la Escuela Técnica Superior Federal.

1934. Comienzo de la investigación sistemática de la alquimia.

1935. Título de profesor honoris causa, se retira en 1941.

1938. Viaje a la India por invitación del Gobierno anglo-indio en ocasión del 25 aniversario de la Universidad de Calcuta. Las universidades de Calcuta, Allahabad y la Universidad Hindú de Benarés le confieren respectivos títulos de doctor honoris causa. Jung fue nombrado también doctor honoris causa por la Clark University, de Worcester, Massachusetts, la Fordham University, Nueva York, la Harvard University, la de Oxford, la de Ginebra y la Escuela Técnica Superior Federal, Zurich. Era también miembro de honor de la Royal Society of Medicine, de Londres.

1944. Profesor de Psicología médica de la Universidad de Basilea.

1945. Fundación de la Sociedad Suiza de Psicología, de la que es nombrado

presidente.

1948. Fundación del Instituto C.G. Jung, en Zurich.

1960. Es nombrado ciudadano de honor de Küsnacht.

1961. C.G. Jung fallece en su domicilio de Küsnacht.

9 de junio. Funerales y sepelio en Küsnacht.

1.1 LOS SUEÑOS, EL SOÑAR Y EL DORMIR

Es fundamental en este capítulo llevar a cabo una diferenciación de los términos y significados de las siguientes expresiones: los sueños, el soñar y el dormir.

El sueño es aquello que el individuo relata en cuanto a la imágenes que se dieron durante el soñar, siendo éste la actividad que se lleva a cabo cuando el individuo se encuentra en el estado MOR O REM, que es parte del dormir concibiéndose a este como una necesidad fisiológica y psicológica.

El dormir viene de la palabra en latín dormire y se define como estar en aquel reposo que consiste en la inacción o suspensión de los sentidos así como de todo movimiento voluntario.

Algunos autores tales como Freedman lo definen por el cansancio de la rutina que llevamos a cabo diariamente.

Ellos aseguran que gracias al acto de dormir y soñar el hombre recupera fuerza y energía física e intelectual.

El acto de dormir debe estar catalogado como un reparador del organismo. Al respecto Brachfeld nos dice que después de dormir nos despertamos con la sensación de nuevas fuerzas y de reparación.

Por su parte Becker señala que en el lapso en que nos encontramos dormidos, se dan cuatro fases que van desde un sueño ligero hasta el sueño profundo en el cual cae directamente el durmiente y llega, aproximadamente después de una hora y media a la fase del sueño ligero en el cual tiene lugar tanto el sueño onírico como los periodos MOR desapareciendo en el momento en que el ciclo se vuelve a reproducir.

También se dice que durante el dormir se dan cuatro trazados encefálicos diferentes entre sí, los cuales se hacen nombrar estadios. El primero es el que inicia el acto de dormir, y sus ondas son muy rápidas y asincronizadas. El estado dos se caracteriza por espigas y complejos k. Del estado tres se sabe que en esta parte se inicia una actividad de onda lenta que llega hasta los 300 microvoltios, los cuales son equivalentes a cinco veces más rápido que el ritmo durante el estado de vigilia.

El estado cuatro y último que se da durante el proceso del dormir, se caracteriza por sus ondas delta, que son lentas, sincrónicas y con una considerable amplitud.

En 1953, Kleitman y Aserinsky descubrieron que los individuos presentaban ciertos movimientos oculares denominados MOR o REM los cuales reciben el nombre de sueño onírico por el autor Kleitman y, posteriormente Jouvett lo designó como sueño paradójico diferenciándolo del sueño ordinario o profundo.

Los periodos MOR tienen varias características señaladas por diversos autores:

- Existen movimientos contráctiles periféricos de las extremidades y de los músculos faciales.

- No existen descargas reflejas.
- Existe mayor secreción de ácidos gástricos.
- Aumenta el pulso y el tipo de ondas, registrado por el electroencefalograma se modifica.
- La respiración es más rápida e irregular.
- La conductividad eléctrica de la piel se modifica.
- Aumenta la temperatura cerebral y los músculos del oído se contraen.
- Existe un aumento notable de descargas neuronales de tipo espontáneo.

Asimismo, los movimientos oculares son sincrónicos bilateralmente además de que existe una combinación compleja de todos los tamaños y direcciones de arcos posibles.

El periodo restante del dormir asignado como sueño carente de movimientos oculares (NMOR o NREM), también presentan características específicas.

- No hay tensión muscular en el sentido habitual.
- Posee su propia actividad ocular: el cual consiste en un movimiento pendular lento de uno a otro lado.
- El ciclo respiratorio es regular y relativamente lento.
- Disminuye la producción de orina.
- La frecuencia cardiaca disminuye, al igual que la presión sanguínea.
- Disminuye la temperatura corporal y aumenta la resistencia basal de la piel.

Es conveniente señalar también las características del estado de vigilia.

- Existe una atención del organismo hacia los estímulos exteriores.
- La actividad cerebral es continua a la del organismo.
- Es el régimen del ser consciente.

La vigilia cerebral es el régimen de un ser consciente, es decir, de un ser orientado, lúcido y capaz de regular su conducta en sus relaciones con la realidad, capaz de estar atento y reflexivo,... la relación vigilia- sueño no posee el sentido de una exclusión y recíproca, sino el de una subordinación del devenir más o menos consciente a la integración del ser consciente.

Es posible establecer que en general, durante la noche (tomando en cuenta un promedio de entre 6 y 8 horas de dormir nocturno) se dan de tres a seis ciclos que, incluyendo los nombrados periodos MOR y NMOR, tienen una duración de entre 90 y 100 minutos interrumpiendo el primer y el segundo para tener una duración de entre 20 y 30 minutos.

Es importante señalar que los ciclos dormir-soñar son diferentes en un bebe que en un adulto. Mientras que un recién nacido que continuamente duerme, el 50 % presenta periodos MOR, en un adulto joven estaríamos

hablando del 29% de dichos Periodos.

Faraday señala que los niños prematuros señalan una necesidad profunda de dormir mucho tiempo, ya que se ha observado que estos niños pasan hasta un 80% dormitando.

Por otra parte, se ha visto que los ancianos presentan muy de vez en cuando periodos MOR durante su periodo de dormir al mismo tiempo que su cerebro presenta atrofas en cuanto a fallas en el proceso normal de renovación celular.

En lo que se refiere a personas que presentan deficiencias mentales también presentan pocos periodos MOR estableciéndose que estos son de crucial importancia para mantener el estado adecuado de las funciones mentales tales como: el recuerdo, el aprendizaje y el pensamiento.

El dormir constituye la tercera parte de nuestra existencia, establece un equilibrio de homeostásis fundamental en el organismo representando un trabajo activo del mismo; además de ser un proceso instintivo, podemos considerar el dormir, como una necesidad fisiológica y psicológica en la cual se establecen algunos estados y periodos determinados en uno de los cuales se lleva a cabo la función del soñar.

El soñar se deriva de la palabra sueño que viene del latín somnus que significa el acto de dormir y del soñar; es la forma de representarse en la fantasía imágenes o sucesos mientras dormimos.

El soñar, dentro del estado de dormición, es visto como algo tan natural como el mismo vivir.

Se podría considerar como la actividad del estado MOR, es decir, los sueños solo fluyen cuando se esta durmiendo:

Es condición indispensable de los sueños el dormir, ese casi total divorcio del Yo con la realidad, que en su profundo parentesco con la muerte presta a los sueños simultáneamente la elevada subjetividad y la profundidad inagotable de la oblicuidad.

El soñar se manifiesta diariamente en el ser humano y es una actividad cerebral indispensable para la vida y para la conservación de la buena salud. Por medio de esta actividad obtenemos nuevas energías y fuerzas para seguir con la rutina diaria.

La carencia del soñar puede provocar trastornos graves llevándole a la persona a conductas psicóticas como delirios, alucinaciones, alto grado de ansiedad, etc...

Lo anterior se ha comprobado a través de experimentos llevados a cabo bajo estrictos controles científicos. También se ha observado que la persona que no ha soñado lo suficiente, en las siguientes oportunidades de dormir, sus estados MOR se hacen más extensos a manera de recuperar el tiempo que no ha soñado.

Podemos observar de todo lo que se ha dicho que el dormir y el soñar es de gran importancia en la vida de toda persona.

El soñar es una función vital, incluso más importante que el dormir; Jung y Mearder lo han descrito como la función de compensación de la vida de vigilia y la autorregulación del organismo.

En cuanto al soñar, Altman nos dice que esta actividad es producida por estallidos de actividad psíquica, lo cuales, debido a que el dormir elimina la posibilidad de la acción motora voluntaria, buscan la descarga sensorial. Además de limitar la movilidad física, el estado del dormir reduce el contacto con el mundo externo y la función perceptiva del Yo, en sí nunca totalmente dormido, se tiene más energía que dedicar a la actividad psíquica interna. Cuando son abandonados parcialmente el control normal de la vigilia de los

impulsos antisociales, se establece un conjunto de condiciones favorables para la producción de un sueño.

Es un hecho que el acto de soñar es muy importante en la vida de cada ser humano ya que ésta nos proporciona tanto salud física y mental como nuevas condiciones de enfrentar la vida diaria.

El dormir y el soñar desempeñan respectivamente funciones de importancia vital. En atención a la capacidad reguladora de nuestra total naturaleza humana no hemos razonablemente suponer que les es permitido a los sueños perturbar el acto de dormir. En esto, parece antes bien que ambas funciones: la fisiológica de dormir y la psicológica de soñar, se avienen mutuamente.

Cabe mencionar que no siempre el ser humano se encuentra en condiciones de recordar por completo el episodio que constituye su sueño, sino que generalmente recuerda un pedazo del mismo, en el mejor de los casos. Lo anterior es precisamente el papel de censura en el cual también interfiere la personalidad del soñante:

La vivencia onírica constituye una de las más personales y repetidas experiencias del hombre. Él y solo él sueña sus sueños; vive personalmente este acontecimiento nocturno.

Es por ello que frecuentemente somos testigos del hecho de que cada sueño tiene su propio significado ya que la personalidad se encuentra en estrecha relación con ellos por lo que podríamos afirmar que, en general, no se puede hablar de un código único e irremplazable de los sueños sino más bien existen tantas claves como personas soñantes.

Por otra parte, Freedman y colaboradores nos señalan que los movimientos oculares y sus pautas están estrechamente vinculados con un tiempo de imaginación visual de modo tal que pareciese que él soñante está asistiendo de hecho a su sueño, lo cual no sugiere que lo recordado del sueño, ya en estado de vigilia, corresponde al momento en que se llevaron a cabo dichos movimientos.

Dentro de todo el proceso del dormir, soñar y el sueño en particular, lo más relevante lo constituye el relato o lo que el sujeto reporta como su sueño ya que éste es el que está propenso a ser interpretado, sin dejar que en el proceso de recordar y/o censurar el mismo, interviene la parte más individual del ser humano: su personalidad.

El sueño en sí, al ser el factible de alguna interpretación, es aquel aspecto de todo ser humano que nos da oportunidad de penetrar en la parte inconsciente del mismo y por ello, en la presente investigación se considera como un aspecto esencial de la psiquis humana:

Nuestros sueños constituyen la puerta a un mundo nuevo; son viva verdadera, la expresión espontánea de nuestras sensaciones e impulsos de nuestros deseos más secretos, que apenas nos atrevemos a imaginar.

Los sueños son realmente escenas que expresan el drama íntimo de nuestro inconsciente; son una obra teatral que construimos personalmente, formando parte de la expresión de nuestra vida psíquica.

La alternativa del sueño y vigilia forma parte de un ritmo biológico del hombre, el cual es fijo una vez superadas algunas etapas de su evolución funcional.

El paso de la vigilia al sueño viene tras el adormecimiento, que va seguido de la fase de sueño propiamente dicho, en la que hay diversos momentos, según la profundidad del sueño, para concluir en el despertar.

Con el sueño viene una desaferentación y ruptura de relaciones con el mundo exterior.

Durante las fases de evolución se producen cambios tanto en la duración media del sueño como en el reparto

del sueño a lo largo de las veinticuatro horas.

Conforme se va ampliando el tiempo de sueño, se va desequilibrando la balanza entre el día y la noche, con una gran diferencia desde los primeros meses, del sueño nocturno frente al sueño diurno. La profundidad del sueño es variable.

Al despertar y al dormirse, la actividad hipersincrónica, muy clara en el pequeño, se atenúa en el momento en que cumple los 5, 6, ó 7 años. En el primer año el sueño se interrumpe frecuentemente con momentos de vigilia, que van de unos minutos a una hora. En cada ciclo variará la duración de las fases de movimientos oculares: no obstante, hasta el año la oscilación es importante y puede llegar a ser de dos o tres horas cada noche.

La evolución del sueño va a la par con una función órgano funcional y con cambios de la electrogénesis cerebral. En los primeros meses el adormecimiento va muy unido a la sensación de hartura, y el despertar a la sensación de hambre. Pero llega el momento en que no se produce el despertar por depender de una vigilancia de necesidad junto con necesidad de alimentarse: poco a poco cambia a una vigilancia selectora dependiente del

comportamiento adaptado al ciclo diurno. El niño se adapta a su medio y éste le crea unos hábitos.

La organización cuantitativa y cualitativa del sueño tiene sus propias características, algunas de las cuales dependen evidentemente de la maduración aun cuando también están estrechamente unidas a la organización del Yo, y a la apetencia de la libido.

S. Gifford considera que un desarrollo del Yo y el patrón de sueño–despertar vienen determinados por la interacción entre el modelo genético de madurez neurofisiológica del recién nacido y la manera especial de responder su madre a sus necesidades biológicas y emocionales.

Spitz señala que el sueño del recién nacido es una forma de evitar positivamente el displacer por medio de una regresión.

Desde los tres meses, la madre que actúa, como elemento organizador y estimulador de los procesos de maduración, influye en el sueño al ajustar los momentos del dormir y de estar despierto tanto en el día como la noche.

Para dormirse se hace un retroceso de la libido y del interés del Yo: se diluye la ansiedad, desaparece cuando las relaciones objétales del niño se vuelven más seguras y cuando su Yo está ya suficientemente estabilizado.

El sueño puede tener el valor en sí, como una retirada voluntaria más o menos conseguida, como defensa del mundo exterior, como medio de dialogo (exigencia y rebeldía) o como la manera personal de expresarse el niño al desarrollar su ansiedad. También puede ser una forma de separarse de los adultos, separación temida o deseada. Entre los tres meses y 1 año el sueño es más profundo que durante el primer trimestre, y el niño es más atractivo mientras está despierto; el despertar depende menos del hambre y mientras permanece despierto da la impresión de querer moverse y de buscar satisfacciones afectivas.

En el segundo año manifestará una repugnancia por el sueño y se despertará durante la noche; podrá tornarse exigente con su madre y soportar con dificultad la separación que supone el sueño, despertando y llorando en espera del retorno de la madre. En este periodo aparecen las primeras muestras de ansiedad y los sueños; también durante la siesta pueden

producirse alteraciones al dormirse.

La importancia de los fenómenos del segundo año depende del grado de desarrollo general del niño y especialmente de su capacidad de percepción, del establecimiento de relaciones con los objetos y de su capacidad de dominar la ansiedad.

Entre los 3 y los 5 años el sueño está mejor organizado en general, pero todavía es frecuente que cueste dormirse, el despertarse por la noche, el soñar, la ansiedad, etc...

Hacia los cuatro años, poco a poco, se negará a tomar la siesta.

Entre los 5 y los 7 años, los niños empiezan a contar sus sueños. A esta edad suelen tener pesadillas.

A partir de los 7 años el sueño depende cada vez más de los otros.

La falta de sueño puede interrumpir el crecimiento de un niño. Es por ello que se considera como función del sueño de los periodos MOR el renovar los tejidos corporales en general, siendo así importante para el crecimiento y renovación cerebrales.

1.2 LA FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS

El sueño es inherente al ser humano y parte de la necesidad de manifestar y comprender una gran cantidad de experiencias, además de tratar de darles solución o salidas a interpretaciones del hombre.

Los sueños nos llevan con frecuencia a situaciones y acontecimientos a los que, estando despiertos, no podríamos haber llegado fácilmente, o bien nos permiten sentir incomodidades que quizá habríamos desdeñado como insignificantes, y luego con el tiempo, nos habríamos visto atrapados en ellas.

Al mismo tiempo, todas las civilizaciones se han cuestionado sobre la función de los sueños.

Aristóteles creía que el sueño tiene como finalidad el servir a la conservación de los seres vivos.

Edward Claparède afirmaba que el sueño no es un estado negativo, no es la consecuencia de una simple determinación de funciones. Es una función positiva.

Schopenhauer opina que en el sueño, toda la energía de la voluntad está orientada hacia la conservación, y cuando es necesario, al mejoramiento del organismo.

En la actualidad, infinidad de autores psicoanalíticos han tratado de dar respuesta a esa inquietud o pregunta.

La vida diaria esta llena de obstáculos incesantes y deseos insatisfechos. Los sueños son un equilibrio parcial, somática y psicológicamente.

El soñar es una forma de canalizar los deseos insatisfechos a través del consciente sin despertar del cuerpo físico.

Muchos sueños no parecen ser satisfactorios, algunos son depresivos, algunos perturban, otros asustan y muchos sencillamente confunden.

A través del análisis detallado de muchos sueños y de su vinculación con los procesos y sucesos de la vida del soñante, Freud pudo demostrar, que el trabajo del sueño es un proceso de selección, distorsión, transformación, inversión, desplazamiento, y otras modificaciones de un deseo original.

Durante el sueño aumenta la urgencia de deseos reprimidos buscando alguna gratificación por vía de la

fantasía bajo la forma de un sueño.

Al ser deseos reprimidos, éstos necesitan de un disfraz con el propósito de no ser demasiado amenazantes para el soñador, es por ello que se expresan a través de símbolos y otros mecanismos distorcionantes. De esta manera, la persona puede dormir tranquilamente recuperando las energías necesarias para la rutina diaria, experimentando en sus sueños un significado que permanece oculto.

El sueño actúa como válvula de seguridad contra la expresión, tamizada por la fantasía, de las emociones reprimidas, al mismo tiempo que funciona como guardián de la dormición, esto en el caso de presentarse alguna pesadilla. Es por lo anterior que Faraday señala que los sueños deben ser considerados como un intento de satisfacción de deseos.

Freud señala que toda función del sueño recae en guardar y mantener el estado de reposo con el fin de que el durmiente no se despierte.

Es por lo anterior que Aeppli señala que en la obra de Freud, se da la idea original de que todos los sueños pueden considerarse sueños de comodidad ya que se encuentra a favor de que el sujeto siga durmiendo en vez de despertar por un estímulo externo, ya sea psíquico o somático, su función es el de guardián del sueño fisiológico. Su tarea consiste en preservar la dormición.

El mismo autor nos habla de la permisibilidad de los sueños, gracias a lo cual nos permitimos acciones que acceden evidentemente a las restricciones morales que nos imponen cuando estamos despiertos. Durante el sueño matamos, golpeamos, destruimos a los enemigos, a los parientes o amigos, tenemos relaciones sexuales, llevamos a cabo actos perversos, etc... En los sueños combinamos personas, lugares y situaciones que resultarían imposibles en el mundo despierto.

La frontera de ello con los sueños de angustia o las pesadillas estriba en el grado de ansiedad que provoca el material onírico; en estos casos, la función del sueño no se está llevando a cabo de manera correcta por lo que es necesario interrumpir el mismo. Es por lo anterior que también se le puede catalogar como vigilante nocturno el cual, en el caso de una pesadilla, primero intentará eliminar la perturbación existente, si esto no es posible, es necesario cesar con el sueño, con lo que automáticamente se despierta el individuo.

Los restos del día, que forma el contenido verdadero de un sueño, sirven como estructura de la satisfacción de los deseos ocultos. Los sueños ponen fin, por lo menos en dos niveles, a los incidentes actuales que se nos han resuelto o que son parte de patrones más amplios y antiguos que nunca han sido resueltos.

Los sueños tratan de cumplir los deseos, pero no siempre tienen éxito, bajo ciertas condiciones, el sueño solo puede lograr su objetivo de una manera incompleta o tiene que abandonarlo por completo; una fijación inconsciente en el trauma parece encabezar la lista de estos obstáculos para las funciones de los sueños.

Por otra parte, Garma señala que los sueños revelan con gran frecuencia contenidos desagradables. La situación traumática es el factor principal del sueño. Planteó que el admitir la existencia de una situación traumática no invalida la teoría de la satisfacción de deseos, más bien la complementa.

El sueño es una manera de expresar lo que la persona no se atreve a manifestar de manera consciente, es por ello que a través de sus representaciones oníricas representa cuestiones de todo tipo, incluyendo lo social, lo espiritual, lo sexual, lo físico, etc...

Negara afirma que la función de los sueños se puede ver desde dos aspectos: se puede considerar como un perturbador del acto de dormir y, como protección imperfecta o insuficiente, es decir, como vigilante del reposo, a lo cual Servadio se encuentra de acuerdo, señalando que los sueños son una tentativa de solución de compromiso ante dos exigencias en contraste: una es la del deseo de dormir, la otra es un estímulo, exterior o

interior, que tiende a interponerse. Los sueños se insertan entre las dos exigencias para procurar que el estímulo encuentre satisfacción y que el sujeto, por lo tanto, pueda seguir durmiendo.

Se piensa que el sueño proviene y es producto de la psique; éste se encuentra totalmente relacionado con lo que, en el estado de vigilia, es importante, interesante y relevante para el individuo.

Brand opina que el sueño no es creador de nuevas ideas, sino que, más bien, transforma aquellas que se encuentran en el estado de vigilia, siendo anteriormente aceptadas por la censura.

Por su parte Santamaría postula que todo sueño no se tiene, sino que se crea.

Considera al sueño como una construcción psíquica que se realiza en vigilia, siendo una obra de teatro que pone a vista de nosotros nuestras experiencias actuales o infantiles procurándonos vitalidad y desarrollo.

En los sueños el soñante plasma lo que es como persona, los planes que tiene en mente, lo que hace comúnmente, etc. Al mismo tiempo, los sueños también proporcionan soluciones a los conflictos del soñante. Es por ello la necesidad de una interpretación del mismo.

Al soñar se procesan en el subconsciente y con base en el proceso primario, tanto los aspectos reprimidos como los escondidos de la personalidad, y además todos los nuevos estímulos entre los cuales interesa particularmente todo lo que ocurre en un tratamiento psicoanalítico o psicoterapéutico, lo cual pasa a integrarse en las imágenes del self y del objeto, y posteriormente en la estructura tripartita del yo, ello y super yo.

Por su parte, el psicoanalista desempeña un papel sumamente importante en lo que se refiere a los sueños de sus pacientes, ya que, además de proporcionarle alguna interpretación al respecto, la alianza terapéutica proporciona al Yo soluciones tentativas, a nivel inconsciente, sobre sus conflictos plasmados en sus representaciones oníricas, llevando a cabo de esta manera, su función terapéutica.

Wudka postula que el sueño es una fuente de información que representa un estado mental regresivo que muestra un aspecto más claro de los conflictos y la organización de la personalidad, así como los cambios habidos en las representaciones objetables, conflictos o metas libidinales en la transferencia. Así mismo, proporciona información acerca de los impulsos derivados y da oportunidad de estudiar funciones del Yo y del super Yo.

Por otra parte, el soñar y recordar el sueño puede ser considerado como una función del self. El sueño puede definirse como un mensaje para ser descifrado o como una transacción entre deseos reprimidos y defensas yoicas. Los sueños continúan siendo de central importancia para la comprensión de experiencias infantiles que afectan las de los niños y adultos. Los conflictos no resueltos y que necesitan de disfraz para manifestarse, se derivan de experiencias infantiles, las cuales condensan alrededor del resto diurno. El sueño no sólo es una realización de deseos, sino también una forma de disfrazar la ansiedad que surge de conflictos no resueltos. El sueño es un lenguaje por medio del cual el soñante comunica algo al analista.

En la persona existe una acción reprimida, es decir, una tendencia que encuentra obstáculos al querer expresarse y el sueño constituye una salida a este instinto.

La función de disfraz del sueño lleva a cabo dos finalidades implícitas:

1. Permitir la descarga de la energía reprimida de deseos prohibidos (válvula de seguridad).
2. Conciliando la verdadera naturaleza de los deseos, permite que el durmiente siga en estado de reposo tranquilamente (guardián de la dormición).

Freud postula que las investigaciones realizadas afirman que en los sueños infantiles, la elaboración onírica está inclinada a satisfacer y realizar un deseo, el cual se encuentra reprimido siendo regulado al paso de la consciencia a través de la censura:

Los sueños son los protectores del dormir. Para los sueños infantiles será fácilmente aceptada nuestra afirmación.

Por otra parte, y hablando exclusivamente de los sueños infantiles podemos decir que al obedecer a una autoridad externa o interna, el infante cae en el estado de reposo, siendo necesario para ello la absoluta ausencia de estímulos que impulsen al aparato psíquico a otros fines.

Es sabido por la propia experiencia, que en ocasiones, le es difícil al niño conciliar el sueño, ya que se encuentra en un estado donde necesita satisfacer ciertas condiciones no resueltas y en las que la madre está estrechamente relacionada.

Todos los deseos insatisfechos del infante serán, por tanto, material que es probable que se derive en los sueños de los mismos.

A diferencia del niño, el adulto ya ha aprendido a diferenciar entre lo que son sus fantasías, lo que constituye sus sueños y lo que la realidad representa. Al mismo tiempo, sabe muy bien que el deseo no deja de serlo sin la intervención de su propia voluntad y es por ello que los sueños claros de satisfacción de deseos son muy poco frecuentes en los adultos.

1.3 ORIGEN Y CONSTRUCCIÓN DE LOS SUEÑOS

Resulta interesante conocer e indagar sobre las fuentes y los materiales de los sueños, es decir, de aquellos aspectos que dan origen y construcción a los mismos.

Entre los diversos autores con tendencia psicoanalítica, existen diferentes posturas en cuanto a ello.

Altman considera que los sueños en general debe su contenido a dos aspectos:

1. Al pasado.

En el origen de los sueños, intervienen experiencias y recuerdos infantiles junto con algunas pulsiones que buscan una satisfacción. Es imposible la existencia de un sueño sin demandas de una pulsión instintiva derivada de un impulso de un deseo.

Todo ello es en sí, un aspecto infantil en su origen cargando constantemente la tendencia de una gratificación adecuada. Esta parte instintiva infantil de todo ser humano, frecuentemente se ve obstaculizada por prohibiciones e inhibiciones, ya sean innatas o aprendidas, al ir camino hacia el sueño.

2. Al presente.

Tanto nuestros afectos actuales como nuestros conflictos, experiencias, fantasías y vivencias, sean conscientes o inconscientes, realizan alguna influencia en cuanto a la construcción del producto onírico.

Es de suma importancia hacer hincapié en que un sueño solamente se puede formar u originarse, en el caso en que un acontecimiento actual establece contacto con un impulso instintivo inconsciente es el motor de la producción del sueño:

Casi todo el hombre civilizado ha conservado algún punto la conformación infantil de la vida sexual y

comprendemos de este modo que los deseos sexuales infantiles reprimidos proporcionan las más frecuentes y poderosas fuerzas instintivas para la formación de los sueños.

Las inquietudes personales y los deseos tanto de agresión como sexuales presentes en la infancia, son reprimidos en la edad adulta ya en su totalidad por considerárseles como algo vergonzoso o penoso. Es por ello que se les niega cualquier tipo de expresión en el estado de vigilia; los mismos encuentran un escape en los sueños, constituyendo así, tanto el origen como la construcción de los mismos.

En el sueño se pueden observar, a través de su análisis, algunas impresiones que tuvieron origen en tempranas épocas de la vida, y de las que no se tiene ni el más mínimo recuerdo en el momento que nos encontramos en el estado de vigilia.

Sin lugar a dudas, podemos asegurar que, en los sueños, existen elementos de nuestra infancia.

Es conveniente señalar que en muchas ocasiones el deseo provocador del sueño es, al mismo tiempo, parte del pasado sujeto y parte de los aspectos actuales importantes para el mismo, lo cual puede descubrirse desenmascarando el contenido manifiesto de los sueños.

Por su parte, Faraday señala que lo que motiva a la creación de un sueño es un deseo infantil reprimido, donde el contenido del material onírico pretende realizar una gratificación al mismo. Sin ello no existe posibilidad de formar un sueño.

Tramontin postula que existen sensaciones externas que desencadenan la formación de un sueño cuyas imágenes se encuentran determinadas por temores del propio sujeto y su actuación en aquellas difíciles situaciones.

Freud afirma que los estímulos sensoriales externos pueden desencadenar algunas imágenes oníricas específicas.

Por otra parte, advierte que, en general, los individuos tienden a soñar con aquello que les preocupa durante el día y por lo tanto les interesa en su vida de vigilia. Casi en todos los sueños se puede encontrar alguna relación con lo que el durmiente hizo, pensó, sintió o llevó a cabo el día inmediatamente anterior, constituyendo así, un estímulo al sueño en cuestión.

Freud postula como fuentes de todo sueño, cuatro posibilidades:

- Un suceso reciente y psíquicamente importante, representado directamente en el sueño.
- Varios sucesos recientes e importantes, que el sueño reúne en la unidad.
- Uno o varios sucesos recientes importantes, representados en el contenido manifiesto por la mención de un suceso contemporáneo, pero diferente.
- Un suceso interior importante (recuerdo o proceso mental) representado siempre en el sueño por la mención de una impresión reciente, pero indiferente.

El elemento psíquicamente importante pero no reciente (el proceso mental o recuerdo), puede ser sustituido en el sueño por un elemento reciente, pero psíquicamente indiferente, siempre que en la sustitución se acaten dos condiciones:

- Que el contenido del sueño sea puesto en relación con lo reciente vivido por el sujeto.

- Que el estímulo onírico sea siempre un proceso psíquicamente importante.

En su gran mayoría, los sueños de los adultos expresan material sexual y deseos eróticos; ello se debe principalmente a que este instinto ha sido, y siempre, el más reprimido desde la infancia.

Nagera explica que tanto los deseos, impulsos y las experiencias infantiles reprimidas son en sí, el origen de todo material onírico.

Lo cierto es que en el sueño pueden presentarse impresiones de la primera infancia, esto se debe a que en aquella época fueron por completo suprimidos y reprimidos por el super yo del infante, lo cual se ve reforzado por la misma sociedad y sus figuras paternas. Al quedar aceptada la hipótesis de que los sueños constituyen la satisfacción de deseos, implícitamente se están aceptando diversas condiciones en cuanto a la génesis de los mismos:

- Constituye una fuente de los sueños aquellos aspectos que durante el día no obtuvieron gratificación alguna debido a las condiciones externas.
- Situaciones que durante el día se dieron canceladas o pendientes por un deseo no tramitado que fue sofocado.
- Aquellas condiciones que no tiene relación con la vida diurna y que se encuentran entre aquellos deseos que en la noche tiene posibilidad de movilizar lo sofocado.
- Las condiciones derivadas de deseos actuales que aparecen en la vida nocturna.

Quede claro que, en cuanto a los sueños infantiles, algún deseo no resuelto o gratificado durante el día, puede construir y dar origen a un sueño propiamente dicho; mientras que si hablamos con respecto a los sueños de los adultos, podemos afirmar que ello no basta para dar origen a un sueño ya que esto se encuentra reprimido y es por lo que necesita recurrir a otros mecanismos para poder efectuarlo. Es entonces cuando la persona recurre al simbolismo, a los aspectos de su vida cotidiana, a lo que comúnmente le interesa y apasiona, relacionándolos con el deseo original.

1.4 NUEVA LUZ SOBRE EL DORMIR Y LOS SUEÑOS

Por lo menos una vez al día por regla general, la naturaleza a dispuesto que abandone el dominio sobre la realidad y que se disfrute de un periodo de sueño profundo, natural.

La vida no podría soportar un constante funcionamiento entre los estruendos, discordancias y el falso pensar del mundo exterior. Por eso, una vez cada 24 horas uno se refugia en el mundo interior del dormir para renovar las energías físicas disminuidas por la tensión que tenemos durante nuestras horas de vigilia.

Lo que sucede mientras uno duerme de manera natural ha sido establecido mediante un estudio de las pautas que muestran las minúsculas corrientes eléctricas emitidas por el cerebro; tanto en el sueño como en el estado de vigilia.

Las ondas cerebrales son amplificadas por el electroencefalógrafo y pueden ser registradas mecánicamente con plumas que trazan sus diseños en rollos de papel.

Los movimientos de los ojos producen, además actividad eléctrica, que también se registra.

Esta investigación puso en manifiesto que el proceso del dormir puede dividirse en 4 etapas.

La primera etapa comienza mientras se esta todavía despierto, cuando uno esta todavía consciente, pero

preparándose para dormir, las ondas cerebrales muestran un diseño parejo, que denota un estado de relajamiento y reducción del pensamiento.

Este diseño puede encontrarse también en personas, que durante la vigilia, caen en un ensimismamiento o estado de abstracción tal como el sueño o la meditación.

La segunda etapa anuncia el comienzo del verdadero dormir. Pero en esta etapa se puede volver de pronto a la consciencia con un salto, el nombre correcto de este salto es el de espasmo mioclónico. Si uno se despierta de esta manera, se puede tener la sensación de no haberse quedado dormido en realidad.

Una vez que se esta dormido la segunda etapa es rápidamente remplazada por la tercera, donde el electroencefalograma, registra rápidos estallidos de actividad cerebral, un apersona que se despierte en esta etapa puede tener al igual que la pasada la sensación de que realmente no se ha dormido.

En la cuarta etapa surge una pauta más lenta de ondas cerebrales, el corazón de la persona que se encuentra dormida late con más lentitud, y disminuye la temperatura así como también la presión sanguínea. Es en este momento en el que uno ya se encuentra profundamente dormido.

Este nivel del sueño se alcanza aproximadamente una hora después de haberse quedado dormido.

Continúa durante unos 20 minutos y luego comienza a hacerse menos profundo. Podría decirse que uno desanda sus pasos regresando a través de las pauta de sueño que ha seguido para alcanzar el nivel más profundo.

Se va volviendo uno gradualmente más despierto, hasta que, al cabo de unos noventa minutos, se esta de vuelta en la segunda etapa. El ciclo de sueño profundo alternado con el liviano continúa durante toda la noche y en todo su transcurso el promedio de sueño es de cuatro a cinco de dichos periodos alternados.

A medida que avanza la noche, se pasa gradualmente menos tiempo en la cuarta etapa hasta que en definitiva, termina uno despertando cuando se acerca la mañana.

Nos hemos referido momentáneamente al período de sueño como noche, ya que así ocurre habitualmente, pero lo que se ha descrito también se aplica si uno duerme durante el día.

Mencionamos también que los movimientos oculares pueden ser observados durante el sueño. Si esto se produce, los resultados indican la aparición de movimientos oculares lentos durante la segunda, la tercera y cuarta etapa. A medida que uno llega a la segunda etapa de regreso desde la cuarta, los movimientos oculares se tornan más rápidos y se denominan MOR. Estos movimientos significan que se están experimentando sueños vívidos, que pueden ser rememorados si uno se despierta inmediatamente. Durante estos periodos, los ojos de la persona que duerme se mueven tras sus párpados cerrados mientras él observa la acción de los acontecimientos que tienen lugar en sus sueños. El sueño que se recuerda por la mañana es habitualmente el que ha accedido en el último período, antes de despertarse, pero ahora sabemos que soñamos a intervalos durante toda la noche, los demás sueños son olvidados, salvo que después de haberse producido, a uno se le despierte inmediatamente.

Se ha establecido que el soñar tiene lugar no solo durante los períodos MOR, sino también durante los períodos de movimientos oculares lentos. Hay, no obstante, una diferencia entre estos dos tipos de sueños. Aquellos con movimientos oculares rápidos son más vívidos y más breves, y se asemejan más al pensar diurno. Por lo que hasta ahora se ha dicho, podemos comprender que todas las personas soñamos, aunque unas digan que no lo hacen, la diferencia entre las personas que dicen que sueñan y aquellas que dicen que no lo hacen, reside no en cuanto sueñan, sino en lo bien o mal que recuerden sus sueños.

Otra de las cosas que se creían era que los sueños eran causado por la indigestión, lo cierto es que soñamos tengamos indigestión o no, pero un estímulo perturbador, surgido de la indigestión, puede ser incorporado a la trama de un sueño que de cualquier modo vamos a tener.

Antes se solía pensar que el insomnio es perjudicial porque lo priva a uno Del sueño, ya que los sueños parecen ser esenciales para la salud mental y pueden aparecer alteraciones de la personalidad si se priva a la persona de la oportunidad de soñar, privándolo totalmente de su sueño. Necesitamos dormir, es verdad, para restaurar nuestros recursos naturales,

en especial las de los tejidos cerebrales. Pero también necesitamos nuestros sueños a fin de proporcionar un vía de escape en la fantasía a nuestras necesidades psicológicas sumergidas.

Hemos mencionado dos tipos de sueño: los vívidos, que aparecen durante períodos MOR y los vagos que se producen en otros momentos durante el ciclo Del sueño, hay todavía un tercer tipo, que habitualmente se presenta en la primera etapa y es el del sueño hipnagógico o visión, que pertenece a la confusa zona lintera entre la vigilia y el sueño.

Se caracteriza por tener sensaciones físicas insólitas y extrañas alucinaciones, que con frecuencia toman forma de caras o escenas campestres. El sueño hipnagógico suele ser en color, aunque esta se característica puede presentarse en los otros dos tipos, especialmente los MOR.

1.5 ¿ SÓLO SOÑAMOS CUANDO NUESTRO CUERPO DUERME ?

Si contestamos que sí probablemente estemos ante un grave error. Realmente el Mundo de los Sueños no desaparece cuando estamos en el estado de vigilia, con nuestro cuerpo activo. El Mundo Onírico está con nosotros siempre, de lamisma forma que las estrellas siguen estando en el cielo durante el día. Nuestro estado habitual es el sueño del que tan sólo emergemos algunos instantes cuando dirigimos el pensamiento (en un estado de atención concentrada) en alguna dirección determinada. Como dijo Descartes: "Sólo reflexiono tres horas al día, el resto del tiempo sueño". Vivimos soñando durante casi todo el día. Unicamente constatamos una leve diferencia de percepción. Cuando soñamos con nuestro cuerpo activo (estado de vigilia) percibimos los sueños como si " estuvieran dentro de nuestra cabeza". Desde el momento en que nuestro cuerpo está pasivo (durmiendo) los sueños nos rodean. Algo así como si nuestra alma (nuestra psiquis) se moviese dentro del propio mundo de los sueños. O como decían nuestros antepasados: "cuando el cuerpo duerme, el alma viaja". De ninguna manera podemos afirmar que el ser humano esté psicológicamente "despierto" las 24 horas del día. Lo habitual es que nos movamos SIN SER CONSCIENTES DE NUESTRA EXISTENCIA. Los momentos de sueño más profundo pueden darse en estado de vigilia. Por ejemplo: en un estadio de fútbol o delante del televisor, por citar dos situaciones comunes. Generalmente vivimos en una pequeña parte de nosotros mismos. Cuando somos víctimas de una pequeña fracción de nuestra psiquis, cuando un pequeño "yo" toma el control de nuestro cuerpo y sus funciones, nos movemos, pensamos y sentimos sumergidos en un profundo sueño del que no tenemos control. Llámese a ese pequeño "yo" celos, ira, obsesión, miedo, pasión, envidia, pereza o como se quiera. Son pequeñas partes de nosotros mismos que en un momento dado se creen el todo y condicionan nuestra vida, incluso nos esclavizan y destruyen nuestra felicidad impidiéndonos percibir la vida en todo su significado ¿Tal vez por esto todas las grandes culturas del pasado (incluyendo las religiones en su forma original) insistieron en que el ser humano es una criatura dormida que necesita despertar?. Veamos algunas citas insistentes:

"Los hombres se han dormido. ¿Morirán antes de despertarse? "

El Corán.

"Has dormido innumerables siglos. Esta mañana, ¿no querrás despertarte?".

Kabir, poemas.

Los textos cristianos, budistas, médicos, ensayos psicológicos sobre el zen, etc... son reiterativos acerca de esta cuestión del "despertar " sin que hasta la fecha parece que hayamos comprendido a qué se refieren.

¿Estará esta idea del "despertar" relacionada con la posibilidad de "hacer consciente el subconsciente". Tal idea supondría, sin duda, la adquisición de insospechadas potencialidades psíquicas muy cercanas a los estados psicológicos descritos como "iluminación" en la literatura mística.

Pero dejemos que sea el mismo Jung el que ratifique la idea del continuum onírico:

"La consciencia es intermitente, interrumpida... en el fondo hay pocos momentos en los que realmente se está consciente... el inconsciente, en cambio, es un estado constante, duradero... Mientras escuchamos, hablamos, leemos, nuestro inconsciente sigue funcionando aunque nosotros no notemos nada. Puede demostrarse que el inconsciente teje perpetuamente un vasto sueño que, imperturbable, sigue su camino por debajo de la consciencia, emergiendo por la noche en los sueños, y a veces durante el día".

Jung: "El hombre hacia el descubrimiento de su alma".

O como expresaba Bergson en una conferencia dictada en 1901:

"...Las mismas facultades se ejercen tanto si estás en vigilia como si sueñas, pero en un caso están tensas y en el otro relajadas. Los sueños son la vida mental entera, menos el esfuerzo de la concentración".

2.1 FISIOLÓGÍA DEL SUEÑO

Un antiguo relato hindú describe tres estados de mente en el hombre:

- La vigilia o *vaiswanara*, en la que una persona es consciente sólo de objetos externos y disfruta de los placeres de los sentidos.
- El dormir con sueños o *tajasa*, estado en el que uno es consciente sólo de sus sueños y disfruta de impresiones sutiles de la mente basadas en los actos del pasado.
- El dormir sin sueños o *prajna*, una bendición en la que un velo de inconsciencia envuelve pensamientos y conocimiento, y desaparecen hasta las más sutiles impresiones de la mente.

Efectivamente estos son los tres estados de conciencia a los que llamamos vigilia, sueño paradójico o REM ("rapid eyes movements" o movimientos rápidos de los ojos) y sueño ortodoxo o SOL (sueño de ondas lentas). Como vemos por el relato hindú, son conocidos desde siempre, pero hace muy pocos años que hemos empezado a comprender sus mecanismos.

Cada 90 minutos, hora y media, tenemos un nuevo ciclo de sueño en el que, por término medio, los primeros 70 minutos son de sueño SOL y los últimos 20 de sueño REM.

El centro del despertar y de la atención en la vigilia, fue descubierto en 1949 por H. W. Magoun de U.S. A. y Giuseppe Moruzzi de Italia. Ellos hablaron por primera vez del Sistema o Formación Reticular Ascendente SRA, de función activadora.

En 1960 Kleitman y Dement en la Universidad de Chicago, descubrieron el sueño de movimientos rápidos de los ojos o REM (Rapid Eyes Movement). Al sueño REM en Europa se le llama también paradójico ya que, se dan simultáneamente una actividad cortical intensa y rápida, signo de vigilia y atención, junto con una

completa atonía muscular, invariable signo de sueño profundo.

Jouvet es actualmente uno de los más importantes investigadores del sueño. Su trabajo lo ha desarrollado en el Laboratorio de Sueño de la Universidad de Lyon, en donde trabaja con gatos.

De todas formas y a pesar de los avances, apenas estamos traspasando el umbral del misterio. El ser humano pasa el 10% de su vida en una actividad tan fantástica e incontrolada como el sueño. A los sesenta años un hombre ha vivido cinco en ese extraño universo. Cuarenta años de actividad física y mental en la vigilia, frente a veinte años durmiendo sin contacto consciente con el medio ambiente, e intercalados en ese dormir, decenas de miles de episodios oníricos, durante los cuales el durmiente asiste o participa casi paralizado al desarrollo de situaciones increíbles y emocionantes.

Si damos un primer paso hacia la comprensión de este territorio desconocido es importante disponer de un mapa.

SUEÑO SOL

Durante la vigilia nuestro estado de activación de la corteza cerebral es un estado BETA, ondas asincrónicas, de frecuencia elevada (de 15 a 50 ciclos por segundo) y bajo voltaje.

Para que el estado normal de vigilia se transforme en sueño superficial SOL es necesario primero "sacar el pie del acelerador" y después "pisar el freno" del Sistema Reticular.

1. "Sacar el pie del acelerador" del SRA o mecanismo pasivo para inducir el sueño

La disminución de estímulos externos suele ser un claro factor de aquietamiento del SR. Cuando cerramos los ojos y nos abandonamos a un reposo tranquilo aparece el ritmo ALFA de 10 ciclos por segundo. Estas ondas cerebrales sincronizadas (millones de neuronas "vibrando" a la vez), proceden de los núcleos reticulares del tálamo.

2. "Pisar el freno" o mecanismo activo para inducir el sueño

Kleitman descubrió también que un mecanismo activo suprime el estado de vigilia de forma análoga a la aplicación de los frenos en un coche en movimiento, muy diferente del hecho de sacar el pie del acelerador que sería meramente pasivo.

Quedó claro desde entonces que el dormir está sujeto a un control pasivo y uno activo.

El mecanismo activo de freno del SR está localizado en los NÚCLEOS DEL RAPE de la protuberancia. Están en la línea media del tronco cerebral (RAPE es una palabra que proviene del griego y significa juntura, costura de las dos mitades del cerebro). Allí se produce la monomanía serotonina que se proyecta hacia el hipotálamo y el cortex produciendo el sueño. Las células del rafe, bajo luz ultravioleta emiten una fluorescencia amarilla. La serotonina procede del triptófano de la dieta (lácteos) en su mayor parte, y un poco de los pinealocitos (glándula pineal). El triptófano no atraviesa la barrera hematoencefálica.

La serotonina o 5-hidroxitriptófano es segregada durante todo el día. Los núcleos del Rafe presentan descargas regulares (1 a 2 Hertz), como un reloj que miden la duración e intensidad de la vigilia, y conectan con el reloj circadiano endógeno (ritmo circadiano significa de cerca de un día). La serotonina se va acumulando para producir al final del día el sueño de ondas lentas. El metabolismo de dicha sustancia se produce en el sueño paradójico, por lo que parece como si el sueño ortodoxo fuera sólo una preparación del paradójico. Si hay una privación de sueño paradójico, hay un periodo de recuperación en el que aumenta la proporción de éste hasta devolver a la normalidad los niveles de serotonina.

El sueño SOL se desarrolla en tres fases distintas:

FASE I

Es un estado de transición entre el adormilamiento relajado previo y el sueño ortodoxo. Se caracteriza por lentos movimientos de los ojos y ensoñaciones cortas muy vívidas, en las que se ven imágenes en color y con mucho detalle. Este es el llamado estado HIPNAGÓJICO, palabra que proviene del griego y significa "entrar en el sueño". El ritmo alfa disminuye de voltaje y desaparece. El EEG contiene menos del 50% de actividad alfa de bajo voltaje. Este estado dura de 1 a 7 minutos y comprende aproximadamente un 5% del tiempo total de sueño.

FASE II

Es un sueño verdadero, caracterizado por un patrón electroencefalográfico propio, los "Husos de sueño" espigas de ondas alfa que duran unos 5 segundos, tres o cuatro veces por minuto, y los "Complejos K", ondas negativas seguidas de una lenta componente positiva, que duran unos 5 segundos y se repiten cada 3 minutos.

Ocupa más del 50% del tiempo de sueño en el adulto. La actividad mental en este momento es dispersa, mundana y con pensamientos.

FASE III y IV

Unos veinte o treinta minutos después de empezar a dormir, se entra en un sueño más profundo el sueño DELTA, ondas de alto voltaje, con frecuencia de uno a dos ciclos por segundo. Es una actividad sincrónica de millones de neuronas en cada onda. El ritmo delta proviene de los núcleos reticulares talámicos, que aislados de toda aferencia, oscilan como un marcapasos. Sus neuronas GABA, inducen hiperpolarizaciones en las neuronas corticales (el neocortex es una prolongación talámica). Se impide al cortex efectuar los procesos cognitivos que necesitan de una actividad rápida talamocortical, como en la vigilia o el sueño paradójico. Hay un bloqueo de los mensajes sensoriales y una pérdida de conciencia.

Este sueño no tiene ensueños, es muy descansado, se acompaña de una disminución del tono vascular periférico y también de la mayor parte de las otras funciones vegetativas. Hay una disminución del 10 a 30 % de tensión arterial, ritmo respiratorio y metabolismo basal. Durante el sueño de ondas lentas se segrega hormona del crecimiento para que el cuerpo se reponga de su desgaste (anabolismo). En esta fase del sueño ocurren fenómenos como las mioclonias (sacudidas de las extremidades acompañadas de sensación de caída, se trata en realidad de pequeños ataques epilépticos pero eso no es grave, también los orgasmos lo son de alguna manera), la enuresis, el sonambulismo, las pesadillas (sensación de muerte inminente sin apenas ensueño, no son las pesadillas ligadas a un ensueño de persecución por ejemplo), la producción de ARN (ácido ribonucleico) ligada a la memoria .

Hay otro sistema responsable del sueño ortodoxo por regulación homeostática reactiva:

La fatiga excesiva o la digestión cambian el medio interno, la sangre. Esta por la aorta manda señales al nervio vago. El nervio pasa junto al núcleo del tracto solitario del bulbo (SR) y de allí se proyecta a la región preóptica, donde se segrega serotonina (5-hidroxi-triptófano) y se manda un mensaje inhibitorio al hipotálamo posterior (sistema simpático) y al n.caudado (reacción de orientación). Este mecanismo explica el extra de horas dormidas después de un cansancio excesivo, (regulación homeostática reactiva).

El sueño sin ensueños o sueño delta es muy tenido en cuenta en algunas tradiciones místicas orientales. Se considera en ellas que es el estado en el cual establecemos contacto con nuestra conciencia más profunda. Según Swami Ra-ma ("Yoga and Psychotherapy" Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1976): "...Es cuando el mundo interior puede ser bañado por la luz de la más alta conciencia universal. El ego de la conciencia de

vigilia se desvanece. Además, los aspectos personales de la mente se abandonan temporalmente. Las memorias, los problemas, las inquietas imágenes de los sueños quedan atrás. Todas las limitaciones del inconsciente personal son inundadas por la luz de la conciencia más alta."

SUEÑO REM

Son tres los mecanismos del sueño REM:

EL MARCAPASOS PGO

El sueño REM se desencadena por la activación periódica, cada 90 minutos (ritmo ultradiano) de un marcapasos situado en la parte dorsal de la protuberancia alta, en una pequeña zona cuyo nombre es locus ceruleus, LUGAR AZUL. Allí hay distintos tipos de neuronas, las colinérgicas y las adrenérgicas.

Las colinérgicas (Acetilcolina) dan la orden para que empiece el sueño REM. Esto se manifiesta en el electroencefalograma por unas "puntas PGO" de alto Voltaje, aisladas o en grupos, que de la protuberancia van al cortex visual occipital. Estas puntas hacen su aparición un minuto antes del sueño REM.

Las neuronas colinérgicas del Lugar Azul también frenan o inhiben la secreción de serotonina del rafe, De esta forma la noradrenalina suplanta periódicamente el papel regulador de la serotonina.

LOS SUEÑOS, GRAN TORMENTA CEREBRAL

Ciertas neuronas (tipo II) de la protuberancia y del bulbo que sólo están activas en sueño REM, segregan noradrenalina y se proyectan al tálamo, al hipotálamo posterior y al hipocampo, en su paso hacia la corteza. Esto produce la activación cortical del sueño paradójico que es una excitación intensa de la mayoría de neuronas cerebrales, incluidas las motoras, comparable a la actividad más intensa que se pueda producir en la vigilia.

Esa tormenta cerebral son los sueños. Es la etapa catecolaminérgica del sueño (noradrenalina y adrenalina son catecolaminas). La noradrenalina es el "combustible" del SR. En el Lugar Azul se acumulan también las enzimas (monoamino-oxidasas) responsables de la destrucción de las catecolaminas.

La primera fase REM de la noche suele ocurrir de 80 a 100 minutos después de empezar a dormir. Cuando la persona está muy cansada, la duración de la descarga de sueño paradójico es muy breve, y puede incluso no presentarse. Por otra parte, cuando la persona ha descansado, la duración del sueño paradójico aumenta considerablemente. Parece como si el cuerpo necesitara primero descansar para poder luego realizar su principal tarea, los sueños.

En fase REM se activa el Sistema Simpático, (prepara al cuerpo para actos de defensa-ataque y para la actividad sexual). La frecuencia cardiaca y respiratoria suele ser irregular. Hay erecciones en los hombres y vasodilatación vaginal en las mujeres.

El electroencefalograma muestra un tipo desincronizado de ondas beta de alto voltaje, 40 ciclos por segundo, similar al que se presenta durante la vigilia. Cuando en sueños se activa el hipocampo se produce un patrón electroencefalográfico theta de 5 Hertz

Del Lugar azul salen tres fascículos:

1. El noradrenérgico dorsal que participa en la inervación de todo el SR: mesencéfalo, tálamo y cortex, por medio de numerosa terminales muy finas. Se ha podido calcular que una neurona podía llegar a contactar con varios cientos de miles de neuronas. Es el foco que de repente ilumina el escenario.

2. El otro fascículo es el catecolaminérgico intermediario que sale del núcleo subcerúleo.

Inerva el diencéfalo, el hipocampo (actividad regular de 5 Hertz, Theta) y el cortex por medio de terminales más espesas que el fascículo dorsal. Este fascículo al atravesar el Sistema Límbico vincula el sueño con emociones y recuerdos.

3. De la parte inferior (caudal), del complejo cerúleo sale un fascículo descendente como veremos a continuación.

BLOQUEO DE LA MUSCULATURA

El tono muscular en todo el cuerpo está muy deprimido. El Lugar Azul se proyecta en el núcleo bulbar Gigantocelular, que a su vez se proyecta sobre las motoneuronas espinales, liberando Glycina que las inhibe. Esto produce PARÁLISIS. La persona es más difícil de despertar que durante el sueño de onda lenta o ligero, por eso se le llama también sueño profundo al sueño REM.

A pesar de la inhibición extensa de los músculos periféricos, se producen movimientos musculares irregulares, en particular, movimientos rápidos de los ojos, REM. Las neuronas motoras oculares son las únicas que desarrollan una actividad muscular como respuesta a la actividad PGO. No obstante las neuronas motoras (piramidales y extrapiramidales) no escapan a la fuerte influencia excitadora del marcapasos PGO, como demuestra la intensa actividad recogida en puntos cerebrales importantes de las vías motoras (núcleo rojo). Es únicamente a nivel espinal donde queda frenado el impulso nervioso muscular.

Esta parálisis es necesaria para que el durmiente no se dañe al vivir una alucinación onírica.

Hay neuronas del Lugar Azul, las tipo I, que siguen activas durante la vigilia. Los ritmos ultradianos de 90 minutos se mantienen así día y noche. Se originan así periodos de excitabilidad mayor o menor durante todo el día. Así pues, actualmente es muy probable que podamos considerar el sueño paradójico consecuencia de un ritmo propio del sistema reticular.

Hay una actividad cortical de 40 ciclos por segundo que es característica de la conciencia tanto en la vigilia como en el sueño REM, y está muy reducida en el sueño SOL. Esta oscilación se reinicializa por estímulos sensoriales durante el día cuando se produce el reflejo de orientación, es decir cuando nos preguntamos "¿Qué es esto?". Probablemente se encontraría también esta actualización en el sueño REM si se experimentara con soñadores lúcidos (Sueño Lúcido es aquél en el que el soñador sabe que está soñando).

En resumen, la evolución ha desarrollado dos mecanismos para que la actividad onírica se pueda desarrollar, el sueño SOL y el bloqueo de las eferencias motrices o parálisis del sueño REM.

3.1 FORMULA CUALITATIVA DE LOS SUEÑOS

Tenemos claro que, en la mayoría de los sueños se encuentran presentes algunos ingredientes que conforman al sueño, aunque no siempre predominan todos, ya que puede suceder que tan solo se encuentre uno de estos ingredientes.

A continuación se dará de una forma más detallada la lista de estos ingredientes que conforman por lo general nuestros sueños.

Algunas de las pesadillas que ocasionalmente tenemos pueden llegar a ser motivadas por cena excesiva. Es por ello que podemos decir que son un factor diagnóstico indiscutible. Esto forma parte del primer ingrediente que puede llegarse a manifestar en nuestra etapa de sueño al que podemos llamar influencias fisiológicas y patológicas. Conviene prestar atención, por ejemplo, a mordeduras, picaduras, heridas o molestias en

determinadas partes del cuerpo experimentadas en el mundo onírico pues no es infrecuente que se anticipen a problemas en la parte afecta soñada.

Los antiguos chinos describieron numerosas escenas oníricas las cuales relacionaban con desequilibrios fisiológicos, según su peculiar interpretación de la medicina.

No cabe duda que a los sueños se incorporan informaciones recogidas por los sentidos del durmiente.

Esto forma parte del lo que podríamos llamar el segundo ingrediente, que es influencias sensitivas externas.

En numerosas ocasiones habremos experimentado el incorporar sonidos externos a nuestros sueños con el sonido del despertador.

Un ruido estridente, metá se podría incorporar al sueño como el derrumbamiento de un montón de chatarra o de una torre.

Los despertadores que emiten un zumbido pueden aparecer en el sueños como insectos, este es un claro ejemplo de lo que a muchos nos pasa mientras estamos durmiendo.

No solo lo podemos observar con los ruidos externos sino también con la temperatura que sentimos, por ejemplo el frío puede evocar un paisaje invernal o nevado. Podemos influir en los sueño con perfumes, música y otras impresiones sensoriales. En los niños puede suceder que al orinarse en la cama los niños sueñen que están nadando en un cálido lago, y esto sucede con frecuencia en los niños pero puede llegar a sucederle a cualquier persona.

En la experiencia del despertador es frecuente observar como el sueño se anticipa a su sonido.

Todas las experiencias vividas en el mundo físico se barajan y entremezclan. Para los onironautas éste no es un proceso caótico sino sumamente inteligente.

Los sueños intentan someter las experiencias a un proceso de digestión y son la auténtica fuente de la Creatividad. Este ingrediente de los sueños contiene una riquísima información acerca de nuestros procesos intelectuales, emocionales, motrices, instintivos y sexuales. En este apartado es posible introducir la posibilidad de una memoria no física (no cerebral) en la que pudieran estar registrados acontecimientos de otras vidas desarrolladas por la parte psíquica del soñador con otra envoltura física (cuerpo) y en otro tiempo. Según Freud, en los sueños se expresan nuestros deseos reprimidos, esto es de fácil comprobación. La liberalidad de los sueños unida a, en ocasiones, su sentido del humor trata de ser una medicina frente a los estragos de las represiones psicológicas, frustraciones y temores. Ser onironauta es una experiencia que se traduce (cuando partimos de una personalidad normal) en un camino de equilibrio, inteligencia, salud y creatividad. Simbólicos o realistas que demuestran la capacidad de ciertas partes de la psiquis para prever resultados a partir de datos conscientes o subconscientes, esto es lo que llamamos lo sueños premonitorios.

También es factible pensar que en los sueños se produce una peculiar relación con el tiempo.

En el vasto y fascinante mundo onírico nos referimos a un universo más allá del propio individuo.

Tal vez, algunas de sus regiones, han sido denominadas inconsciente colectivo, campos morfogenéticos, dimensiones superiores del espacio, infra y supra dimensiones, mundo astral... Un mundo donde nos interrelacionamos con otras gentes y lugares con una vivencia especial de la coordenada espacio-tiempo, según la teoría de R. Sheeldrake. La formulación dramática parece seguir un guión y, como hemos dicho, portar un mensaje.

4.1 SUEÑOS LÚCIDOS

¿QUÉ ES UN SUEÑO LÚCIDO?

Un sueño lúcido es aquél en que el soñador sabe que está soñando mientras está soñando. El término fue acuñado por Frederik van Eeden, usando la palabra lúcido en el sentido de claridad mental. De repente, dentro del sueño, el soñador se da cuenta de que la experiencia no está ocurriendo en la realidad física.

A menudo la lucidez se desencadena a raíz de un acontecimiento imposible o improbable, por ejemplo el encuentro con un familiar muerto o el verse uno mismo volando. Otras veces la gente se vuelve lúcida sin que haya ninguna pista particular para ello. También puede ocurrir al querer escapar de una pesadilla.

Una minoría de los sueños lúcidos, el 10 por ciento, son resultado de volver al sueño REM, directamente desde un despertar, sin perder la conciencia reflexiva o lucidez.

Cuando la lucidez es muy intensa se es consciente de que todo lo que ocurre en sueños está ocurriendo en la propia mente sin peligro real.

CONTROL

Lucidez y control son cosas diferentes. Es posible estar lúcido y tener poco control sobre el sueño y también se puede tener mucho control sobre lo que sucede y no sospechar que aquello es un sueño. No obstante, al volverse lúcido en sueños suele aumentar la influencia deliberada sobre el curso de los acontecimientos. Parece que la habilidad de triunfar en el control de sueños depende mucho de la confianza que el soñador tenga en si mismo. Si se cree que no se puede, no se puede.

El control más sencillo y sabio que se puede ejercer al principio es el control sobre uno mismo y su propia conducta. Esto es especialmente cierto en pesadillas, si intentas escapar de la situación ésta vuelve a aparecer más adelante. Es en general mucho más efectivo y mejor psicológicamente hablando, seguir con el sueño, reconociendo nada puede dañar. El miedo es real pero el peligro no.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS SUEÑOS LÚCIDOS?

El principal motivo para querer tener sueños lúcidos suele ser su potencial de aventura y fantasía. Volar es una de las actividades lúcidas favoritas de la gente, igual que el sexo; pero también hay personas motivadas por el crecimiento espiritual o los estados de conciencia.

Muchos relatan su primer sueño lúcido como una de las mejores experiencias de su vida. El gran placer que produce suele radicar en la extraordinaria sensación de libertad que lo acompaña.

El sueño lúcido se utiliza como una efectiva terapia para las pesadillas. Puede también ayudar a la gente a conseguir sus objetivos en la vida real mediante el ensayo o entrenamiento de nuevas conductas. Permite la resolución creativa de problemas, la inspiración artística, la superación de dificultades sexuales, la aceptación de la muerte de un ser querido, etc.

¿ES DIFÍCIL TENER SUEÑOS LÚCIDOS?

Tener sueños lúcidos es posible para cualquiera que recuerde los sueños. No se han encontrado factores de personalidad o diferencias individuales que puedan predecir cuando una persona puede ser un buen soñador lúcido. El único factor predictivo encontrado, ha sido el alto nivel de recuerdo de los sueños.

Esto es bueno porque el recuerdo de los sueños puede aumentar y entrenarse con facilidad. El tiempo que

llevar a conseguir lucidez en sueños depende de las personas, de su recuerdo de éstos, del tiempo que dedican a la práctica de técnicas, de la motivación, y de la capacidad de pensamiento crítico sobre la realidad, pero si hay un mínimo interés cualquiera en un mes puede tener su primer sueño lúcido.

¿QUÉ TIPOS DE SUEÑO LÚCIDO HAY?

Hay tres tipos de sueño lúcido:

DILD: "Dream induced lucid dreams" ocurren cuando el soñador se vuelve lúcido de repente, dentro de un sueño.

WILD: "Wake induced lucid dreams" ocurren cuando el soñador entra directamente en el sueño REM desde la vigilia con continuidad de conciencia.

OBE: "out of body experience" o viajes astrales, comparten muchas características con los WILD. Ambos se producen en una entrada directa al sueño REM, desde el estado despierto. En el OBE el soñador cree que está despierto, mientras que en el sueño lúcido WILD sabe que está dormido. Se puede clasificar al OBE como sueño lúcido porque la conciencia está mucho más despierta que en un sueño normal y todo se ve con gran claridad. Tanto en OBE como en WILD puede haber sensaciones como: vibraciones, ruidos extraños, voces, parálisis corporal, ingravidez, visión del propio cuerpo, dificultad al respirar y regreso repentino al cuerpo con una sensación, a veces terrorífica, de caída.

5.1 UN POCO ACERCA DE LAS PREMONICIONES Y LAS PROFECÍAS

La profecía figura a la vez entre las presunciones humanas más terrenas y más elevadas. Hablando con propiedad, esa palabra designa un trascender el tiempo y el espacio capaz de ofrecernos visiones apocalípticas, muertes de reyes, nuevas edades, juicios finales y resurrecciones de muertos.

También profetizamos cuando quedamos en comer con alguien pasado mañana o en ir al dentista la próxima semana. En tales casos analizamos el estado de cosas actual y, a pesar de lo incierto de la vida, predecimos con confianza que tendrá lugar esa comida o nos examinarán esa muela.

Entre esos dos extremos—el Apocalipsis y la cita para comer— se encuentran grados de profecía como las premoniciones, las precogniciones y las predicciones. Las premoniciones son sensaciones que suelen manifestarse en un estado de vigilia más o menos normal o como residuo de un sueño olvidado. La sensación de que el avión que va a tomar un amigo se estrellará, o de que en el buzón nos espera la carta de alguien de quien no sabemos hace mucho tiempo, es una premonición.

Las precogniciones, que suelen registrarse en sueños o en el "soñar despierto", son visuales y más precisas que las premoniciones. Ocurren en lo que en ese momento uno juzga como estado normal de vigilia y son indistinguibles de los acontecimientos usuales, aunque más adelante resulten ser espectros de un suceso futuro. En una rara forma de estos fenómenos precognitivos, el Vardogr, frecuente en Noruega, los acontecimientos son a veces prefigurados por sonidos: se oyen pasos antes de llegar alguien, o abrir y cerrar una puerta antes de que una persona pase por ella.

La predicción difiere de la premonición y la precognición por su intencionalidad y por las técnicas que emplea, que son de dos tipos. Una de ellas utiliza diversos signos: la posición de los planetas, las líneas de la mano, el dibujo de las hojas de té en una taza, la caída de las monedas lanzadas al aire, el vuelo de las aves, etc. La otra usa drogas, procedimientos y rituales que provocan cambios en la mente, a menudo destinados a invocar la ayuda de algún ser sobrenatural revestido del don profético. Por otra parte, la profecía en el sentido más elevado no suele ser buscada ni cultivada por los métodos dichos. Suele creérsela inspirada por Dios o por dioses u otros seres espirituales de alto rango, y de acuerdo con ello su contenido suele tener un

significado importante para gran número de personas. Estas diferentes zonas del espectro profético no se distinguen entre sí más que los colores del arcoíris. De hecho, los ejemplos más terrenos no suelen ser considerados profecías, aunque compartan muchas de sus características:

Tienen el carácter emocional de la premonición (deseo de ver a un amigo, temor al dolor de muelas), las características visuales y de interpretación de signos propias de la precognición y la predicción (claras imágenes de un menú o de la fresa del dentista), y esa sensación de certeza acerca de algo que aún no ha sucedido que distingue a todo tipo de profecías. Y, como las demás, solo a veces se cumplen.

Finalmente, si la profecía terrena llega a cumplirse si nuestra cita tiene lugar como lo habíamos planeado, si el futuro se desarrolla como esperábamos, será por razones dependientes de la memoria, la observación, la determinación y la suerte; una concatenación de factores tan misteriosa como para hacer las delicias de cualquier investigador de lo profético.

6.1 UNA CONFERENCIA ACERCA DE LOS SUEÑOS DADA POR UN LAMA

SOBRE LOS SUEÑOS

Extracto de una conferencia dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco.

Esta noche vamos a tocar un tema que es bastante interesante y sobre el cual me han preguntado mucho: los sueños. Algunas personas consideran que los sueños son muy importantes, tienen sueños fuertes y piensan que son muy significativos, mientras que otras personas no tienen tantos sueños y se preguntan por qué. Otras personas aprenden mucho a partir de sus sueños, mientras que algunas más simplemente los dejan pasar. Por eso tal vez sea bueno darle una mirada a todo el fenómeno de los sueños desde una perspectiva amplia y gradualmente ir hacia el centro.

Por supuesto, los sueños son una expresión de la mente y si comenzamos por compararlos con los estados ordinarios de conciencia, podemos decir que su realidad es menor. Las cosas que experimentamos en la vida diaria son cosas que podemos compartir con los demás, que continúan de un día al siguiente y en las que se involucran el cuerpo, la mente y el habla. Por eso podemos decir que son más reales que los sueños y que nos proporciona más elementos para trabajar. De otro lado, lo que queremos decir en el budismo cuando afirmamos que el mundo es como un sueño es que nada perdura, todo aparece, existe y desaparece. Por ejemplo, nuestro mundo, el llamado mundo real, es visto como un sueño colectivo: el orgullo se manifiesta en todas las cosas sólidas que aparecen; de la ira colectiva aparece todo lo que fluye; del apego colectivo, surge el calor; de la envidia colectiva surge todo lo que se mueve como el viento y de nuestra ignorancia y confusión colectiva aparece la experiencia del espacio como algo que nos separa en vez de algo que nos contiene. Otra de las razones para llamar a este mundo un sueño es que lo único que podemos experimentar es lo que los sentidos nos muestran.

Por ejemplo, no tenemos sentidos que perciban la radioactividad (tal vez algún día sean necesarios, pero hoy no los tenemos). Por encima de cierta vibración sólo vemos blanco y por debajo de ella sólo vemos negro o no vemos nada. También está el hecho de que no vemos las cosas como son: si estamos contentos todo es bello y agradable; si estamos infelices todo es terrible y difícil y esto no es así porque el mundo se esté volteando boca abajo o las cosas estén cambiando, sino porque somos nosotros los que estamos viendo a través de lentes negros o rosados. De esta manera, podemos decir que cada uno está viviendo sueños individuales dentro de un gran sueño colectivo. De nuestro subconsciente aparecen este universo y todos los demás universos y dentro de ese universo que aparece experimentamos a través de nuestro subconsciente los distintos estados mentales y los mundos en los que vivimos. Por eso decimos que la vida es como un sueño, pero un sueño muy real porque el cuerpo y el habla están involucrados y porque tenemos algo que se podría llamar control intersubjetivo, es decir, podemos comprobar las cosas entre nosotros, podemos ver si esto es verde

comparándolo con lo que los demás ven y de esta manera ponernos de acuerdo en lo que es verde o amarillo, por ejemplo.

El sueño que tenemos por la noche es sólo mente. Cuando soñamos dormidos las cosas están sucediendo en la mente y no las compartimos con los demás. De otro lado, hay algo de sabiduría en los sueños porque en ellos somos más conscientes de la naturaleza irreal de las cosas. La facilidad con la que nos ganamos un millón de dólares o lo perdemos nos muestra una inmensa sabiduría para comprender la naturaleza de nuestra mente. Es decir, hay un entendimiento sobre la naturaleza de la mente en los sueños que no tenemos en nuestra vida diaria porque estamos atrapados en todas estas experiencias compartidas, en los pensamientos, en las palabras, en los símbolos que se comparten en este momento y en este lugar y por eso las cosas se vuelven más sólidas y no experimentamos la frescura y el juego libre de la mente que de lo contrario deberíamos experimentar. Por eso los sueños que tenemos cuando dormimos son diferentes. Claro está que hay enfermedades mentales en las que la mente consciente es invadida en forma descontrolada por la mente subconsciente, pero eso es otro asunto.

Pregunta: ¿Crean karma los sueños?

Respuesta: Los sueños no crean gran cantidad de karma. Son más bien el resultado de éste; las cosas saliendo en vez de entrando, las cosas saliendo a la superficie de la conciencia.

Volviendo a los sueños que tenemos por la noche, entonces es bueno saber desde el principio que sólo la última parte de éstos es realmente útil para nosotros. La primera parte del sueño tiene que ver más con las impresiones del día que tenemos que organizar de distintas maneras; les tenemos que encontrar distintos sitios en el subconsciente. Por ejemplo, si uno llena la mente con gran cantidad de violencia y odio durante el día, para poder sobrevivir realmente necesita este primer período donde todas las experiencias dañinas de la mente puedan ser suavizadas y organizadas en sus correspondientes casillas, de tal manera que no nos golpeen directamente. Entonces, para personas que viven estresadas o que no están contentas con lo que hacen, esta primera parte del sueño es muy importante. Luego viene el segundo período que es más o menos hacia la media noche. Este es el período en el que la gente puede a veces tener pesadillas. En cuanto a las pesadillas puede haber dos razones para ellas: una es que realmente puede haber algo allá afuera, alguna energía a la que le debemos algo o que no le caemos en gracia o le hicimos daño anteriormente. Sin embargo, en la mayoría de los casos yo diría que es que la energía se profundiza tanto en el canal central del cuerpo, se va tan al centro, que la respiración se

desacelera y la mente comienza a pensar que se va a morir, ante lo cual el cuerpo reacciona produciendo adrenalina para aumentar la respiración. Con la producción de adrenalina, la mente comienza a crear alucinaciones y uno comienza a pensar que algún demonio se le subió encima. Yo sólo puedo hablar de lo que he oído pues nunca he tenido una pesadilla.

Pregunta: Sé de lo que está hablando porque a mí me sucede y es terrible. Me pregunto si se deberá al apego y al temor a la muerte.

Respuesta: Usted ya tiene el phowa así que se puede olvidar de eso, ya no lo necesita. Probablemente son viejos hábitos, pero básicamente creo que es falta de oxígeno. La energía se va tan hondo que la reacción es producir adrenalina y, entonces, surgen cosas como las pesadillas.

E ¿Será el exceso de dicha, de bienestar, que es demasiado para uno y se torna en terror? ¿El gozo es tanto que se puede volver terror?

Respuesta: ¿Está conectado lo que usted describe con alguna experiencia en el cuerpo en particular?

Pregunta: Sí, con experiencias fuera del cuerpo.

Respuesta: Bueno, si se tienen experiencias que son maravillosas, que se

sienten muy bien y luego se tornan en alguna otra cosa, lo mejor es decirse a sí mismo una y otra vez: «No hay mente, no hay problema. Mi mente es sólo espacio, no puede ser lastimada de ninguna manera, no puede ser dañada y meterse completamente dentro de la experiencia y gozarla. Es el ego tratando de agarrarse. Bótelo como cuando se tira en un salto de bungee. Es sólo un empujón. En la segunda etapa de los sueños uno puede sentir presión o simplemente seguir de largo. Algunos de nosotros raramente nos acostamos antes de las 3 de la mañana porque hay mucho que hacer y, entonces, nos perdemos esta fase. Pero si hacemos lo que nos gusta durante el día no nos volvemos neuróticos. Si no nos queda tiempo para organizar las experiencias del día, pero estamos contentos con ellas no importa tanto. Estarán bien. No hay nada que proteger.

Luego está la tercera parte de los sueños, la parte realmente importante. Las cosas que suceden y que pueden, de alguna forma, apuntar hacia el futuro. Aquí hay distintas fases: hay una que es precisamente antes de que uno se despierte, la cual con frecuencia trae sueños que se cumplen en el futuro inmediato. Hay otra que es cuando ya estamos despertando y apunta a un futuro un poco más lejano. Esto funciona incluso si hemos puesto el despertador, con tal de que sepamos que está puesto porque entonces la mente

subconsciente cuadra las cosas y pasa a través de sus fases comunes y corrientes. Si la mente subconsciente sabe que uno tiene que levantarse a cierta hora, organiza las cosas de tal manera que uno pasa por todas las etapas.

Pregunta: ¿Qué sucede cuando uno se despierta y vuelve a dormirse?

Respuesta: Probablemente continúa con lo mismo a menos que realmente se despierte. Si uno se levanta y hace algo, tal vez un nuevo ciclo empiece.

Hay distintas maneras de saber si los sueños son importantes o no, si la mente se está diciendo algo a través de los sueños. Si un sueño tiene colores es más importante que uno que no los tenga. También los sueños con movimientos ascendentes son mejores porque significa que las energías en el cuerpo están ascendiendo y esto es signo de buen karma, mientras que los movimientos descendentes no son tan buenos. Aquí nos referimos a un nivel mundano en el que podemos saber si los sueños son útiles o no.

Hay mucha gente que tiene dificultades con el libre albedrío y las distintas formas de adivinación. Se preguntan cómo encajan estas cosas y el karma. El karma es causa y efecto. Siempre y cuando un efecto no se haya producido, se pueden cambiar las causas y hacer algo con ellas. Claro que hay karmas que ya sucedieron como el código genético que tenemos, los padres de los que provenimos: el que ellos hayan tenido vidas cortas o largas y lo que esto influye en nosotros es muy difícil de cambiar. Si nuestros padres vivieron sólo hasta los 50 años, tal vez tomando muchas vitaminas podamos llegar hasta los 70, pero si nuestros padres vivieron hasta los 90 años probablemente nosotros lleguemos a los 70 sin mucha dificultad. Hay muchas cosas que ya sucedieron, los genes, la inteligencia, la educación y demás, pero aparte de esto hay un área de libertad. La gente pregunta cómo se pueden soñar cosas que van a pasar cuando las cosas se mueven del pasado al presente y al futuro. Esto sucede porque el pasado, el presente y el futuro ocurren dentro del espacio. Son como las olas del océano: se mueven de acá para allá y de allá para acá, pero hay algo continuo. Todo ocurre dentro del espacio de la consciencia. Lo que sucede cuando yo hago adivinaciones o ustedes tiran el I Ching, por ejemplo, o tienen sueños premonitorios es que a través de distintos métodos, como el deseo de ayudar a los demás o la sabiduría del I Ching o de distintos oráculos tibetanos, uno puede moverse fuera de este continuo al punto de que sabe qué es lo que va a suceder. En ese caso, uno está por fuera del pasado y del futuro personal y dentro de la consciencia en sí. Algunas personas piensan que si esto es así no puede haber libertad. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con el libre albedrío. Podemos ir de aquí a allá y ser totalmente libres de hacer lo que queramos. No obstante, en cierto momento vamos a estar en cierto lugar. Sin importar a dónde vayamos, siempre vamos a estar en un cierto lugar en un cierto momento y éstas son las posibilidades que tenemos. Pero es así como la intuición funciona: uno se sale del pasado, el presente y el

futuro, de la causalidad, la dirección y ve desde un nivel que está fuera de todo eso, más o menos con cierta claridad, qué es lo que va a pasar, cuál es la tendencia en un cierto momento y en un cierto lugar. Y es así como funcionan los sueños, es así como hay gente que puede tener sueños en los que ve qué es lo que va suceder.

Pregunta: ¿Se pueden cambiar las tendencias?.

Respuesta: Sí, las tendencias se pueden cambiar siempre y cuando sea antes de que se haga la adivinación. Una vez que se ha hecho, uno esta mirando para afuera.

Lo más importante de saber de los sueños es lo que uno siente cuando se despierta. Aquí no nos debemos malentender: si uno en el sueño mata toda clase de gente y cuando se despierta se siente maravilloso, no quiere decir que uno encontró su verdadera naturaleza y resulta que es un sádico o algo así. Lo que quiere decir es que uno ha estado destruyendo toda clase de obstáculos en la mente que se manifiestan de esa manera. Y si uno sueña ayudando a viejitas a cruzar la calle y se despierta sintiéndose no tan bien, de pronto es que está pensando en cómo meterse en su testamento o herencia. Entonces, es el sentimiento que uno tiene al despertarse lo que más importa en el sueño. Esto en lo que se refiere a los sueños mundanos, a los sueños que tienen que ver con las imágenes en el espejo, con las cosas que suceden. Sin embargo, hay otro tipo de sueños que deberían hacernos sentir muy contentos: los sueños que apuntan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra iluminación. Estos son sueños con nuestro lama, sueños con aspectos búdicos, sueños con iniciaciones o en los que vemos mucha luz o recibimos bendiciones, oímos mantras, caminamos dentro de mandalas o cosas por el estilo.

Estos son signos muy positivos. Quieren decir que hay sitios en nuestra mente donde el polvo se ha hecho tan delgado que la verdadera naturaleza de la mente, la naturaleza búdica, se está comenzando a manifestar. Oír mantras cuando dormimos, ver al lama o a los budas es algo muy bueno. Lo que quiere decir es que nuestra conexión con la naturaleza búdica es estrecha y también significa que cuando muramos estas experiencias surgirán de nuevo y seremos como una argolla y la energía de los campos búdicos como un gancho y seremos halados a distintos estados de bienaventuranza y significado. Sin embargo, lo más importante cuando miramos los sueños es poder transportar el sentimiento onírico a la vida de vigilia. Es poder permanecer en ese estado en el que sentimos que no podemos ser heridos, donde siempre hay mucho espacio alrededor de las situaciones, donde tenemos mucha libertad de traer ese sentimiento a la vida, donde nos recubrimos de teflón. Esto nos

protegerá de muchas maneras. Si podemos ver que lo que tenemos es un sueño individual dentro de un sueño colectivo, si podemos experimentar el espacio que hay alrededor de las cosas y si podemos ser conscientes de esto, entonces estaremos muy bien protegidos, tendremos un excedente y ningún límite para lo que podamos hacer por los demás. No tendremos que protegernos demasiado y esto libera gran cantidad de energía para poder trabajar por los demás, que es lo que realmente importa. Si podemos ver las cosas como un reflejo en el agua, como un sueño, como una película, como algo que va y viene y al mismo tiempo mantener ese estado gozoso y libre de temor que es nuestra verdadera naturaleza, entonces podremos hacer algo por los demás, algo realmente importante.

6.2 LAS PESADILLAS

PESADILLAS

Las pesadillas son sueños terroríficos en los que nuestros peores miedos cobran vida con detalles muy convincentes. Son relativamente frecuentes, del 30 al 50 por ciento de los adultos las experimentan ocasionalmente.

¿Qué da a las pesadillas ese terror especial? Su carácter paranoico. En sueños, si tenemos alguna pequeña

duda sobre un amigo, lo vamos a ver inmediatamente como a un enemigo peligroso. Si huimos de un asesino maniaco, este siempre acabará encontrándonos, si intentamos apuñalarle, el cuchillo se volverá de goma. Nuestros pensamientos nos traicionan, si pensamos "espero que no tenga un arma", él inmediatamente va a poseer una.

Si se ha concebido el horror de día, éste aparecerá de noche. La única solución real es acabar con el miedo, enfrentándose a la fuente que lo produce o llevando a cabo la actividad aterradora. Dejar de correr, mirar de frente al monstruo y, por ejemplo, saludarle es una experiencia extraordinariamente enriquecedora, que llena de poder al soñador. Éste aprende visceralmente que conquistar el propio miedo es mejor que conquistar al monstruo. Se sale así del sueño como un individuo mucho más fuerte y libre.

Es comprensible que alguien que adquiera lucidez en medio de una pesadilla, elija despertarse, pero sólo dándose cuenta de que nada puede herirlo y decidiendo no escapar, va a superar el terror definitivamente.

Algunos factores que parecen producir pesadillas son: la fiebre, la tensión causada por situaciones difíciles o de cambio, los acontecimientos traumáticos del pasado, etc. El alcohol suprime el sueño REM durante cinco o seis horas. Cuando sus efectos han desaparecido se produce un rebote compensatorio, con un sueño REM muy intenso y emocional, generalmente lleno de ensueños desagradables. El despertar es pesado.

Antidepresivos, hipnóticos, L-DOPA y beta-bloqueantes afectan a la fase REM. También el campo magnético de los teléfonos móviles.

TRATAMIENTO DE LAS PESADILLAS

Creemos las pesadillas con el material de nuestros miedos. Los miedos son expectativas, ¿cómo podríamos temer algo que no hemos experimentado nunca en ninguna medida?

Las expectativas afectan nuestras vidas y determinan nuestros sueños. Cuando en la vida real andamos por un callejón oscuro, tememos que alguien nos ataque. Si soñamos con un callejón parecido va a ser inevitable que aparezca un atacante. Si nunca ha pasado por nuestra cabeza imaginar como peligrosa una situación de ese tipo, difícilmente vamos a soñar con el atacante. El único enemigo real en sueños es el propio miedo.

No es necesario interpretar el simbolismo de las imágenes o escenas desagradables. Es mucho más fructífero el trabajo directo con esas imágenes, interaccionando con ellas en sueños. El mejor lugar para curar las pesadillas es dentro de ellas, en el mismo mundo del sueño. La forma de aprender a superar el miedo es enfrentándose a él poco a poco. En cada encuentro con el objeto o acción que nos aterroriza aprendemos experimentalmente que no resultamos dañados. Ni cada sueño es necesariamente la expresión de un deseo, como decía Freud, ni las pesadillas son fruto de un masoquismo inconsciente, en el que secretamente se desea ser humillado, torturado o perseguido. La ansiedad que aparece en ellas es un indicador de una mala adaptación, o respuesta ineficaz, del soñador a una situación.

La ansiedad es una emoción con dos componentes: miedo e incertidumbre. Aparece frente a una situación amenazante en la que intentamos evitar que ocurra algo desagradable. Hay ansiedad cuando nuestro repertorio de conductas no contiene ninguna que nos ayude a afrontar o evitar el acontecimiento temido. Por lo tanto la ansiedad tiene una clara función biológica, nos incita a examinar las situaciones más cuidadosamente y reevaluar los posibles cursos de acción en busca de una solución, es decir nos empuja a ser más conscientes o lúcidos.

En los casos más graves es imposible tratar la pesadilla sin tratar la personalidad que la genera pero para los "relativamente neuróticos" que componemos la mayor parte de la sociedad, las pesadillas no son el resultado de un problema psiquiátrico serio y los sueños lúcidos pueden ser muy útiles para resolverlas.

Cuando experimentamos ansiedad en nuestros sueños, la respuesta más adaptativa es la lucidez para encarar la situación de una forma más creativa. De hecho, la mayor parte de sueños lúcidos espontáneos empiezan en una pesadilla. Con un entrenamiento adecuado la ansiedad puede ser el signo onírico que desencadene la lucidez.

6.3 LOS SENOI

Conforman una etnia de Malasia cuya visión del mundo onírico es radicalmente opuesta a la de las sociedades "civilizadas". Su propia vida es embellecida y nutrida por los sueños.

Fue el psicólogo Kilton Stewart quien más a estudiado a los Senoi (durante 15 años convivió con ellos) llamándole la atención el papel primordial que juegan los sueños en esta comunidad. Podríamos decir que, para los Senoi, todo gira alrededor de los sueños. Para ellos ése es el mundo real y, cuando están aquí (en el estado de "vigilia") utilizan y desarrollan muchas de las cosas aprendidas allá (en el mundo onírico).

Cabe destacar, por si tal modo de ver las cosas pareciera "primitivo" que se observa en los Senoi (según constató el Dr. Stewart) la ausencia de crímenes, de violencia, de conflictos armados e, incluso, de enfermedades físicas relevantes, así como de enfermedades mentales. Según el Dr. Stewart, los Senoi han hecho de los sueños una institución social. Los consideran como mensajes de importancia primordial y sacan de ellos una sabiduría que hace que sus relaciones individuales y su vida social sea armoniosa y constructiva.

Los Senoi se esfuerzan en controlar sus sueños, cuyos personajes son, para ellos, tan reales como los encontrados en estado de "vigilia". Por la mañana cada familia se reúne para escuchar el relato de los sueños que ha tenido cada uno, analizarlos y extraer su significado para, en caso necesario, asimilar la lección que de ellos se desprenda. Tras estas reuniones familiares los hombres se concentran bajo la presidencia del Halek, que desempeña el papel de chaman. En el curso de este coloquio cotidiano se comentan los cantos y danzas aprendidas en sueños.

Todos los hombres de la comunidad se esfuerzan por elevarse al estado de Halek, palabra que designa no una función o profesión sino una condición, la de un "hombre de juicio". Teóricamente todo el mundo puede alcanzar ese estado. A los niños se les anima a que cultiven sus sueños, cuyo sentido les es explicado por los adultos.

La excelencia de las costumbres de los Senoi impresionó tanto a los psicólogos que en algunas universidades norteamericanas se instituyeron cursos de "terapia onírica". Se han realizado, además, experiencias de vida comunitaria basadas en el modelo del estilo de vida de los Senoi.

6.4 LOS ANIMALES TAMBIÉN SUEÑAN

Dentro de la Era Secundaria, hace unos 130 millones de años, se produce un acontecimiento revolucionario, aparecen los primeros mamíferos, vivíparos de temperatura constante. La evolución les ha dotado de una capacidad sorprendente, las emociones. En una zona central del cerebro, el Sistema Límbico, almacenan los recuerdos, "marcados" con los intensos "colores" emotivos. De esta manera cuando por un camino les ha ocurrido algún peligro, la emoción de miedo asociada al recuerdo les hace evitarlo, o si al contrario un cierto olor les ha llevado a la hembra el énfasis emotivo asociado al olor, les impele a seguir el rastro. El hábito emocional es un grado mayor de libertad que libera al ser vivo del acto mecanicista y ritual.

Al tener temperatura constante, los mamíferos están más protegidos de los predadores nocturnos pues pueden escapar de ellos aunque no luzca el sol, su fuente de energía. No obstante un hecho evolutivo paradójico tiene lugar, aparece el sueño REM (Rapid Eyes Movement). Durante ciertos periodos del descanso el mamífero tiene unos ensueños vívidos en los que su musculatura corporal está paralizada. La ventaja que representaba la temperatura constante para la supervivencia, queda ahora disminuida, sino anulada, por el inconveniente de la

parálisis del sueño, que deja al animal a merced de su predador.

Y no es sólo eso, durante el sueño REM el consumo de energía, glucosa y oxígeno, del cerebro es mucho mayor que en la vigilia. ¿Para qué desarrolla la evolución en los mamíferos una nueva capacidad que los deja indefensos y los desgasta enormemente?

Curiosamente en otra rama evolutiva que nada tiene que ver con los mamíferos, las aves, también aparece el sueño REM.

Los reptiles poseen una actividad instintiva, un conjunto de conductas diseñadas para sobrevivir en un medio igual al de sus antecesores. Ante un estímulo siempre reaccionan de la misma manera. Los mamíferos en cambio, pueden reaccionar adecuadamente ante un medio que no cambia demasiado gracias a los hábitos emotivos. Una situación nueva es catalogada de buena o mala según los marcadores emocionales del pasado. De esta manera el mamífero recuerda el peligro y huye de él. Hay un muestrario de situaciones esperadas que sabe resolver. Las emociones le dotan de unos hábitos de conducta. ¿Pero qué ocurre ante situaciones inesperadas?

Ramón Greenberg y Chester Pearlman hicieron un experimento decisivo para la comprensión de la finalidad del sueño. El aprendizaje de tareas que requieren una concentración significativa o la adquisición de una habilidad nueva, es seguido de un aumento del sueño REM. El aprendizaje preparado o esperado se adquiere fácil y rápidamente, mientras que el aprendizaje que nos pilla desprevenidos es difícil y asimilado con esfuerzo.

El sueño REM aparece en especies que muestran habilidades mayores para asimilar la información inusual en el sistema nervioso.

6.5 LOS MUERTOS Y LOS SUEÑOS

Tal vez, este tema acerca de las personas fallecidas que aparecen en nuestros sueños no permita una respuesta intelectual sino más bien una eterna pregunta y una emocionante y gratificante vivencia emocional.

Sólo podemos decir que las personas que han fallecido (o sea, que han dejado su cuerpo físico, ese vehículo que nos sirve para movernos en este mundo de tres dimensiones pero no en el mundo onírico) aparecen llenas de vida en el Mundo de los Sueños.

Lo primero que se nos ocurre, ante este tema, es que tales personas permanecen vivas en nuestra memoria. Y seguramente esto es cierto. Pero, como suele suceder, esta idea no encaja siempre y para todos los casos. Porque a veces es esa persona que ha fallecido la primera que nos da la noticia. Y, además, se dan muchas otras situaciones sorprendentes.

Una cosa es casi siempre cierta: las experiencias oníricas con personas queridas que han fallecido son, dentro del especial ambiente emocional que puede darse, agradables y, en esencia, bellas. Únicamente parecen enturbiarse algo cuando concurre el ancestral temor hacia la muerte que nos ha sido inculcado generación tras generación. Siendo que, para vivir intensamente el presente, una persona equilibrada debe (paradójicamente) recordar que es mortal. Si lo piensas, lejos de ser una elucubración morbosa, se convierte en el gran equilibrador de la balanza que os hará disfrutar AHORA de una flor, de vuestra familia, de las pequeñas o grandes cosas que tengais en vuestro presente. Y no postergar todo lo verdaderamente importante para un mañana, enfermedad crónica de la humanidad: la mañanitis.

A medida que los sueños son cada vez más lúcidos iras haciendo tus propias investigaciones. En el Mundo Onírico podemos buscar (o llamar) a cualquier persona y, generalmente, ésta concurre. Y es indiferente que la persona en cuestión tenga cuerpo físico o no lo tenga. Pero esto nada tiene que ver con el espiritismo. A los

onironautas no nos gusta perder el control de nuestro cuerpo, no servimos de mediums para supuestas entidades del más allá. Simplemente nos movemos en el Mundo Onírico y nos relacionamos con todos sus habitantes. Lo que, de todas formas, hace todo el mundo aunque, la mayor parte de las veces, sin darse cuenta e, incluso, sin traer el menor

recuerdo. Por tanto...

1ª impresión subjetiva: Morir es dejar un traje. A veces, ese traje está viejo, gastado, roto o ha quedado obsoleto. Así que no debe ser tan mala cosa cambiarlo.

2ª impresión subjetiva: Parece bastante evidente (al menos para los onironautas) que no somos el cuerpo (el traje). Tú sigues estando entero con ropa o sin ella.

3ª impresión subjetiva: Todas las noches vivimos la experiencia de "morir". Dejamos el cuerpo y nos movemos en el Mundo Onírico (o como quieras llamarlo). No sólo no es traumático sino que resulta muy agradable. Una vez en la vida dejamos ese traje para siempre. Tampoco debiera ser traumático ni desagradable. Parece que los antiguos griegos lo entendieron muy bien: el hermano menor de Thanatos (la muerte) es Hypnos (el sueño). No pienses en ello como algo feo.

4ª impresión subjetiva: La energía ni se crea ni se destruye; se transforma. Es un axioma incontrovertible de la física moderna.

5ª impresión subjetiva: La energía de nuestros antepasados (sus anhelos, impresiones, trabajos, aspiraciones, amor, sentimientos, y el etc. más amplio que puedas imaginar) forma un escudo de amor y protección para las sucesivas generaciones. Ese escudo se refuerza por el respeto, comprensión y amor de las generaciones actuales. Piensa en ello. Todas las culturas de la tierra veneraron la memoria de sus antepasados (con admiración y alegría) y se sentían protegidos y amparados por ellos. Muchos onironautas recordamos esto al menos una vez al año y solemos encender una velita en memoria de nuestros ancestros el día 1 de Noviembre. Sabemos que esa aura ancestral de amor nos protege y nos ayuda.

6ª impresión subjetiva: Los onironautas sufrimos una pérdida irreparable: el miedo a morir

7ª impresión subjetiva: Si el pasado influye en el presente, también pensamos que el futuro influye sobre el pasado. Ya sabes que sólo existe un eterno AHORA. Puede que infinitos presentes. Pero, sin duda, el tiempo presente es el único que has vivido, vives y vivirás siempre. Nuestra relación con los antepasados influye en ellos y en nosotros. Puedes entender esto como quieras pero recuerda que el concepto que tenemos del tiempo es bastante pobre y limitado. Es hora de pensar "relativamente".

6.6 AQUÍ VAN LAS EXPERIENCIAS QUE HABEIS QUERIDO COMPARTIR:

Me encontraba caminando por un camino de terracería en un lugar muy arbolado, era de noche, o estaba anocheciendo. De repente pude darme cuenta que alguien me seguía, pero siempre que volteaba se perdía en la oscuridad. En eso decidí apresurar el paso, ya que sentí presión y nerviosismo por la situación, y empecé a ver que también la persona que me seguía apresuró el paso. Así que empecé a correr y sin darme cuenta el camino dio vuelta y empecé a rodear los árboles y del otro lado se hizo un precipicio, en eso me resbale con las piedritas del camino, y mi primer instinto fue mover mis brazos para arriba para sujetarme del camino y no irme por el precipicio. Pero al levantar mi mano sentí como la persona que me estaba siguiendo se aventó para alcanzar mi mano y no dejarme ir, así que exactamente cuando caía sentí como la persona me tomaba del brazo, yo quedando volando sujetado de aquella persona que se encontraba acostada en el camino sujetandome fuertemente. En eso levante la mirada y me di cuenta que era yo mismo quien me estaba sujetando, primero se me hizo muy raro, pero mi segundo pensamiento fue no puedo morir, ya que también estoy arriba, y tampoco puede levantarme para regresarme al camino, así que decidí soltarme de mi mismo,

mientras que me dije dejame ir, no puedes levantarme. Yo veía como mi Yo que estaba arriba no me soltaba, ni siquiera viendo que yo ya lo había soltado. En eso cambie de Yo, entonces me encontraba arriba acostado sujetandome a mi Yo que me decía que lo dejara ir. Veía como nuestros brazos estaban juntos y su mano ya estaba completamente extendida mientras que la mia estaba agarrandolo con todas mis fuerzas, para no dejarlo ir. En eso cruzamos miradas y me di cuenta que lo mejor era dejarlo ir, hubo una conexión, así que lo solté, me solté, y mientras que me veía caer desperte.

En esté sueño, interpreto que es claro que algo en mi vida me estaba atormentando, ya que me veía a mí mismo perseguirme por la vereda de ese bosque. Al sujetarme de mi mismo y no dejarme ir es la representación de cómo no quería dejar ir esa parte de mi que no me dejaba seguir adelante, lo reconfortante de este sueño es que si logre soltarme, y cuando eso sucedió yo quede arriba del precipicio viendo esa parte de mi irse y me sentí muy bien.

Miguel Angel, México D.F.

6.7 LA REENCARNACIÓN EN LOS SUEÑOS

Todos los pueblos del pasado, todas las culturas (incluido el cristianismo de antes del concilio de Nicea en el siglo IV) admitían que el alma podía volver a la tierra envuelta en cuerpos distintos. Dicho de otra forma: que nacíamos más de una vez.

Si admitimos la posibilidad de que podamos haber vivido otras vidas, tendremos que estar de acuerdo en dos puntos:

A) Que nuestro cerebro actual no tiene porque guardar recuerdo alguno puesto que nació con el resto del cuerpo.

B) Que esas otras vidas no deben haber sido muy diferentes, en su esencia, de la que tenemos ahora... porque el/la protagonista es la misma. O sea, que cambiando de coche el conductor no tiene porque variar sus tendencias psicológicas fundamentales.

Cuando hablamos con personas obsesionadas con el esoterismo nos encontramos "reencarnaciones" de faraones, sacerdotisas, apóstoles, jesucristos, dioses, sabios, filósofos... como si en tiempos pasados no hubiera habido campesinos, zapateros, madres dedicadas a sus hijos, prostitutas o ladrones. Los seres humanos queremos siempre ser grandes, a través de nuestro trabajo o simplemente inventando historias.

También es verdad que conocemos a personas más sencillas que pueden relatar acontecimientos de otras vidas. Pero no son dados a publicarlos. Las vivencias del mundo onírico y algunas prácticas especiales nos han llevado a recuperar una serie de ¿recuerdos? que tienen todas las características de pertenecer a otras vidas. En el caso particular del que escribe, en 14 años ha podido reconstruir someramente 32 guiones de posibles vidas anteriores.

Este asunto debería tener algún sentido más. Demostrar que nuestra psiquis o alma no se destruye con el cuerpo carece de sentido. Porque siempre será cuestión de creer o no creer. Y esto no es un camino satisfactorio. Lo más cercano a la realidad es lo que se vive y no lo que se lee o se quiere creer. La verdad es que tales recuerdos, cuando son recuperados, tienen un valor indiscutible para uno mismo. Y ese valor estriba en LA

POSIBILIDAD DE MEJORAR LA VIDA ACTUAL TOMANDO COMO BASE ESOS RECUERDOS.

En suma, de CONOCERSE A UNO MISMO. Y no le des mas vueltas. No sirven ni para

ayudar a otros, ni para ninguna otra cosa. Elevar creencias al rango de verdad es una pésima afición.

Les diré que, en lo personal, esos recuerdos me han permitido entender (de alguna manera no racional) muchos de los motivos de mis acciones actuales. También, curiosamente, me han llevado a comprender de "qué" conocía a mis amigos y familia. Lo cierto es que esas escenas de un posible pasado se ajustan enormemente con el presente. En esas escenas están casi todas las personas que conozco en la actualidad, con caras diferentes, con cuerpos distintos... pero son los mismos.

¿Sabes como se reconocen a esas personas?. Mirándolos a los ojos. Con razón dicen que son el espejo del alma. Los ojos parecen el "bichito" que asoma por el cascarón. Hay personas que nos caen, inmediatamente bien y otras que nos producen rechazo. ¿Cual es el secreto origen de estas atracciones y repulsiones?. Las experiencias que a lo largo del tiempo (otras vidas) haz vivido con ellas. Puede que en esta vida sigas caminos algo diferentes. Pero si los miras a los ojos y es posible que los reconozcas. Porque dijimos que el recuerdo no está en el cerebro, sino que tenemos un espacio mental donde sí están esas vivencias fielmente grabadas. Ese espacio mental es parte del Mundo de los Sueños...

¿Qué es la PARÁLISIS DEL SUEÑO?

Una persona se despierta y no puede moverse, siente que está paralizada, intenta mover un dedo y no puede, apenas puede respirar. Está aterrorizada. Intenta pedir auxilio pero no lo consigue. Oye algo, siente una presencia. La tocan... En realidad la persona está dormida pero es tal la sensación de realidad que no se cuestiona nada.

La causa probable de la parálisis del sueño es que la mente ha despertado pero el cuerpo todavía sigue con la parálisis del REM. Si el soñador entra de nuevo en el sueño pierde la conciencia de su cuerpo real y deja de sentirse paralizado. Entonces puede creer que abandona su cuerpo. Igual que cuando levantamos un vaso que creemos lleno de agua y está vacío, sube más de lo previsto, la mente que espera el peso del cuerpo y de repente no lo nota cree que el cuerpo está flotando.

Una actitud adecuada en la parálisis del sueño sería:

- 1) Recordar que estamos soñando y por lo tanto no hay peligro
- 2) Relajarnos y saborear la experiencia
- 3) Adoptar una actitud de curiosidad intrépida y experimentar

Los sueños que proceden de una parálisis del sueño son a menudo intensos y maravilloso

6.8 SIGNOS ONÍRICOS

Son acontecimientos, personajes u objetos extraños en el mundo real pero frecuentes en sueños, que a veces estimulan el sentido crítico del soñador y le llevan a la lucidez.

Hay cuatro categorías:

Estado de conciencia: pensamientos, emociones o percepciones extraños, alterados...

Acción: un personaje u objeto hace algo inusual o imposible.

Forma: un cuerpo u objeto está deformado o cambia de forma.

Contexto: la situación o el escenario son anómalos.

Cuanto más signos oníricos tiene un sueño, más probable es que nos volvamos lúcidos. Los estados especiales de conciencia y las acciones extrañas son los signos que más lucidez dan.

LAS SIESTAS MATINALES, EL MEJOR TIEMPO PARA LA LUCIDEZ

El momento ideal para tener sueños lúcidos es una siesta matinal. Se recomienda levantarse unos 90 minutos antes, estar despierto 90 minutos y volverse a acostar otros 90 minutos. Es triple la probabilidad de tener sueños lúcidos en estas siestas, que en los últimos 90 minutos de sueño normal.

Solamente por quedarse en cama 90 minutos después de la hora normal de levantarse es mucho más fácil la lucidez.

MENSAJES DEL INCONSCIENTE

Desde los tiempos de la caverna el hombre atribuyó a sus

sueños la facultad de establecer comunicación con los

espíritus de los vivos o los muertos. Sumerios, egipcios,

romanos o griegos, todos intuyeron que esos episodios oníricos

eran más que simples elaboraciones nocturnas de nuestra

mente. Ahora se sabe que, en efecto, los sueños hacen aflorar

lo más profundo que hay en ella

En el siglo actual el psicoanálisis retornó a la importancia de los sueños, encontrando en ellos una significación coherente bajo fundamentación científica", tal como sostiene el psicoanalista Fernando Batoni. Pero, además, debemos a Freud el inicio de la investigación de este importante fenómeno mental y de su utilidad dentro del proceso de conocimiento personal.

La tesis fundamental de Freud, volcada en su obra maestra La interpretación de los sueños, destaca que el sueño no es más que el intento de satisfacer deseos reprimidos de contenido sexual, correspondientes a la etapa infantil, que han sido desencadenados por situaciones vividas en los días inmediatamente anteriores.

El gran protagonista de todo ese fenómeno que se desata mientras dormimos es el inconsciente. El doctor en antropología cultural Joseph María Fericgla, destaca al respecto que el inconsciente humano contiene los pensamientos más primarios y a la vez sinceros que se manifiestan por imágenes absurdas y cargadas de emociones. Aunque entre las diversas escuelas de psicología hay diferencias en cuanto a la definición del inconsciente, algo que se sabe a ciencia cierta es que funge como una especie de almacén en donde se encuentran nuestras "pulsiones básicas", es decir, los deseos insatisfechos acumulados desde el día en que nacemos. Los contenidos dentro de él tienen como características que son inaccesibles de forma voluntaria; que no están ligados a restricciones morales y que son inadmisibles y, por tanto, reprimidos, o como bien lo expone Fericgla:

"Lo que de día no puede ser aceptado nos invade en la nocturnidad por medio

de los sueños".

Según esto, los sueños serían entonces mensajes emitidos desde esa gigantesca parte oscura de nuestra mente; cuando los recordamos es porque han sido cargados de la suficiente "energía síquica" como para saltar la barrera de la inactiva conciencia nocturna.

Fericgla expone un buen ejemplo para comprenderlo: "Nuestra mente despierta actúa como un tenaz censor. Así, la censura es un muro entre lo consciente y lo inconsciente, un guardián que aísla la antecámara donde se amontonan los deseos inconscientes del bello salón donde habita la Señora conciencia (...) su misión es deformar el sueño para que no moleste demasiado a la Señora".

PROCESOS MENTALES

Según la explicación de Fericgla, el trabajo del vigilante que separa el salón de la antesala consiste en filtrar severamente todo lo que entra a la conciencia. Por eso, cuando nuestra mente sueña, lo que hace es transformar el contenido del sueño en imágenes absurdas que debemos interpretar y asociar para llegar hasta el verdadero meollo del asunto. Tal como él lo explica, la censura del vigilante se lleva a cabo a través de cuatro procesos: Condensación: transforma varios contenidos importantes del sueño en un detalle. (Varios peces congelados en la casa de la familia pueden representar que hay elementos "helados" que no quieren ser tocados aunque el inconsciente así lo reclame).

Sustitución: convierte emociones muy intensas en detalles banales. (La persona realiza varias cosas en el sueño mientras lleva un sombrero rojo. El rojo representa la ira, puede que algo en su vida esté teñido por ella).

Identificación: hechos o personas importantes para el soñante son representados por metonimias (un carpintero fabrica muebles con martillazos brutos: el rudo padre del soñante era ebanista).

Inversión: consiste en ofrecer una imagen contraria a la realidad (todo el mundo ríe y la ciudad está teñida de colores: puede que en el interior el que sueña esté triste y angustiado).

Otra dimensión que expone el siquiatra Gonzalo Himiob, adscrito al Centro de Estudios Junguiano, tiene que ver con los contenidos del sueño de manera general. Según el experto, se denomina como "contenido latente" al secreto vital que éste contiene, lo que está oculto en el inconsciente pero que desea ser revelado, mientras que lo que es posible recordar en la vigilia sería el "contenido manifiesto". De esta manera se establece un proceso de elaboración que va desde el instinto, la pulsión o el deseo que busca expresar el sueño a lo que el mismo sueño manifiesta.

LENGUAJE PERSONAL

La parte más profunda de nuestra mente, el inconsciente, se expresa haciendo uso de imágenes en una representación teatral imposible pero cargada de vida. Estas imágenes que conforman el sueño, como lo revela el siquiatra Roberto de Vries, son en realidad un lenguaje que está conformado por conocimientos, experiencias, fantasías y por toda una serie de realidades, aunque ubicadas en un segundo plano, debido a que no tenemos conciencia de ellas. A diferencia del lenguaje signal que conocemos (conformado por signos) y con el cual nos expresamos, como el de los alfabetos, "los sueños hablan con un lenguaje simbólico y por eso la gran cantidad de interpretaciones que se le pueden dar a esos símbolos contenidos en los mensajes oníricos", agrega De Vries. Esto quiere decir que en vista de que cada soñante tiene experiencias, entornos y realidades distintas, los símbolos con los que se expresa el inconsciente están cargados de un sentido propio y, por tanto, exentos de interpretación literal. Al evaluar la procedencia de estos símbolos, Himiob también remite a Carlos Jung, precursor junto con Freud del estudio de los sueños, quien aseguraba que la sique la conforman una serie de elementos reprimidos que una vez, o fueron conscientes, o trataron de serlo. Según

esto, la si que se estructurará entonces de acuerdo con las experiencias que cada quien tenga; es lo que se llama el "inconsciente personal o individual", que depende de la historia biográfica de cada persona. Pero, además, existe un estrato más profundo que es el "inconsciente colectivo" en el cual estamos inmersos todos los seres humanos, cuyos contenidos son los llamados arquetipales, que trascienden la subjetividad. "Es como decir que en el fondo todos los seres humanos somos uno solo, pero al mismo tiempo nos expresamos en individualidades, lo cual quiere decir que tenemos contenidos que son comunes a todo el mundo. El lo llama el inconsciente objetivo porque no me pertenece a mí como persona", aclara Himiob.

Para comprenderlo mejor, Fericgla destaca que existen ciertos elementos síquicos que nos recuerdan la historia pasada de nuestra especie y que tras haberse repetido por milenios, han dejado una huella en nuestro inconsciente. De allí la presencia de símbolos oníricos que aparecen en forma reiterada en cada sociedad y que son interpretados en todas las latitudes con el mismo sentido.

Entonces puede establecerse que hay sueños subjetivos, que tienen que ver con la vida, con el ego, con la historia personal; y sueños objetivos, que a su vez se dividen en arquetipales y cotidianos, aunque Jung también hablaba de los sueños premonitorios –que arrojan luces sobre algo que acontecerá en el futuro y que sólo pueden ser constatados una vez que se realizan–, y de los grandes y pequeños sueños.

Cuando un individuo tiene un "gran sueño", está soñando con algo que involucra a una colectividad. "En Egipto, José soñó con las siete vacas flacas y las siete vacas gordas, e interpretó que habría siete años de sequía y siete de abundancia. En ese momento él tuvo un gran sueño", ilustra Himiob. Por el contrario, un sueño pequeño está circunscrito al mundo personal del soñante y se ve afectado por esa realidad. "Yo tengo que saber si lo que tuve fue un sueño arquetipal, un sueño objetivo o uno cotidiano al interpretar un sueño. Eso complica todavía más las cosas y por eso es que no se puede decir que soñar con caballo o con sol significa tal o cual cosa", concluye Himiob.

LEER ENTRE LINEAS

"Jung dice que los sueños son brutalmente sinceros y honestos. Que nos dicen lo que es, tal y como es, pero que lo hacen con un lenguaje muy particular que es el simbólico o lenguaje primitivo. Por eso es tan difícil su interpretación, porque lo que hay que ver es qué significa ese sueño para cada persona", explica Himiob. Esto quiere decir que la crudeza de los sueños tiene una complejidad que supera lo evidente; si en un sueño, por ejemplo, aparecen personajes muy próximos a nuestra vida, él no se referirá en realidad a esos seres en concreto, sino a cualidades determinadas que asociamos con ellos. De Vries adiciona al lenguaje otro aspecto, la cultura, con lo cual puede entenderse que la interpretación de los mensajes oníricos no sólo variará dependiendo del individuo, sino del pueblo y hasta de la civilización. Con el fin de lograr un enfoque más amplio de este fenómeno, el experto adelanta una investigación que cuenta entre sus herramientas con un cuestionario en internet, mediante el cual se indaga sobre 10 aspectos relacionados con el sueño en particular y con la historia del individuo en general.

La idea es realizar un estudio simbólico para compararlo con las grandes mayorías y llegar a una interpretación mucho más clara aplicándole un análisis desde diferentes puntos de vista. "Cuando hay una buena interpretación del sueño se te va al inconsciente y allí moviliza una cantidad de cosas", dice De Vries. Por ello, los cuestionarios diseñados como juegos para la autopista de la información persiguen desarrollar la capacidad introspectiva e identificar los símbolos personales. Asimismo, explica que "cuando se detecta la simbología personal, como lo hizo Jung, y se aprende a manejarla, se toma conciencia sobre la propia imagen; hay un autoconocimiento que se disfruta muchísimo". Entre los sueños y la vida existe un puente, como bien lo indica Ferigla; así, podremos ahorrarnos el trabajo de resolver en la vida cotidiana todo aquello que luce muy claro tras intervenir en el mundo simbólico de los sueños.

GUIA ONIRICA

Himiob, quien en su práctica tanto personal como en el Centro de Estudios Junguiano trabaja en la interpretación de los sueños, explica las mejores herramientas para poder seguirle la pista a todos los mensajes que se desencadenan una vez que la noche nos asalta:

Lo primero es deslastrarse de cualquier teoría o prejuicio y permitir que las imágenes hablen por sí solas. "Cuando un sueño aparece hay que fijarse en la imagen y hablar con ella, que es lo que Jung llamaba imaginación activa", aclara Himiob.

Al sueño hay que verlo desde todos los puntos de vista, tratando de descifrar qué asociaciones hace el soñante. "No se puede interpretar un sueño aislado sino en series. Si yo sueño con un caballo puede significar mi deseo de tener uno, pero también mis instintos. Tengo que decodificar ese símbolo para comprenderlo y al verlo en un contexto podré descifrar lo que está pasando en mi inconsciente, qué está buscando compensar, qué mensaje me esté enviando", explica.

Por otra parte, no se puede analizar el sueño sin tomar en cuenta al soñante: quién es, qué situación está viviendo en este preciso momento. Aunque los diccionarios de símbolos orientan, cada uno de ellos tiene una cantidad infinita de interpretaciones. "De tal manera que no se puede interpretar un sueño sin verlo dentro del contexto de la persona que lo sueña, cuál es su cotidianidad, su historia personal y cuál es la serie de sueños que ese individuo ha tenido en un lapso de tiempo, entre otras cosas".

Al despertar, debe anotarse el sueño sin filtrarlo. Por ello se recomienda mantener una libreta al lado de la cama y escribir inmediatamente lo que recuerda. Al día siguiente habrá oportunidad de elaborar un poco más el sueño.

Para trabajar el sueño lo ideal es hacerlo con un terapeuta o con grupos de trabajo para realizar asociaciones libres y un autoanálisis, pues hay que recordar que en los sueños proyectamos justamente aquello que no quiere aceptar la consciencia y es mucho más difícil en solitario.

7.1 ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE FREUD

Según Freud "el sueño es el guardián del dormir", la función del sueño es descargar de los impulsos reprimidos y residuos del día de forma que no nos impidan dormir. Es decir, dormir es la necesidad nocturna más importante y la fuerza instigadora de los sueños siempre es un deseo inconsciente, generalmente de orden sexual.

Es cierto que el impulso sexual es una constante onírica. En los periodos REM hay erecciones en los hombres y aumento de flujo sanguíneo vaginal en las mujeres. La evolución nos ha programado para conservar la especie, pero también nos ha programado para conservar al individuo con reacciones de defensa y huida.

Además en sueños hay un impulso de crecimiento, disfrute, diversión, búsqueda de la belleza, que no es

meramente conservación de la especie o del individuo, sino evolución.

No todo lo explican la sexualidad o la autodefensa, las necesidades de jugar, conocer y crear belleza son impulsos que determinan muchas de nuestras conductas. Explicar al ser humano únicamente mediante sus impulsos sexuales es un reduccionismo obsoleto. Alguna vez es útil hablar de "Complejo de Edipo", pero no hay que confundir la mitología con la ciencia.

En cuanto a la función del sueño como "guardián del dormir", en realidad es todo lo contrario, el dormir es el guardián del soñar, dormimos para soñar. En REM se es mucho más frágil, se está paralizado y se consume mucha energía. La fase de ondas lentas permite reponerse y volver a soñar varias veces durante la noche.

Los sueños no vienen generados por deseos ocultos sino por un marcador rítmico en el tronco cerebral. Cada 90 minutos por la noche, unos impulsos generados en el Lugar Azul bombardean todo el cerebro y activan la corteza cerebral. Más que disfrazar deseos ocultos los sueños están "vistiendo adecuadamente" estímulos fisiológicos inespecíficos, con nuestro "esquemas" del mundo.

En el cuento de los ciegos y el elefante, un ciego toca la pata y dice: "un elefante es como una gran columna". Otro toca la cola y dice: "un elefante es como una serpiente". El que toca el lomo dice: "un elefante es como una pared". El que toca la oreja dice: "un elefante es como una alfombra". Cada uno descubre un aspecto de la naturaleza del elefante según la parte que toca, y cree así conocer la naturaleza del todo.

Para algunos científicos los sueños sólo serían un proceso casual desencadenado por unas reacciones químicas cerebrales, digamos que habrían cogido al elefante por la frente, para ciertos ambientes del "New Age" los sueños serían manifestaciones de los guías angélicos, habrían cogido al elefante por las plumas, para Freud los sueños serían principalmente fruto de una represión sexual inconsciente, habría cogido al elefante por...

La Interpretación de los Sueños es una de las grandes obras artísticas de este siglo, un cumplido que seguramente a Freud no le hubiera gustado. Al criticar el método vulgar de la interpretación simbólica de los sueños Freud dice, "Naturalmente, no es posible indicar norma alguna para llevar a cabo una tal interpretación simbólica. Esta depende tan solo del ingenio y de la inmediata intuición del interpretador, razón por la cual pudo elevarse la interpretación por medio de símbolos a la categoría de arte, que parece depender sobre dones extraordinarios." Un don es algo que viene de los dioses. Los artistas son inspirados. Un científico, por el otro lado, y no cabe duda que Freud aspiraba a tal, no crea sino descubre. Y Freud pretende haber descubierto algo en este libro, a saber, que es posible interpretar los sueños y averiguar su sentido si los entendemos como la realización de deseo. Por muy sugerente e interesante que sea esta noción, quisiera cuestionar la creencia de Freud, que esto representa un avance sobre los previos métodos de la interpretación de los sueños que revisa en la primera parte de su libro. Esta muy de modo que los psicoanalistas se alejen de las pretensiones de Freud al rigor científico y de entender su práctica en los términos más aceptables de una hermenéutica de deseo, pero ¿quien entre ellos pensaría cuestionar el estatus aparentemente avanzado de la teoría de Freud sobre las visiones de un chaman o las inscripciones arcanas en una carta del tarot? ¿Podemos decir que un sueño entendido como la realización de un deseo es más cercana a la realidad que un sueño entendido en un sentido literal o artístico?

En la sección titulada, "La Distorsión en los Sueños" Freud anticipa esta misma pregunta al responder a algunas posibles objeciones que se podrían hacer respecto a la tesis que los sueños son realizaciones de deseos. Una objeción dice que aunque el ejemplo de un hombre hambriento soñando con comida es un claro ejemplo de la realización de un deseo, la mayoría de los sueños no manifiestan tal realización, y que de hecho muestran un contenido muy doloroso. Freud hace una distinción muy sencilla pero vitalmente importante para descartar la objeción, una que formará no solamente la base teórica de su descubrimiento sino también, a mi juicio, las condiciones para su no viabilidad. Como sabemos, la distinción que hace es entre el contenido manifiesto y el contenido latente de los sueños. La clave para entender el sueño consiste en penetrar mas allá del texto velado hacia las fuerzas psíquicas que lo animan y que le dan sentido. Y esta penetración se efectúa

por el famoso método que Freud describió en sus voluminosas publicaciones, un método que uno se pregunta si no es quizá un arte, "dependiente sobre dones extraordinarios". ¿Es científico o artístico el método de Freud sobre la interpretación de los sueños?

La respuesta a esta pregunta se encuentra en las implicaciones de una afirmación aparentemente inocua que Freud hace respecto al sueño. Dice, "[el sueño] tiene un sentido, aunque este ocultado; sirve como sustituto para algún otro proceso de pensamiento, y es solamente una cuestión de revelar este sustituto correctamente para lograr el significado oculto del sueño."

Cuando nos despertamos de un sueño tenemos presente la memoria del sueño como un escrito opaco y aparentemente impenetrable y jeroglífico. Esto es el contenido manifiesto que Freud dice es un sustituto para algún otro proceso de pensamiento, a saber, aquel denotado por el contenido latente.

Lo que me interesa aquí es la palabra "sustituto", que el sueño como contenido manifiesto es una especie de signo escrito que toma el lugar de un sentido ausente, ocluyendo su transparencia. Jacques Derrida ha reflexionado mucho sobre la relación entre las ideas y los signos. Su obra maestra, *De Gramatología*, es un análisis de las maneras en que las varias verdades y argumentos de la filosofía occidental han sido construidos sobre un cierto entendimiento y valorización del signo escrito, uno que encontramos por ejemplo en *De Interpretatione* de Aristóteles. Para Aristóteles las palabras habladas son signos que adoptamos para comunicar pensamientos o ideas. Y las palabras escritas son signos secundarios que simbolizan el habla. Hay una jerarquía aquí que desciende del pensamiento, al habla, al escribir, una que devalúa el escribir en la medida en que esta doblemente alejado de lo que significa – eso siendo el origen, la verdad, el sentido auto–presente. En fin, el signo para Derrida, es un sustituto o lo que el llama un "suplemento", para la ausencia de un sentido en su origen.

La cuestión que Derrida persigue en sus análisis es si esta naturaleza suplementaria del signo escrito es un mero suplemento, una especie de rasgo opcional que se puede emplear o no en el proceso de comunicación, o si es una precondition del lenguaje en general, un suplemento necesario en la ausencia de la cual no se podría concebir el habla ni el pensamiento. Esta inversión sorprendente de la jerarquía de Aristóteles, que el signo como suplemento es una condición necesaria para el ser de los que significa, es una dinámica que Derrida encuentra operativa en las oposiciones estructurales del pensamiento occidental y es lo que denomina "la lógica de la suplementariedad." Es precisamente tal lógica que yo encuentro en la distinción que Freud hace entre el contenido manifiesto y latente.

Antes de examinar esto, recordamos que al despertar la memoria de un sueño se presenta como un jeroglífico opaco y aparentemente impenetrable, un texto, una serie de signos escritos en la cual el sentido esta ausente. Lo que hace presente y significativo el significado es su ser traído a la conciencia mediante el proceso de análisis, psicoanálisis, el "talking cure". Si regresamos a la jerarquía de Aristóteles vemos sus tres elementos repetidos en una forma similar en el esquema de Freud sobre la dinámica del sueño. En la cima de la jerarquía esta el deseo (representado por el contenido latente) donde el sentido reside y este presente. Por abajo es el sueño como acordado (el contenido manifiesto), un texto inerte de imágenes que sirven como sustituto para el significado ausente que indica. Como dice Freud, "Pues, interpretar un sueño quiere decir indicar su sentido, o sea, sustituirlo por algo que pueda incluirse en la concatenación de nuestros actos psíquicos como un factor de plena importancia y valor." El sueño es un vehículo temporario, una escalera que uno puede quitar una vez que ha servido su fin. Finalmente, el tercer elemento que corresponde a la jerarquía de Aristóteles es el habla. Si el sueño es la escalera, luego el habla animador provocado por el análisis es lo que nos permite subirla. Para Derrida el habla ha sido casi universalmente privilegiada sobre el signo inerte debido a su proximidad íntima a la conciencia. Freud mismo expone su método para la interpretación de los sueños mediante un auto–análisis, puesto que, como dice, uno no se siente seguro de la malinterpretación de los demás.

Uno no se siente seguro precisamente porque el sueño pertenece a un orden secundario y derivativo de signos, alejado de su origen que lo autentifica. Usando términos Saussurianos, el sueño es un significante que tiene

que ser reemplazado por un significado para que forme, como dice Freud, "un factor de plena importancia y valor." La viabilidad del método de Freud depende en esta "lógica del suplemento", en la clara distinción entre un contenido manifiesto que significa y un contenido latente que sea significativo. Pero, ¿qué ocurriría si en algún punto en el proceso interpretativo de análisis un significante ya no puede ser reemplazado por su significado? ¿Qué pasaría si la distinción tan importante para Freud se disolviera como una consecuencia necesaria de su propia dinámica?

Esto es precisamente lo que implica el análisis de Derrida sobre la "lógica del suplemento." Esta lógica define los signos escritos, como los sueños por ejemplo, como el "signo de un signo," un mero suplemento doblemente alejado de orígenes y verdad. Pero esta definición tiene que extenderse a cubrir todo tipo de discurso, incluso el lenguaje hablado y el pensamiento. ¿Por qué? Pues, es un precepto fundamental de la lingüística estructural, un precepto que Freud por lo menos implícitamente acepta, que el significado no es una relación de identidad entre significante y significado, sino un producto de la diferencia entre los signos que existe en todo nivel del lenguaje. Aunque Freud no hable en los términos técnicos de la lingüística moderna, esta postura me parece implicada en su crítica de dos métodos populares de la interpretación de los sueños: el método simbólico y el método de desciframiento, métodos que dependen justamente sobre tal identidad entre significante y significado. Pero aun más generalmente esta concepción estructuralista del lenguaje es mas que implícita en el entendimiento de Freud sobre la conciencia y la identidad personal como productos de dinámicas relacionales concerniente a los deseos del inconsciente, un entendimiento que luego Lacan formula en los términos explícitos de la lingüística estructural. Pero más llamativo aun es un pasaje donde Freud habla acerca de hasta donde la interpretación puede ir. Dice, "En los sueños mejor interpretados solemos vernos obligados a dejar en tinieblas determinado punto, pues advertimos que constituye un foco de convergencia de las ideas latentes, un nudo imposible de desatar, pero que por lo demás no ha aportado otros elementos al contenido manifiesto. Esto es entonces lo que podemos considerar como el ombligo del sueño, o sea el punto por el que se halla ligado a lo desconocido. Las ideas latentes descubiertas en el análisis no llegan nunca a un limite y tenemos que dejarlas perderse por todos lados en el tejido reticular de nuestro mundo intelectual." Aquí Freud claramente cuestiona la completa interpretabilidad de los sueños. Todo sueño tiene, como dice, un ombligo, un punto oscuro, un punto de trastorno, así como todo ojo tiene un punto ciego que, aunque imprescindible para la visión debido a que ahí se conecta el nervio óptico, trastorna la posibilidad de un campo puro de visión, así como el juego de significación trastorna la posibilidad de la pura presencia del significado.

Entonces, si el lenguaje es siempre y en todas partes un sistema de signos diferenciales, es decir, si el sentido se adhiere en varias estructuras de relación y no en alguna correspondencia ideal entre el sonido y el significado, entonces la definición clásica del signo se aplicaría a toda forma de lenguaje en absoluto. Como dice Derrida, "Desde el momento en que hay sentido no hay nada sino signos. Pensamos solamente en signos". La consecuencia es que el contenido latente se reduce al mismo estatus del contenido manifiesto. Pero esto quiere decir borrar la distinción que Freud hace entre los dos y por ende hacer imposible su método en el sentido científico en que lo expone. El continuar pensando en términos de esta distinción querría decir soñar, por así decirlo, de un "significado transcendental", de un significado fuera y mas allá del juego diferencial del lenguaje que terminaría el proceso interpretativo. Pero esto es imposible. El sentido de un sueño que el método de Freud pretende revelar es en si un signo cuyo poder de ser significativo es una función de su relación a otros signos, ad infinitum. Para Derrida el significado es siempre el signo de un signo, que al final de cuentas hace al pensamiento incapaz de escapar de la lógica de suplementariedad sin fin en que se encuentra.

Pero de alguna manera u otra Lacan ya ha dicho todo esto ¿no? ¿No ha rescatado la obra de Freud de medio siglo del mismo tipo de interpretación metafísica que Derrida critica, por seguir la letra del texto de Freud, atento al juego subliminal de las palabras y las vueltas metafóricas del sentido? Parecería que sí. En uno de sus textos más celebrados, "La Carta Robada", Lacan parece hablar al unísono con Derrida. Relata un cuento de Edgar Allen Poe en que hay una secuencia de robos y descubrimientos de una carta de amor robada a la reina por un ministro con intenciones de chantaje. En cada caso la carta no esta tanto oculta como dejada en el

lugar mas obvio, el único lugar en donde alguien esperando ocultación no pensaría buscar.

Lacan lee este cuento como una alegoría del psicoanálisis en su relación al lenguaje y los efectos del deseo inconsciente. La carta es aquel significante flotante que circula de una situación a la próxima, constantemente en movimiento, pero que nunca esta oculta, como si contuviera algún significado encriptado. En lugar de esto, esta dejada casualmente donde todos pueden descubrirla, al menos que sus ojos no sean entrenados a buscar algún receso interior oscuro. Para Lacan estamos equivocados en pensar que el sentido de cosas como sueños, bromas, y síntomas neuróticos se encuentra por meterse profundamente en la psique del paciente para descubrir verdades de experiencia reprimidas tras o más allá de las complejidades superficiales del lenguaje. Mas bien el analista debe proceder por atender cuidadosamente a la lógica del significante, a aquellas desviaciones y vueltas en el discurso del paciente y el analista que marcan la irrupción del deseo inconsciente, y que deja un significado final en el horizonte libidinal.

El psicoanálisis Freudiano o Lacaniano, si es visto desde el punto de vista estético de una constante exploración y creación del yo, puede representar una técnica mucho más potente para el enriquecimiento de la experiencia humana. Es comparable digamos a una comparación entre la Guernica de Picasso y el dibujo sencillo de un niño. Como interpretaciones de la experiencia ninguno es mas verdadero que el otro, así como ninguna interpretación de un sueño es mas verdadera que la otra. Pero una es ciertamente más provocativa, sugerente, y vital.

CARL JUNG

8.1 INTRODUCCIÓN

Los sueños se han tomado a lo largo de la historia distintas connotaciones de acuerdo a la época, la cultura y la religión predominante. En algunos casos han sido considerados desde posesiones demoníacas hasta iluminaciones divinas, sin embargo, siempre se han considerado como premonitorios y, más aún, como oráculos verdaderos, irrefutables.

Actualmente, las distintas teorías o perspectivas psicológicas les asignan variados niveles de importancia a los sueños durante la psicoterapia. Pasando desde aquellas que no las consideran, las que los ven como un dato más que podría llegar a ayudar y, por último, las que los califican como un elemento central de su terapia.

Para conocer un poco más de cerca el tema, ver porque es importante para el psicoanálisis, por ser una parte del inconsciente que nadie esconde, porque en ellos todo está permitido y sin cuestionamientos, por ser un tema cotidiano y del que no conocemos del todo la importancia que puede llegar a tener en nuestras vidas y conflictos es que lo hemos elegido.

Para conocerlos hemos tomado la Perspectiva Junguiana y, sobre su base, buscaremos algunas respuestas sobre la naturaleza de los sueños, su lenguaje, sus mecanismos, estructuras y función y, por supuesto, todo aquello que esté relacionado con la interpretación de los sueños desde el punto de vista de Carl Gustav Jung.

8.2 CONCEPTOS TEÓRICOS BÁSICOS EN LA TEORÍA ANALÍTICA JUNGIANA

INCONCIENTE PERSONAL E INCONCIENTE COLECTIVO, ARQUETIPOS, SOMBRA, ÁNIMA Y ÁNIMUS, SIGNOS Y SÍMBOLOS.

Jung distingue entre inconsciente personal e inconsciente colectivo. El primero es una de las tres capas anímicas reconocidas por el autor (la tercera es la conciencia), constituido en primer lugar de todos aquellos contenidos que han llegado a ser inconscientes, ya porque perdieron su intensidad y desaparecieron en el olvido, ya porque la conciencia se ha retirado de ellos (la llamada represión), y además de aquellos otros contenidos, por ejemplo, percepciones sensibles, que, en razón de su propia intensidad entraron en la psique

de algún modo. El inconsciente colectivo, en tanto, alberga contenidos psíquicos diferenciados por las experiencias más fundamentales y propias de la humanidad. Tales funciones psíquicas capacitan a los hombres a reconocer sus experiencias más vitales de seres humanos. Por ejemplo, reconocer al padre o a la madre, no sólo como figuras significativas personales, sino también como símbolos ancestrales reconocidos por toda la humanidad. De este modo, el padre o la madre, son mucho más que mi propio padre o madre. Lo mismo puede decirse de la complementariedad o necesidad mutua de los sexos; de la necesidad de pertenencia al grupo humano; la condición de héroe, de sabio, etc. Estas disposiciones psíquicas para actuar humanamente son producto de la herencia humana y van más allá de las personas, culturas y grupos étnicos. Jung los llamó arquetipos (primeros modelos). Los arquetipos no son representaciones heredadas, sino modos heredados de función psíquica. Así, por ejemplo, la sombra es la experiencia arquetípica de "ese otro" que está dentro de nosotros mismos, el cual, en su rareza y desconocimiento, es siempre sospechoso. Su proyección a los demás es la urgencia arquetípica de la necesidad de un chivo expiatorio, con la simple necesidad de justificarnos a nosotros mismos. Esta sombra es relevante en el trabajo interpretativo con los sueños, ya que en ellos, la sombra también alcanza expresión.

Dentro del inconsciente colectivo, la función arquetípica más inmediata es aquella que se refiere a la diferenciación de lo masculino y lo femenino. Son el ánima y el ánimus, los arquetipos que forman el elemento contrasexual en la psique. Estos arquetipos, como tales, no pueden ser evidenciados directamente, cada arquetipo es opuesto a la actitud dominante de la conciencia (ser hombre o mujer) quedando en el inconsciente (el ánima en el hombre y el ánimus en la mujer). La mayoría de las veces puede, sí, ser experimentado y manifestado a través de las correspondientes proyecciones al sexo opuesto, envolviendo a este tipo específico de relación humana con cualidades y sobre todo con una fuerza que no tiene casi ningún otro tipo de relación humana. En cada varón existe el ánima como elemento femenino. En los sueños suele percibirse con la figura o imagen de la mujer (aunque no necesariamente). Por su parte, en cada mujer existe también en su psiquis en ánimus como elemento de tipo masculino, cuya personificación onírica suele ser uno o varios varones.

Para hablar de los sueños, es necesario también conocer aquellos conceptos referidos a lo que son signos y símbolos. Los signos son producto de nuestras percepciones "objetivas" y conceptualizables, son semióticos, es decir, se refieren a conocimientos de cosas relativamente limitado. La fiebre, por ejemplo, es un signo clínico preciso: no hay fiebre cuando no hay una reacción particular del organismo ante un desequilibrio de la salud; por el contrario, con precisión podemos decir que algo anda mal cuando ella se hace presente. Un símbolo, en cambio, no es un término libremente escogido como una designación abstracta, sino la expresión de una experiencia espontánea, que nos viene desde adentro, y que apunta más allá de la cosa misma a una significación no alcanzada por un término racional. El símbolo constituye de este modo una experiencia directa de algo real, pero todavía indefinido para el ser humano, se desarrolla a partir de la dinámica propia del inconsciente, fascinante para quien la experimenta. Jung dice: "un signo, entonces, es una parte del mundo físico; un símbolo es parte del mundo humano del sentido y la significación".

En los sueños, esta diferencia entre un signo y un símbolo es manifiesta. Un camino fácilmente identificado, puede ser algo que conocemos bien, porque lo transitamos con frecuencia. Pero en un sueño, el mismo camino puede estar expresando una imagen de progreso, "el camino de la vida", lleno de dificultades; o la vía de la perdición que nos lleva a una catarata por donde nos precipitamos, y que simboliza muy bien esa situación que estamos viviendo y de la cual somos muy conscientes.

8.3 NATURALEZA DE LOS SUEÑOS

Para Jung el sueño es la más clara expresión de la mente inconsciente. Constituye "una creación psíquica que, en contraste con los datos habituales de la conciencia, se sitúa por su aspecto, su naturaleza y su sentido, al margen del desarrollo continuo de los hechos conscientes". Esto lo convierte en un camino eficaz para conocer los mecanismos y los contenidos del inconsciente.

Los sueños son, por tanto y paradójicamente, hechos objetivos, no inventados por la mente consciente y, por lo tanto, independientes de las expectativas y deseos del soñante. No se puede influir sobre ellos, lo que los convierte en algo tremendamente valioso, ya que muestran la realidad del soñante tal como es; no como a cualquiera le gustaría que fuera.

Freud y Jung diferían en las interpretaciones de las imágenes oníricas porque tenían concepciones parcialmente distintas del inconsciente, pero concordaban en que los sueños eran generados por actividad inconsciente psíquicamente determinada.

Jung dedujo que hay un proceso subyacente que de manera continua genera sueños y fantasías, de los cuales sólo una pequeña porción llega a la conciencia cognitiva. De aquí que el inconsciente contenga algo más que el material reprimido.

Jung describe poéticamente el sueño como "una pequeña puerta oculta en los recovecos más íntimos y secretos del alma, la cual se abre a esa noche cósmica que era psique mucho antes de haber ninguna conciencia del yo, y que seguirá siendo psique no importa hasta donde se extienda nuestra conciencia del yo... Al racionalismo de nuestra era le cupo explicar el sueño como los residuos del día, como las migajas que caen al mundo crepuscular desde la mesa ricamente cargada de nuestra conciencia. Estas profundidades oscuras

no son más que un saco vacío, que no contiene más que lo que cae en él desde arriba... Sería mucho más exacto decir que nuestra conciencia es ese saco, en el cual no hay otra cosa que lo que por azar cayó en él".

Jung formula la hipótesis que todo contenido psíquico (incluidos los sueños) tienen sus raíces en el inconsciente colectivo, que produce material sin cesar. Esta hipótesis se basa en el supuesto de que toda conducta y modos de percibir la experiencia deben hallarse en estado potencial dentro de la persona antes de tornarse reales; dichas potencialidades son los contenidos del inconsciente colectivo.

La idea de Jung que la persona que sueña es totalmente incapaz de controlar el contenido onírico no está firmemente sustentada por los datos existentes.

Tampoco se conoce, con exactitud, el proceso mediante el cual un sueño ingresa a la conciencia.

Jung parecía pensar que "una pequeña parte de la conciencia... permanece con nosotros en estado onírico". Ese remanente se posibilita por la existencia del yo onírico, un "yo limitado y curiosamente distorsionado". Se lo experimenta cuando el sujeto se reconoce a sí mismo en una de las figuras de su sueño.

Los sueños se distinguen del contenido consciente por su falta de coherencia lógica y continuidad de desarrollo. Según Jung, los sueños no son producidos por la corteza cerebral, que está dormida, sino por el sistema nervioso simpático que funciona constantemente. Esta hipótesis es avalada por estudios experimentales posteriores a su obra (se descubrió que corteza no funciona en sueño MOR –donde se producen la mayoría de los sueños– y sí lo hace la protuberancia anular).

Otra diferencia entre sueño y contenido consciente es lo que Jung llama "irracionalidad" de los sueños, en el sentido que no están sujetos a limitaciones físicas o temporales y con frecuencia pintan criaturas que no encontramos en el mundo de la naturaleza.

También son irracionales en que muy pocos "forman todos lógica, moral o estéticamente satisfactorios". Pasado, presente y futuro con frecuencia parecen fusionarse en los sueños, al parecer porque hay, en el inconsciente, contenidos atemporales que todavía no afloran en la conciencia.

Cabe señalar, sin embargo, que a pesar de la cualidad no racional de los sueños y, por lo tanto, de su similitud con contenidos mentales psicóticos, los sueños no son patológicos sino normales.

8.4 LAS FUENTES DE LAS IMÁGENES ONÍRICAS

Los sueños se componen de imágenes que surgen de diversas fuentes. Jung admitió que algunas imágenes se ven influidas por factores somáticos (postura del sujeto que duerme, indigestión, fiebre, dolores) y otros estímulos físicos (ruido, calor, frío), pero insistía en que en esencia las imágenes son determinadas de otro modo (psíquicamente). Los estudios psicofisiológicos tienden a confirmar la conclusión de Jung.

Otra fuente es el ambiente cotidiano del sujeto. Jung mencionó que la ocupación de la persona aparece con frecuencia en sus sueños.

Las percepciones subliminales parecen ser otra fuente. Según Jung, incluyen ideas y sentimientos oníricos, así como percepciones sensoriales demasiado débiles para llegar al plano de la conciencia cognitiva.

Además de hechos corrientes en el estado de vigilia y otros premonitorios, a menudo aparecen como imágenes oníricas los recuerdos de experiencias pasadas. Pueden ser recuerdos alguna vez conscientes y luego olvidados (como los recuerdos de la infancia). Otros recuerdos pueden representarse porque tienen relación con impulsos inaceptables (dolorosos) o poco importantes para que se les recuerde conscientemente.

A veces reminiscencias perfectamente accesibles aparecen como imágenes, tales como recuerdos de hechos traumáticos (experiencias de guerra, por ejemplo) que se repiten una y otra vez.

Otra fuente, además de las anteriores, es el inconsciente colectivo que, según Jung, posee creatividad ilimitada: proporciona contenidos específicos que van más allá de lo personal y que nunca fueron conscientes. Por esto los sueños de muchas personas aun cuando vivan un período histórico dado, supuestamente podrían reflejar toda la gama y variedad de la conducta y la experiencia humana, desde la más extraña a la más banal, incluyendo " verdades ineludibles, pronunciamientos filosóficos, ilusiones, desenfundadas fantasías, recuerdos, planes, premoniciones, experiencias irracionales, y aun visiones telepáticas".

8.5 EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS

El lenguaje de los sueños, según Jung, es tan complejo y variado como el lenguaje de la conciencia.

Está compuesto por imágenes no verbales (la mayor parte), cuya complejidad y vividez presentan variaciones más notorias que las correspondientes experiencias del hombre despierto. Las imágenes oníricas son mucho más pintorescas y vivaces que los conceptos y

experiencias que son su contrapartida cuando se está despierto. En nuestros pensamientos conscientes nos constreñimos a los límites de las expresiones racionales, expresiones que son mucho menos coloreadas, porque las hemos despojado de la mayoría de las asociaciones psíquicas.

En un nivel simple, el lenguaje onírico es figurativo, es decir, afín a las figuras que se utilizan en el habla. En la vida cotidiana se utilizan expresiones como "angelito", "animal", "zorro" para referirse a características tales como bondadoso, agresivo o astuto, respectivamente. De la misma forma, un sueño puede utilizar la figura de un toro para representar la fuerza física o la fortaleza interior.

En el siguiente nivel aparecen juegos de palabras y metáforas. En este caso las imágenes representan otra cosa o elemento, en ocasiones en formas poéticas como, por ejemplo, la imagen de un hombre alado que representa el deseo de libertad.

Otra característica de las imágenes oníricas es la exageración. Se manifiesta en los sueños cuando aparecen imágenes de objetos, personas o animales comunes, en forma desproporcionada; o bien algunas situaciones de la vida real aparecen exageradas casi hasta el ridículo.

La gran expresividad del lenguaje onírico se acentúa con la presencia del color en sus diversos grados de intensidad y tonalidad. No siempre se tienen sueños en colores. Jung planteó la hipótesis de que los sueños que poseen una gran carga emocional suelen recordarse en colores.

En algunos sueños se pueden reconocer imágenes que pertenecen a un lenguaje mitológico, es decir, metáforas de hechos o seres que han existido desde mucho tiempo atrás, y que con el paso del tiempo se han ido modificando en su expresión, pero no en su mensaje central. Esto cumple un objetivo: formar un puente entre "la forma como expresamos conscientemente nuestros pensamientos y una forma de expresión más primitiva y pintoresca (lo cual a su vez) conmueve directamente al sentimiento y la emoción". Jung

decía que este lenguaje onírico era más vívido que las manifestaciones abstractas porque no está limitado por la mente consciente y permite una mayor riqueza de asociaciones.

8.6 MECANISMOS DEL SUEÑO

Aunque Jung reconocía que el sueño no sigue leyes claramente determinadas ni modalidades regulares de conducta, hablaba de mecanismos que contribuyen a forjar el lenguaje onírico, aun cuando no los veía tan esenciales como eran para Freud.

La lista de Jung incluía: contaminación, condensación, duplicación o multiplicación, concretización, dramatización y mecanismos

arcaicos.

La contaminación se refiere a relacionar entre sí objetos e ideas, aparentemente inconexos, mediante una cadena de asociaciones que funciona cuando se relajan las limitaciones que impone la conciencia al dormir.

La condensación es una forma de contaminación más poderosa; no sólo conecta sino que combina objetos e ideas sin relación aparente. Mediante este mecanismo, imágenes que de otro modo resultarían neutras, pueden asumir un poderoso significado emocional en un sueño.

La duplicación o multiplicación es lo opuesto de la condensación. La misma imagen puede repetirse o aparecer en forma doble por razones de énfasis, o quizá para indicar la aparición parcialmente completa de algún contenido del inconsciente; e imágenes idénticas pueden reflejar la dualidad como la oposición de positivo y negativo. Imágenes similares pueden mostrar aspectos diferentes del mismo problema.

La concretización es el uso de lenguaje figurativo, inclusive la presentación de complejos en forma personificada.

La dramatización es la expresión de un contenido en forma de relato.

Los mecanismos arcaicos traducen el contenido inconsciente en formas arquetípicas.

8.7 LA ESTRUCTURA DE LOS SUEÑOS

Los sueños pueden ir de imágenes únicas a largas narraciones detalladas y muchos de ellos son similares a un cuento. Jung los describe como un "drama desarrollado en el propio escenario individual". En general, el drama se presenta mediante una estructura común a muchos sueños. Ésta puede dividirse en partes integrantes que facilitan la comprensión del desarrollo "argumental" y de los aspectos que se subrayan en el sueño, a la vez que permiten una más rápida identificación del contenido que falta.

La primera parte del relato de un sueño es la EXPOSICIÓN que incluye la especificación del lugar o

ambiente, la descripción de los protagonistas o dramatis personae, y la situación inicial del sujeto. Puede incluirse algún dato sobre el tiempo (momento del día o estación del año).

La segunda fase suministra el DESARROLLO del argumento. La tercera etapa es la CULMINACIÓN, en donde sucede algo decisivo, o tiene lugar un cambio rotundo, sea para bien o para mal. La cuarta fase es la de RESOLUCIÓN.

8.8 LA FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS

Dentro de la teoría junguiana la función de los sueños está inserta dentro de la concepción de la psique como una estructura global y dinámica, en la cual la conciencia y el inconsciente mantienen una relación recíproca.

Jung llamó a la principal función de los sueños compensación. Esta implica que el inconsciente, considerado como relativo a la conciencia, le incorpora todos aquellos elementos que han sido omitidos, reprimidos o desatendidos y que contribuyen a mantener el equilibrio interior. La compensación es, por lo tanto, una expresión de la capacidad de autorregulación de la psique. Pone al inconsciente en relación con la conciencia y da lo necesario para alcanzar el equilibrio psíquico y, finalmente, la integridad.

Puede considerarse que el concepto junguiano de compensación amplía el concepto freudiano de la realización del deseo. Ambos conceptos reflejan la observación de que los sueños proporcionan contenidos ausentes de la conciencia. Sin embargo, los dos conceptos difieren por el hecho de que la compensación brinda lo necesario para la integridad o totalidad del individuo, en tanto que la realización del deseo simplemente sirve al ello o al yo.

Aunque en su gran mayoría los sueños son compensatorios, en algunos casos no lo son. Los sueños NO COMPENSATORIOS pueden ser: anticipatorios, traumáticos, extrasensoriales y proféticos.

A los sueños anticipatorios se les llama también prospectivos. Anticipan en el inconsciente futuras realizaciones conscientes, y constituyen algo similar a un bosquejo preliminar o ensayo previo de los acontecimientos futuros. Ocurre cuando la actitud consciente es "claramente insatisfactoria" y muestra las formas en que se puede producir el desarrollo psíquico, o bien las consecuencias que podría tener el continuar con la actitud consciente actual.

Aunque en apariencia estos sueños pueden parecer proféticos, mágicos, oráculos del futuro, su real origen está lejos de esto, ya que son un "diagnóstico interno".

Aun cuando esta función anticipatoria recibe la aprobación del "consensus gentium", ya que en las supersticiones de todos los tiempos y todas las razas se ha considerado al sueño como un oráculo que dice la verdad, para Jung constituye una combinación probabilística de hechos intrapsíquicos que no necesariamente coincidirá con los hechos reales del futuro. Señalaba que "los sueños, a veces, pueden anunciar ciertos sucesos mucho antes de que ocurran en la realidad. Esto no es un milagro o una forma de precognición. Muchas crisis en la vida tienen una larga historia en el inconsciente. Vamos hacia ellas paso a paso sin darnos cuenta de los peligros que se van acumulando. Lo que no conseguimos ver conscientemente, con frecuencia lo ve nuestro inconsciente que nos transmite la información por medio de los sueños.

Los sueños "traumáticos", a los que Jung también llamaba "reactivos", se caracterizan porque manifiestan reiteradamente contenidos de situaciones que han sido amenazantes para la vida humana o reflejan condiciones físicas patológicas. Para que un sueño pueda calificarse como traumático su significatividad debe radicar exclusivamente en el hecho de revivir una experiencia real.

Los sueños extrasensoriales son llamados también telepáticos. Se trata de vivencias oníricas que hacen referencia a hechos que están ocurriendo, han ocurrido, o van a ocurrir en un momento cercano. Aunque estos

sueños suelen referirse a hechos de magnitud (como la muerte), también pueden predecir algo tan nimio como la llegada de una carta sin importancia. Jung no los consideraba de carácter sobrenatural y no era proclive a aceptar esta aparente "acción a distancia". Insistía en que se los estudiara y se buscaran otras causas o explicaciones posibles y trató de explicarlos como productos de algún mecanismo todavía inaccesible a nuestro estado actual de conocimientos.

Los sueños proféticos, también llamados precognitivos, "predicen con precisión y detalle hechos futuros (más allá del día siguiente) de importancia no sólo para el sujeto sino para un número mayor de personas". El criterio fundamental para identificarlos se basa en que los hechos que predicen ocurren realmente, lo cual disminuye su utilidad para el momento actual del soñante, pero no para el futuro.

El escepticismo de Jung con respecto a los sueños proféticos indicaría que sólo aceptaba la posibilidad de hechos tan improbables porque había descubierto ejemplos de ello. Además insistía en que cada sueño precognitivo puede verificarse como tal "sólo cuando el hecho profético ha sucedido realmente", por lo general, mucho después de producirse el sueño; de ahí que no sean útiles para predecir el futuro. Es evidente que Jung aplicó un enfoque empírico a los sueños y no la actitud mística de la que se lo acusa.

8.9 INTERPRETACIÓN JUNGUANA DE LOS SUEÑOS

El método junguiano de interpretación de sueños es aplicado, con algunas variaciones, por todos los analistas junguianos. Las variaciones están dadas según el procedimiento que se acentúa (por ejemplo, en la impresión intuitiva o en las ampliaciones detalladas).

8.10 IDENTIFICACIÓN DEL SUEÑO Y SU ESTRUCTURA

A veces el sujeto no tiene dificultades en relatar su percepción de lo soñado, pero otras veces no está seguro. Puede dudar de si lo que recuerda es todo el sueño o un fragmento de otro mayor.

Pueden suceder dos tipos de fenómenos que alteren el contenido del sueño:

- a. Las primeras imágenes del despertar pueden entremezclarse con éste al llegar a la conciencia. Jung consideraba posible que éstas imágenes modificaran sustancialmente su contenido, pero incluso el resultado de este proceso le resultaba útil, debido a que igualmente surgen del inconsciente.
- b. Cuando el sujeto recuerda el material onírico, a veces agrega material o lo hace cuando lo refiere a un tercero. De esta manera, el intérprete no puede saber a ciencia cierta qué partes del material son inconscientes y cuáles no, contaminación que puede evitarse al escribir inmediatamente el sueño al despertar.

En algunas ocasiones, el sueño es tan ambiguo que el sujeto sólo refiere "creer" que una imagen era de una u otra manera. En esos casos, Jung aconsejaba suponer que el informe era correcto, aún cuando se ofrecieran descripciones alternativas a cada situación.

Jung recomendaba preguntarle al sujeto qué sentía en relación con el sueño y sus elementos individuales.

Estructura

Aunque la forma de un sueño puede ir de imágenes únicas a largas narraciones, muchos de ellos son similares a un cuento, "un drama desarrollado en el propio escenario individual". No obstante, la estructura de muchos sueños es bastante completa y puede dividirse en partes y en aspectos determinantes del sueño.

La primera parte del relato de un sueño es la exposición, que incluye la especificación del lugar o ambiente, la

descripción de los protagonistas y la situación inicial del sujeto, pudiendo incluirse algún dato sobre el tiempo. La segunda parte suministra el desarrollo del argumento. La tercera etapa es la culminación, en la que ocurre un suceso determinante para llegar a la cuarta y última etapa, de resolución.

8.11 CONTEXTO DEL SUEÑO

Amplificaciones

Un sueño no puede interpretarse exclusivamente a partir de su texto, su lenguaje desconocido debe traducirse por medio de su contexto. Cada imagen debe amplificarse, ya que un sueño sólo nos da indicios muy leves para entenderlo, hasta que no se enriquezca mediante asociaciones y analogías, para volverlo inteligible.

Aunque algunas imágenes han sido relativamente fijadas y amplificadas por medio de paralelos arquetípicos, la mayoría son idiosincrásicas del sujeto y hay que amplificarlas por medio de experiencias personales, referencias del medio y otros sueños.

Asociaciones personales

Las amplificaciones individuales pueden ser de por sí terapéuticas, incluso sin derivar en una interpretación. Señalan áreas problemáticas en la vida del sujeto, que no han sido enfrentadas aún.

La recolección de asociaciones personales está anclada en la idea de Jung que el sueño no es un disfraz, sino que realmente significa lo que está diciendo.

Durante su período de amistad con Freud, siguió el método de asociación libre, hasta darse cuenta que ésta sólo conducía a la identificación de los complejos del sujeto, los que podían o no haber sido sugeridas en las imágenes oníricas. El método de amplificación conceptualizado por Jung se remite a las asociaciones directas, donde se interroga hasta poder determinar el significado del sueño, pero frenando al sujeto para que no se aparte de éste y haciendo circunvalaciones en torno a las todas las dimensiones de cada imagen.

A muchas personas les resulta difícil asociar con las imágenes oníricas, sin embargo, prácticamente todos los sujetos que sueñan aprenden a asociar de manera útil para el proceso de interpretación. Jung sugería un método para los sujetos que daban muchas bases

teóricas a su asociación, diciendo "suponga que no tengo idea qué es un...", para que se remitiera solamente a la descripción del objeto y su historia.

Más que una serie de reglas fijas, se requiere ingenio para producir en diferentes sujetos, las asociaciones relacionadas con una variedad impresionante de imágenes.

Además de los problemas de temperamento, a los pacientes también se les plantean otras dificultades para hacer asociaciones: Jung mencionó la posibilidad que el sujeto se sintiera perplejo, tuviera resistencias o que las emociones les impidieran asociar.

Información sobre el ambiente

Se requiere información que vaya más allá de las asociaciones personales del sujeto para la amplificación de ciertos sueños.

Hay otras informaciones relacionadas con los sueños que van más allá de la experiencia personal y el conocimiento del sujeto que sueña. Algunos datos se encuentran en el "caudal de conocimientos generales conscientes": a veces el conocimiento de la cultura específica que ha moldeado las pautas de pensamiento en

el sujeto constituyen una necesaria amplificación de una imagen onírica.

A veces el intérprete puede proponer asociaciones complementarias si se basan en conocimientos comunes a mucha gente o derivada del conocimiento del propio paciente; sin embargo aunque posea los conocimientos necesarios, el intérprete no deberá insistir para que el paciente acepte una amplificación que no le parece pertinente.

Amplificaciones con paralelos arquetípicos

Cuando los sueños poseen un contenido arquetípico, la amplificación incluye paralelos: imágenes similares en el contexto de situaciones también similares, extraídas de la mitología y la etnología. Sin embargo, antes de realizar tal proceso, el intérprete debe

indagar todas las posibilidades de asociación personal, para no distorsionar la interpretación.

En la práctica, la expresión "sueños arquetípicos" se refiere a los sueños que incluyen una o más imágenes arquetípicas, por lo cual requieren, también, amplificaciones arquetípicas unidas a contenidos personales.

El sentimiento que los sueños arquetípicos son altamente significativos puede impulsar a algunos sujetos a ocultarlos concienzudamente o a relatarlos entusiastamente.

Se considera como arquetípico un sueño que contiene imágenes grotescas de elementos desconocidos en la vida cotidiana (sentidos como significativos), de contenidos con "cualidades cósmicas" (transformaciones, poderes naturales, estados antinaturales, etc.), los que contienen figuras arquetípicas, los contenidos que se repiten en una serie de sueños o los que se asemejan al conocimiento folclórico o mitológico.

Este tipo de sueños suelen producirse en momentos importantes de la vida de una persona o en crisis, durante el proceso de individuación, en personas aisladas de la comunidad o que sienten que nadie más tiene sus problemas.

Por lo general, es el intérprete quien proporciona los paralelos arquetípicos a partir de sus propios conocimientos o después de buscar información desde el analizado. El análisis de estos sueños puede tener mayores efectos terapéuticos que el de los no arquetípicos, por dos motivos: al sacar al sujeto de su aislamiento respecto de otros seres humanos y al contribuir a integrar su psique; sin embargo, si no se completan las imágenes, se corre el peligro que el sujeto se vea poseído por ellas hasta psicotizarse (Nietzsche).

Temas que interrelacionan las amplificaciones.

Pueden encontrarse factores o temas comunes en las amplificaciones de varios elementos, que constituirían una interrelación que permitiría cierto grado de objetividad para establecer la importancia de las múltiples asociaciones.

La situación consciente del sujeto.

El sueño no es un reflejo de contenidos inconscientes en general, sino tan sólo de determinados contenidos, conectados mediante asociación y seleccionados según la situación consciente del momento... el sueño contiene el complemento inconsciente de la situación consciente.

La situación consciente incluye los sucesos de la vida del paciente ocurridos uno o dos días antes, en especial aquellos que ejercieron o pueden ejercer un notable efecto emocional. La situación consciente guarda tanta relación con los sueños arquetípicos como con las imágenes oníricas originales.

Jung no dio reglas generales para identificar esta parte del contexto, aparte de su práctica habitual de después de recoger las ampliaciones, pidiendo al soñante que describiera sus experiencias y preocupaciones del día anterior.

Serie onírica.

Técnicamente, cualquier sucesión de sueños configura una serie, pero Jung aplicó el término a una sucesión de sueños interrelacionados entre sí por uno o más factores específicos.

Las series son importantes porque demarcan unidades oníricas e identifican los temas importantes.

Jung decía que una serie está constituida por el número de sueños individuales requeridos para colocar en perspectiva una faceta específica de la vida del sujeto, que podían ser desde unos pocos sueños a cientos de ellos.

El orden de una serie onírica no es necesariamente cronológico, por lo que determinar su conexión requiere de un análisis no lineal. Cada sueño de una serie refleja el comentario del inconsciente acerca del problema o situación desde una perspectiva diferente: el

empleo de la serie onírica consiste, por lo tanto, en tomar en cuenta, dentro de lo posible, la historia de sueños de un sujeto.

Un sueño que se repite suele impresionar al sujeto por su vivacidad, frecuencia o ambas cosas a la vez. Jung mencionó tres fines alternativos para estos sueños: el primero, el compensatorio, destaca un defecto constante en la actitud consciente del sujeto y deja de darse cuando el sujeto lo ha comprendido, un segundo tipo, el traumático, deja de repetirse una vez que se ha asimilado el trauma y el tercero, el profético, anticipa un importante desarrollo en la psique del sujeto.

La repetición de un tema suele ser necesaria para hacer que un determinado elemento resulte lo suficientemente claro como para que el sujeto lo acepte o para recomendar un cambio de actitud personal de éste.

Pueden surgir complicaciones al tratar de interpretar los sueños en serie. Una de ellas deriva de considerar los sueños en las sesiones de análisis, porque podrían modificar el contenido de los siguientes; otra posibilidad es que alguien sueñe el sueño de otra persona que en ese momento ejerza una fuerte influencia para el sujeto.

8.12 REVISIÓN DE ACTITUDES PARA LA INTERPRETACIÓN

Evitar supuestos de interpretación.

El intérprete debe evitar toda actitud tendenciosa al buscar el significado del sueño. Debe partir de la premisa que el sueño es una fuente de información sobre condiciones que desconoce, respecto de las cuales tiene tanto que aprender como el soñante. Cada sueño debe considerarse como un hecho único que debe imponerse sobre cualquier supuesto teórico relativo a la personalidad.

Jung rechaza la teoría de la interpretación de Freud por considerar que se basa en supuestos no verificados y advierte que cualquier interpretación que satisfaga las expectativas del intérprete o del sujeto debe considerarse sospechosa. Decía que a los psicoterapeutas se les plantea el mismo problema de objetividad que a todos los científicos: cuando se formulan hipótesis, nunca se puede estar totalmente seguros si se basan en datos y no en la expresión de los deseos.

Símbolos

Jung no asignaba un significado fijo a una imagen onírica, buscaba un significado que estuviera más allá de la apariencia obvia de la imagen, que concordara con la experiencia del durmiente.

La interpretación de una imagen onírica como signo (postura freudiana) le confiere un significado preestablecido, disociando los contenidos conscientes e inconscientes; sin embargo, al interpretarse como símbolos se reconoce su complejidad, se profundiza en su

comprensión y se hacen accesibles en la conciencia sus significados individuales.

Un símbolo puede tener significados múltiples entre los sujetos, en momentos diferentes o, incluso, para el mismo sujeto en distintas épocas. Se distingue entre símbolos naturales, que se podrían dar en el sueño de cualquier humano en cualquier parte de mundo, y símbolos culturales, de personas dentro de una cultura determinada y con un significado relativamente fijo.

Jung asumía que había símbolos "relativamente fijos", cuya interpretación puede hacerse mediante un análisis parcialmente individual, basado en amplificaciones individuales.

El sueño no es un disfraz, sino una serie de hechos psíquicos.

Que los sueños nazcan de una porción hace esperable que se utilicen imágenes que puedan parecer extrañas a la conciencia. El sueño manifiesto es lo que se muestra y puede ser leído por alguien que sepa cómo hacerlo.

La dificultad para entender la imaginería del sueño no se debe a que éste oculte algo sino que a ideas y emociones han sido inducidas a imágenes y que la función del sueño es comunicar un contenido que estaba ausente de la conciencia. Cuando se da una sustitución, es para volver más remotas las emociones dolorosas vinculadas a la figura que las constituye.

Como hechos psíquicos, en forma de imágenes, los sueños pueden compararse con hechos fisiológicos (centro del ritmo cardíaco), porque son igualmente difíciles de leer e imparciales. Los hechos psíquicos poseen características definidas, una de las cuales es que resulta significativa la aparición de una imagen en particular, en lugar de otra, exigiendo que se tome en cuenta cada detalle (existente o faltante) que concuerde con la realidad o difiera de ella.

Debe tomarse en cuenta la relación entre imágenes, así como cada imagen por separado. Jung formuló la hipótesis de que la secuencia debe ser causal, por lo que la incongruencia de las imágenes suele ser significativa.

Las escenas oníricas pueden ser sumamente agradables o desagradables, pero ni lo uno ni lo otro hace que su significado sea claramente positivo o negativo o, por lo menos, totalmente.

El sueño, probablemente, no le dice al sujeto qué hacer

Un hecho no es lo mismo que instrucciones sobre qué hacer al respecto o la situación de la que nace; puede plantearle o no la opción entre soluciones posibles, pero deja a la conciencia la decisión sobre cuál es el paso más conveniente, a lo más es un consejo implícito.

Como por lo general un sueño no es premonitorio sino compensatorio, en cada caso el sujeto debe juzgar por sí mismo si debe seguir o no las instrucciones y, si decide hacerlo, con qué nivel de literalidad.

Debe tenerse en cuenta las características de personalidad del soñante y del intérprete

Como la interpretación de los sueños es una actividad humana, está sujeta a todas las posibilidades de error

humano. Como es el intérprete quien le asigna significados a las imágenes oníricas, el investigador debe tener suficientes conocimientos de sí mismo como para no dejarse arrastrar por sus prejuicios.

Más específicamente, el intérprete debe participar del análisis como persona total, no sólo con su función superior, o exclusivamente con sus conocimientos, sino además incluir pensamiento, sensación y sentimiento.

Cuando el intérprete experimenta de manera directa parte de la repercusión emocional que el sueño tiene sobre el sujeto, aumenta su comprensión del significado y el valor del sueño. Cuando mayor sea la familiaridad del intérprete con las experiencias humanas, mayor será su capacidad de empatía con un gran número de emociones.

El intérprete debe reconocer que el sueño es el producto psíquico del sujeto que lo sueña, por lo que debe interpretarse sobre la base de su psicología y no la del propio intérprete.

La consideración de estos factores hace posible y necesario que la interpretación de los sueños se base en un proceso dialéctico entre las dos personalidades mas que una pugna por el dominio entre ellos.

8.13 CARACTERIZAR LAS IMÁGENES ONÍRICAS COMO OBJETIVAS O SUBJETIVAS

Una persona se caracteriza como objetiva cuando aparece en el sueño como individuo real en su real relación con el soñante. La figura es subjetiva cuando representa parte de la personalidad del soñante.

La interpretación subjetiva separa los complejos internos de sus causas, los considera como tendencias del soñante y los reúne en éste, aumentando su sentido de su propia responsabilidad.

El enfoque objetivo se indica cuando la figura es una persona importante para el sujeto y aparece tal como es.

La entidad de asociaciones que hace el sujeto con la figura no constituye un criterio de caracterización aunque, si las asociaciones poseen gran carga emocional, probablemente la figura deberá tratarse, al menos en parte, como si fuera subjetiva.

Aún cuando se haga una caracterización objetiva, Jung decía que la imagen no puede identificarse con el objeto real con quien uno sueña, es decir, debe distinguirse entre la persona como tal y como objeto del sueño.

8.14 CONSIDERAR LA FUNCIÓN COMPENSATORIA DEL SUEÑO.

Por lo general se considera que la clave de la teoría de la interpretación de los sueños de Jung es la hipótesis de que casi todos los sueños son compensatorios. De ese modo, el empleo del concepto de compensación pone al inconsciente en relación con la conciencia y brinda lo necesario para alcanzar el equilibrio psíquico y, finalmente, la integridad. Los sueños no compensatorios son escasos y se los debe interpretar como tales una vez que se hayan agotado todas las posibilidades de compensación.

La fuente de la compensación psíquica está en el inconsciente colectivo por el que el "ser humano universal en nosotros [que corrige y compensa] la... unilateralidad de nuestra vida consciente" " para formar una totalidad, que es el sí mismo". El inconsciente, con sus recursos limitados, actúa a menudo por medio de los sueños para suplir lo faltante que se necesita para recuperar el equilibrio psíquico.

Identificar el problema al cual se refiere el sueño.

A diferencia del deseo realizado de Freud, según el criterio junguiano el material inconsciente puede ser desagradable o doloroso para el soñante, porque le muestra los aspectos de su vida que andan mal, pero que el no ha admitido.

Como el material del sueño compensatorio es parte de la realidad del sujeto, sus efectos no se pueden evitar reprimiendo o ignorando el material. Además, debido a que el sueño puede compensar una situación de distintas formas (desde la confirmación hasta la oposición), sólo algunas veces le es posible al sujeto identificarlas de manera cierta.

Jung mencionó ciertos tipos de mensajes transmitidos mediante la compensación: uno de ellos es el retrato onírico de los rasgos de personalidad del durmiente, que aparecen de forma exagerada y ofensiva; otra forma es darse respuesta a una pregunta.

Evaluar la situación consciente del soñante.

Algunos sueños sólo se desvían un poco de la situación consciente, por lo que apenas la modifican levemente; esto se da cuando la actitud consciente es adecuada para enfrentar la realidad y está muy cerca de satisfacer la naturaleza del individuo.

El sueño adopta un punto de vista opuesto a la conciencia sólo cuando la actitud consciente es inadecuada o incluso errónea, o cuando amenaza las necesidades no percibidas del durmiente, lo que puede llevarlo a considerar su postura.

Considerar si las imágenes oníricas y evolución psíquica del sueño necesitan una caracterización reductiva o constructiva.

Aunque virtualmente todos los sueños son compensatorios, algunos compensan de manera negativa (reductiva) y otros de manera positiva (constructiva).

Interpretación reductiva.

Para Jung los impulsos no siempre eran sexuales; el efecto del sueño era retrotraer la conciencia del durmiente para llevarlo a reconocer las partes de sí mismo que había rechazado, que frecuentemente eran motivos infantiles y destructivos, aunque no necesariamente sexuales.

Posteriormente Jung consideró peligrosa la interpretación reductiva, porque desvaloriza e incluso destruye las actitudes conscientes, además de fomentar la visión de los símbolos como algo fijo. Modificó el término "reductivo", de manera que significara "negativamente compensatorio", por lo que una interpretación reductiva ayudaría al sujeto a tomar conciencia de sus ilusiones, ficciones y actitudes exageradas cuando su evolución interior no ha seguido el ritmo de su adaptación y logros exteriores.

Interpretación constructiva.

Esta interpretación agrega algo a la actitud consciente del sujeto, reforzando y protegiendo lo que hay de saludable y merece la conservación. Conviene aplicarla cuando la actitud consciente es más o menos normal, pero susceptible de desarrollarse; en consecuencia, la interpretación constructiva prepara el terreno para la unión de valores contradictorios.

La elección entre la interpretación reductiva o constructiva depende de la índole del material, el estado de desarrollo psíquico del sujeto y del juicio del intérprete sobre lo necesario para el desarrollo del sujeto en ese momento. Generalmente se comienza con interpretaciones reductivas porque la interpretación de los sueños debe iniciarse con un estudio cuidadoso de los hechos y fantasías infantiles. Cuando un sueño admite los dos tipos de interpretaciones, siempre es preferible la constructiva.

Los sueños arquetípicos no pueden interpretarse de manera reductiva, debido a que son experiencias espirituales que desafían cualquier intento de racionalización, especialmente los que pertenecen a las

características avanzadas del proceso de individuación.

Considerar si el sueño es compensatorio al contrastar con la situación consciente del sujeto.

Descubrir la compensación en un sueño estimula la autorreflexión que hace que el sujeto vaya más allá de los intereses de su yo entrando en comunicación con partes escindidas de su funcionamiento psicológico.

Los efectos terapéuticos de la interpretación de sueños compensatorios se agrupan en: la comprensión de la base de las emociones, cambio de actitud, aceptar aspectos rechazados de la personalidad, compensación propiamente tal y contribución al proceso de individuación.

Aunque en general, la función compensatoria de los sueños es beneficiosa, a veces deja de serlo, cuando la actitud consciente es negativa, crítica, hostil y desdeñosa. La compensación puede perderse también cuando la mente consciente actúa excesivamente la importancia del inconsciente, en detrimento de la decisión consciente.

Evaluar si el sueño es no compensatorio: anticipatorio, traumático, extrasensorial o profético.

Los diferentes tipos de sueños difieren en la relación con la situación consciente, por su función psíquica, su relación con la realidad, el grado de repetición y su referencia en el tiempo.

8.15 EL ESPÍRITU COMO ARQUETIPO: EN SUEÑOS Y CUENTOS

La palabra Espíritu tiene distintos significados o, mejor dicho, ha ido evolucionando con el tiempo. En un comienzo espíritu era el principio opuesto a la materia, era una sustancia inmaterial o existencia, en el plano superior y universal se denominaba "dios". Era portador de los fenómenos psíquicos, aún de la vida.

En contraposición a esto existe la antítesis espíritu–naturaleza, donde el primero está limitado a lo sobre y antinatural y carece de relación sustancial con el alma y con la vida.

Esta evolución del concepto del espíritu está basada en el reconocimiento de que su presencia invisible es un fenómeno psíquico, es decir, el propio espíritu, el cual no sólo está constituido por transportes vitales, sino por imágenes internas. Dentro de los primeros se consideran, especialmente, las imágenes y prototipos que constituyen el contenido interior, y dentro de las segundas aquellas que son condicionadas por el pensamiento y la razón, que rigen el mundo de las imágenes.

De esta manera, al espíritu vital, original y natural, se ha superpuesto un espíritu superior, que se enfrenta al primero, el cual es simplemente lo natural. El espíritu superior sería el principio regulador sobrenatural, supraterráneo y cósmico, y como tal recibió el nombre de "dios" o cuando menos se consideró como un tributo de sustancia única (según Spinoza) o como una persona de Divinidad (según el cristianismo).

Al ser espiritual o espíritu corresponde, en primer lugar, un principio de movimiento y acción espontáneo; en segundo lugar, la facultad de producir imágenes más allá de las percepciones y de los sentidos y, por último, el manejo soberano y autónomo de esas imágenes. Esta esencia se alza frente al hombre primitivo, pero con la evolución progresiva va entrando en el campo de la conciencia humana y se transforma en una función, superpuesta a la primera, con lo cual pierde, aparentemente, su carácter autónomo. Dicha característica sólo se mantiene en los conceptos más conservadores, o sea, dentro de los religiosos.

Es por esto último que las religiones deben insistir siempre en el origen y el carácter original del espíritu, con el fin de que el hombre no olvide nunca que lo ha incorporado a su esfera para darle un contenido a su conciencia. Él no ha creado el espíritu, sino que éste hace que él cree; le da el impulso y la idea feliz, la constancia, el entusiasmo y la inspiración. Pero como se ha adentrado tanto en el ser humano, que resulta

extremadamente difícil para el hombre creer que el mismo sea el creador del espíritu y que lo tenga.

En realidad, el fenómeno original del espíritu se posesiona del hombre, de la misma manera como el mundo físico ata la libertad del hombre con múltiples lazos y se transforma en una fuerza obsesionante, aunque aparentemente sea el objeto complaciente de los propósitos humanos.

El peligro es mayor, cuanto mayor es la atracción del objeto exterior sobre el interés, y cuanto más se olvida que con la diferenciación de las propias relaciones con la naturaleza debería ir paralela una diferenciación de la relación con el espíritu, a fin de obtener el equilibrio necesario. Si frente al objeto exterior no existe el interior, se desarrolla un materialismo incontrolado, asociado a una suficiencia desorbitada o una extinción de la personalidad autónoma, lo cual es el ideal del estado de masas totalitario.

Como se puede ver el concepto general moderno de espíritu se adapta mal al punto de vista cristiano, en tanto se considera al espíritu como "dios"; sin embargo, existe, igualmente, el concepto de espíritu maligno, el que tampoco cubre al concepto de espíritu moderno, por ser este último más bien indiferente o neutral frente a lo moral.

El espíritu, gracias a su original autonomía que, desde el punto de vista psicológico también es innegable, está absolutamente en condiciones de revelarse a sí mismo.

La representación del espíritu en los sueños

La manifestación psíquica del espíritu demuestra que tiene una naturaleza arquetípica, es decir, que el fenómeno, denominado espíritu, se funda en la existencia de una imagen original, autónoma, que, en forma preconsciente, existe en la disposición de la psique humana,

de manera universal. Generalmente es la figura de un anciano la que desempeña el papel del espíritu en los sueños, a veces es un "espíritu verdadero" o sea un muerto con menos frecuencia son figuras grotescas, duendes o animales que hablan y tienen entendimiento. El viejo sabio aparece en los sueños como mago, médico, sacerdote, maestro, profesor, abuelo o cualquier otra persona que posea autoridad. El arquetipo del espíritu en forma de hombre, gnomo o animal aparece en situaciones en las que se necesitaría una opinión, una comprensión, un buen consejo, una decisión, un plan, etc., que los propios medios no podrían proporcionar. El arquetipo compensa este estado de deficiencia espiritual, por medio de contenidos que llenan huecos.

El espíritu en el cuento

En los mitos como en los sueños se exterioriza el alma y los arquetipos se manifiestan en su relación natural en forma de "formación, transformación, recreación eterna del eterno pensamiento"

La frecuencia con que aparece el espíritu aparece en los sueños como anciano, corresponde aproximadamente a la que se observa en los cuentos. El anciano aparece siempre que el héroe se encuentra en una situación difícil y embarazosa, de la cual sólo puede salir si una

meditación profunda o una feliz ocurrencia le dan la solución, es decir, una función mental o un automatismo endopsíquico. Debido a que el héroe, por diversas razones, no puede realizar esta tarea, aparece, a fin de compensar la falla, la solución adecuada en forma de un pensamiento personificado, o sea en la de un anciano dispuesto a aconsejarle y ayudarlo.

El anciano representa, por una parte, sabiduría conocimiento, reflexión, astucia, discreción e intuición, y por otra, también cualidades morales como benevolencia y caridad, con lo cual quedaría suficientemente precisado su carácter espiritual. Debido a que el arquetipo es un

contenido autónomo del inconsciente, los cuentos, que concretizan los arquetipos, hacen aparecer al anciano en los sueños modernos.

En los cuentos el anciano plantea la pregunta de quién, por qué, dónde y hacia dónde, a fin de guiar hacia el conocimiento de sí mismo y el acopio de fuerzas morales; y más frecuentemente aún proporciona los medios mágicos necesarios, es decir, la fuerza inesperada e inverosímil, capaz de conducir al éxito, que representa una característica especial de la personalidad unificada en el bien y en el mal. Pero la intervención del anciano, es decir, la objetivación espontánea del arquetipo, es indispensable, pues la voluntad consciente, por sí sola, no está en condiciones de coordinar la personalidad de tal manera que puedan desarrollar una fuerza extraordinaria que la conduzca al éxito. Para ello se requiere necesariamente (incluso en la vida misma), la intervención objetiva del arquetipo (o terapeuta), el cual impide la reacción simplemente afectiva, por medio de una cadena de procesos interiores de confrontación y realización. Estos procesos permiten el planteamiento de quién, dónde, cómo y para qué en forma clara y facilitan así la comprensión de la situación de ese momento y la meta. El esclarecimiento y la dilucidación de las complejidades que en ese momento plantea el destino tienen en sí frecuentemente algo casi de magia o milagro, experiencia que no es desconocida para el psicoterapeuta.

Con frecuencia hay temas que dan la impresión de que el inconsciente pudiera ser el mundo de lo infinitamente pequeño. Lo cual, racionalmente, permitiría concluir que los objetos necesitarían ser muy pequeños para caber en la cabeza. Es probable que la tendencia al diminutivo por una parte, y a un aumento exagerado (gigantes) por otra, está relacionada con la notable inseguridad del concepto del espacio y del tiempo en el inconsciente. Así, el arquetipo del sabio, aunque es diminuto, casi imperceptible, tiene una fuerza determinante en el destino, como es fácil observar, si se consideran las cosas en su esencia. Los arquetipos tienen esta característica común con el mundo del átomo, como ya se ha demostrado en esta época, ya que cuanto más profundiza el investigador en el mundo de lo más pequeño mayores cantidades de energía devastadora encuentra, ligadas con dicho mundo. El hecho de que del os más pequeño se deriva el efecto mayor, se ha demostrado no

sólo en el campo físico, sino también de la investigación psicológica, frecuentemente, en un momento crítico de la vida, todo depende de una aparente nada.

Así como todos los arquetipos tienen un carácter positivo, favorable, claro, elevado, tienen también otro deprimente, en parte negativo y desfavorable y en parte simplemente "ctónico", pero de aspecto más neutral. En este sentido el arquetipo del espíritu no es la excepción; su figura de gnomo significa ya un diminutivo limitativo procedente del infierno.

8.16 ALGUNAS EXPERIENCIAS EN CHILE CON TALLERES DE SUEÑOS JUNGUIANOS

Una de las exponentes más fieles a la teoría de Jung, en Chile, fue la Doctora en psiquiatría señora Helena Jacoby de Hoffmann. A continuación se presentan algunos testimonios de pacientes, amigos y colaboradores, que desde la cercanía de la terapia o de la amistad, abrieron sin duda un camino nuevo de reflexión y acción para sus vidas.

La doctora Hoffmann nace en el año 1904 en Letonia, y fallece en el año 1988 en Santiago de Chile. Uno de sus más grandes orgullos profesionales fue haber trabajado directamente con Carl Gustav Jung, de quien en principio, relata haber comprendido muy poco, pero cultivado una gran admiración y respeto.

En el año 1987, es invitada a inaugurar el año lectivo para la carrera de psicología de la Universidad de Chile, donde expresa alguna de sus ideas con respecto a la labor del psicólogo clínico. "La persona en crisis existencial raras veces es comprendida, iniciando con ello un largo camino entre psiquiatras, psicólogos y sacerdotes. Jung, nos muestra el camino de la individuación, y el terapeuta mostrará que esta crisis es necesaria para su proceso de transformación, y, que el mediador de sus conflictos está en su propio interior.

Una adecuada interpretación de los sueños, abre inmediatamente un cambio favorable en el cuadro clínico. En todo hombre destinado a una vida superior vive un misterioso mediador que produce los sueños. Para el reconocimiento de esto, es necesario que el psicólogo tenga un adecuado conocimiento de simbología. Él ayudará al paciente a conseguir una síntesis entre el consciente y el inconsciente.

TESTIMONIO DE PACIENTES:

Carmen Orrego, Poeta y novelista: Conflictos arrastrados entre la creación y creatividad y la lucha por la sobrevivencia diaria. Motivo de consulta, "no podía escribir, no podía seguir" (...) "entonces me fui acercando al mundo de los sueños, a mi propio inconsciente, y de ahí nació toda la poesía

Gonzalo Pérez, Psicólogo Universidad de Chile, Psicoterapeuta: "Con ella hice verdaderamente mi examen de grado, mis logros como investigador y como ser humano"... a diferencia de Freud, Jung descubre un inconsciente sabio que nos guía hacia la realización y plenitud por medio de los sueños, entre otras técnicas. Dentro de mis propias experiencias con sueños, la iniciación ocurrió con la simbología de las serpientes. No sólo soñaba con ellas, sino que les tenía un pánico fuera de toda proporción sin relación con peligro real alguno; era algo psíquico. En la investigación de su simbolismo me di cuenta de su significación femenina y masculina. Por un lado como el falo, y por otro, su movimiento ondulante y circular conectado con la tierra y el agua, símbolo de lo femenino, dual, a lo cual fue necesario perder el miedo.

Francisca Bertoglia. Educadora, Escritora: "Lo fundamental en mi autoconocimiento fueron los sueños. Vi que toda la problemática de mi vida aparecía allí, y desde entonces no he dejado de escribirlos para ayudarme. Con la doctora Hoffmann aprendí el concepto de animus este surge en mis sueños como una parte del sí mismo y que es mi parte masculina y poderosa. En cambio mi ánima era una niña sin desarrollo, con lo que comprendí que esa, era una parte de mí que faltaba por desarrollar.

Juan de Castro. Sacerdote, Psicólogo Clínico Universidad Católica de Chile: "Yo no sabía soñar" – pero si es muy fácil– me dijo. Lo que pasa es que usted no se da cuenta. Recogí sus recomendaciones y comencé a soñar. Ella me enseñó a analizarlos. Hasta entonces, vivía un

poco epidérmicamente como todos. Pero al enfrentarme con mi inconsciente a través de los sueños me di cuenta que tenía un montón de problemas y ella me fue ayudando. Los sueños revelaron mi estado interior, es una pena que no se usen más, terapéuticamente, incluso, pedagógicamente. Por medio del análisis de sueño pude resolver los problemas que tenía con mis figuras de autoridad eclesial, analizando la simbología de los sombreros y la Tiara Pontificia.

CONCLUSIONES

Hemos llegado al final del trabajo, y creo yo una de las partes más importantes de este, ya que en esta emitiremos nuestro juicio acerca del trabajo, y veremos si nuestros objetivos se cumplieron o no.

El primer punto que me gustaría tocar es el cumplimiento de los objetivos, ya que estos fueron nuestra pauta a través de la investigación.

Mi trabajo cuenta con 6 objetivos a seguir, de los cuales puedo decir todos se cumplieron, veamos cada uno con más detalle.

Mi primer objetivo es:

Averiguar si los sueños también son premonitorios, o tan solo son simbologías que nos muestran nuestros problemas diarios.

Este es un objetivo del que ahora no voy a hablar, ya que lo tocaré más adelante cuando pase a la hipótesis.

El segundo objetivo es:

Aprender si los sueños pueden ayudarnos a resolver problemas que nos suceden en la vida diaria.

Bueno a través del trabajo se ha podido observar que los sueños sí nos pueden ayudar a resolver problemas que nos suceden en la vida diaria, los sueños son reflejos de nuestro inconsciente, por lo que podemos deducir que si puede ayudarnos a resolver problemas, ya que en los sueños nos está hablando nuestro yo interno.

El siguiente objetivo es:

Conocer que son los sueños y que es lo que nos pueden decir.

Este objetivo se ha cumplido en toda la extensión de la palabra, a través de la investigación hemos hablado del sueño, de todos los tipos de sueño que hay, de sus fases, de las premoniciones y muchas cosas más, por lo que podemos decir que este objetivo se ha cumplido al máximo.

Otro de los objetivos del trabajo es:

Analizar lo que hay en derredor de cada sueño, como los símbolos, el color del sueño, etc...

Bueno este objetivo es un muy parecido al anterior, como lo mencione antes, en el trabajo está escrito todo lo posible acerca de los sueños, y se cuenta con mucha información acerca de estos, por lo que podemos decir que el objetivo sí se cumplió.

Nuestro siguiente objetivo nos dice:

Determinar si los sueños son alternativas de solución a los problemas de la gente.

Bueno este objetivo también se cumplió, siendo importante señalar la palabra alternativa, quiero decir con esto, que tú eliges como tomas tus sueños, sí los utilizas para resolver un problema o sí tan solo lo vez como una rutina fisiológica más.

Nuestro último objetivo es:

Saber si las publicaciones sobre los significados de los sueños son correctos.

Este objetivo también se cumplió, en el trabajo podemos ver, sabiendo que los sueños son parte de nuestro inconsciente, que los significados que se dan en los diccionarios de sueños, no son del todo reales, ya que cada quien pasa por diferentes cosas en su vida, por lo que no podemos decir que es lo mismo que yo sueño con arañas, a que un amigo mío sueña con arañas, es decir para mí las arañas tienen un significado y para el otras, por que no vivimos lo mismo y nuestro inconsciente tampoco es el mismo.

Bueno podemos concluir que nuestros objetivos sí se cumplieron, es gratificante saber que cumplí con los objetivos señalados al principio de la investigación.

Ahora pasemos a otra parte también muy importante, esta es el cumplimiento de la hipótesis, la cual dice:

Si los sueños son una revelación del inconsciente, entonces estos pueden ser Premonitorios, y pueden ayudar en la solución de problemas cotidianos.

Nuestra hipótesis si se cumplió ya que después de ver que es unos sueños y su función y que es una premonición, se puede dar uno cuenta que aunque estos son una revelación de nuestro inconsciente, si pueden ser premonitorios, se han visto bastantes experiencias de sueños premonitorios, no son tan comunes pero los hay, es más común que en nuestro sueños se expresen nuestros problemas, o situaciones de la vida diaria, sin embargo uno de tantos sueños puede ser premonitorio, es más puede ser que pase desapercibido, también puede ser que una sensación de que algo va a pasar pase y lo expresemos en el sueño, o que tan solo el sueño nos diga que algo puede pasar y que pase, en fin los sueños si pueden ser premonitorios, y la interpretación individual de los mismos también puede ayudar para la solución de los problemas cotidianos en el individuo.