

Tema: Los sueños

Autor: Erika N. Pérez

En tiempos que podamos llamar precientíficos, la explicación de los sueños era para los hombres cosa corriente. Lo que de ellos recordaban al despertar era interpretado como una manifestación benigna u hostil de poderes supraterranos, demoníacos o divinos. Con el florecimiento de la disciplina intelectual de las ciencias físicas, toda esta significativa mitológica se ha transformado en psicología, y actualmente son muy pocos, entre los hombres cultos, los que dudan aún que los sueños son una *propia función psíquica* del durmiente.

Pero desde el abandono de la hipótesis mitológica han quedado los sueños necesitados de alguna explicación.

El significado de los sueños; entraña dos interrogaciones principales. Refiérese la primera a la significación psíquica del acto de soñar, el lugar que el sueño ocupa entre los demás procesos anímicos y a su eventual función biológica. La segunda trata de inquirir si los sueños pueden ser *interpretados*; esto es, si cada uno de ellos posee un <sentido>, tal como estamos acostumbrados a hallarlo en otros productos psíquicos.

Según el filósofo Schubert, el sueño sería la liberación del espíritu del poder de la naturaleza exterior, un desligamiento del alma de las cadenas de la materia. Otros pensadores no van tal lejos, pero mantienen el juicio que los sueños nacen de estímulos anímicos y representan manifestaciones de fuerzas psíquicas que durante el día se hallan impedidas de desplegarse libremente.

Otros dicen que los sueños son provocados exclusivamente por estímulos físicos o sensoriales, que actúan desde el exterior sobre el durmiente, o surgen casualmente en sus órganos internos. Lo soñado no podrá, por tanto, aspirar a significación ni sentido. Los sueños deben, pues, considerarse como <un proceso físico inútil siempre y en muchos casos patológicos>, y todas las peculiaridades de la vida onírica se explican por la incoherente labor que órganos aislados o grupos de células del cerebro sumido fuera de ellos en el sueño realizan obedeciendo a estímulos fisiológicos.

La transformación de las ideas latentes del sueño en el contenido manifiesto merece toda nuestra atención por ser el primer ejemplo conocido de versión de un material psíquico, de una forma expresiva a otra diferente, siéndonos la primera perfectamente comprensible y viéndonos obligados, en cambio, a efectuar una penosa labor y a servirnos de una guía para penetrar en la inteligencia de la segunda, aunque también tengamos que reconocerla como un remordimiento de nuestra actividad psíquica. Por la reacción del contenido latente al manifiesto pueden los sueños dividirse en tres categorías. Distinguiremos en primer lugar aquellos que poseen un *sentido* y que al mismo tiempo son *comprensibles*; esto es, susceptibles de ser incluidos sin violencia en nuestra vida psíquica. Tales sueños, breves en general, son muy frecuentes y no despiertan, en su mayoría, nuestra atención por carecer de todo aquello que pudiera causarnos extrañeza o asombro. Su existencia es, además, un poderoso argumento contra la teoría que hace nacer el sueño de la actividad aislada de aislados grupos de células cerebrales. En ellos falta todo indicio de una actividad psíquica debilitada o fragmentaria y, sin embargo, no oponemos nunca objeción alguna a su carácter de sueños ni los confundimos con productos de vigilia. Un segundo grupo está formado por aquellos sueños que, aunque presentan coherencia y poseen un claro sentido, nos causan extrañeza por no saber cómo incluir dicho sentido en nuestra vida psíquica. Un tal caso es, por ejemplo, cuando soñamos que un querido pariente nuestro ha muerto, no teniendo nosotros ningún fundamento para esperarlo, temerlo o sospecharlo y haciéndonos el sueño preguntarnos, llenos de asombro, cómo se nos puede haber ocurrido aquello. Al tercer grupo pertenecen, por último, aquellos sueños

que carecen de ambas cualidades: sentido y comprensibilidad, y se nos muestran *incoherentes, embrollados y faltos de sentido*. La inmensa mayoría de nuestros sueños presenta estos caracteres negativos que motivan nuestro despreciativo juicio sobre ellos y han servido de base a la teoría médica de la actividad psíquica limitada. Sobre esto, los productos oníricos más largos y complicados sólo raras veces dejan de presentar la más absoluta incoherencia.

Los sueños de la primera categoría, más fácilmente comprensibles, en los que el contenido latente coincide con el manifiesto, no existiendo, por lo tanto, elaboración.

La investigación de estos sueños es recomendable todavía desde otro punto de vista. Los sueños de los *niños* pertenecen precisamente a este género, poseyendo un claro sentido y no causando extrañeza ninguna, cosa que, dicho sea de paso, constituye un nuevo argumento contra la reducción del sueño a una actividad disociada del cerebro, pues ya no hay razón alguna para suponer que tal depresión de las funciones psíquicas ha de constituir un carácter de los sueños de los adultos y no, en cambio, de los sueños infantiles.

Ejemplos de sueños infantiles: Una niña de tres años había hecho durante el día una travesía por el lago, que debió de parecerle corta, pues rompió en llanto cuando la hicieron desembarcar. A la mañana siguiente relató haber navegado toda la noche sobre el lago; esto es, haber continuado el interrumpido paseo. Aun en los casos en que el contenido de los sueños infantiles se complica y sutiliza, no se aleja su solución del cumplimiento de un deseo. Un niño de ocho años soñó que iba con Aquiles en el carro de guerra guiado por Diomedes. Al buscar la solución de este sueño pudo demostrarse que días atrás le había interesado mucho la lectura de las leyendas heroicas griegas, con lo cual fue fácil de confirmar que había tomado por modelo a aquellos héroes y lamentaba no vivir en sus tiempos.

De estos sueños infantiles surge claramente un segundo carácter de los mismos: su conexión con la vida diurna. Los deseos que en ellos se realizan son restos del día, generalmente de la víspera, y han poseído en el pensamiento despierto una intensa situación afectiva. Lo nimio o indiferente, o por lo menos lo que así tiene que ser considerado por el niño, no encuentra cabida en el contenido del sueño.

Lo que de común tienen estos sueños infantiles salta a la vista. Todos ellos realizan deseos estimulados durante el día y no cumplidos. Son *simples y francas realizaciones de deseos*.

También en los adultos pueden reunirse numerosos ejemplos de tales sueños de tipo infantil; más, como ya indicamos, son, en general, de breve contenido. De este modo responden regularmente muchas personas a un nocturno estímulo de sed, con el sueño de hallarse bebiendo, el cual tiende, por tanto, a hacer desaparecer el estímulo y evitar que el durmiente despierte.

En algunos individuos se presentan con frecuencia tales *sueños de comodidad* antes de despertar, cuando llega el momento en que tienen necesidad de levantarse. Sueñan entonces que ya se han levantado y están lavándose, o que se hallan ya en el colegio, la oficina, etc.

Una vez conseguido por medio del análisis el conocimiento de las ideas del sueño, lo primero que echamos a ver es que el contenido manifiesto del mismo trata materias totalmente distintas que el latente. Aquello que en el sueño se presentaba amplia y precisamente como contenido esencial, tiene que contentarse después del análisis con un papel muy secundario entre las ideas del sueño, y lo que mis sentimientos me hacen ver como lo más importante entre dichas ideas resulta que no se halla representado en el contenido manifiesto, o lo está solamente por una lejana alusión y en la parte más precisa del mismo. Este hecho puede describirse en la forma siguiente: *Durante la elaboración del sueño pasa la intensidad psíquica desde las ideas y representaciones, a las que pertenece justificadamente, a otras que, no tienen derecho alguno a tal acentuación*. Ningún otro proceso contribuye tanto a ocultar el sentido del sueño y a hacer irreconocible la conexión entre el contenido manifiesto y las ideas latentes. Durante este proceso, el cual Freud denomina *desplazamiento del sueño*, se transforma la intensidad psíquica, la importancia y la capacidad de afecto de las

ideas en vitalidad material. Lo más claro del contenido del sueño aparece a primera vista como lo más importante; pero el análisis nos muestra que un impreciso elemento del sueño constituye con frecuencia el más directo representante de la principal idea latente.

Entre el material psíquico de las ideas latentes se encuentran regularmente recuerdos de sucesos impresionantes, que datan con frecuencia, de la más temprana niñez, y han sido percibido por el sujeto como situaciones visuales en su mayor parte. Estos elementos de las ideas latentes ejercen siempre que les es posible una influencia determinante sobre la conformación del contenido del sueño, y actúan como núcleo de cristalización sobre el material de las ideas latentes. La situación del sueño no es, con frecuencia, más que una repetición de un tal suceso, modificada y complicada por numerosas intercalaciones. Sólo raras veces nos trae, en cambio, el sueño reproducciones fieles y no mezcladas de escenas reales. Mas el contenido del sueño no consta exclusivamente de situaciones, sino que encierra fragmentos inconexos de cuadros visuales, discursos y hasta trozos de ideas no transformados. Será quizá muy interesante aquí lo más rápidamente posible los medios de representación de que dispone la elaboración del sueño para reproducir en la peculiar forma expresiva del mismo las ideas latentes.

El sueño reconoce, en primer lugar, la innegable conexión entre todos los elementos de las ideas latentes por el hecho mismo de reunir dicho material para formar una situación. Reproduce la *conexión lógica* como *aproximación en el tiempo y en el espacio*, de un modo análogo el pintor que reúne en un cuadro que quiere representar el parnaso a todos los poetas, los cuales jamás se han hallado juntos en la cima de una montaña, pero no por ello dejan de constituir una comunidad. El sueño emplea en todos sus detalles esta misma forma representativa, y cuando muestra en su contenido dos elementos próximos uno a otro delata con esta aproximación un enlace especialmente estrecho entre los correspondientes elementos latentes. Observamos, además, que todos los sueños de una misma noche revelan en el análisis proceder del mismo ciclo de pensamientos.

La *relación causal* entre las ideas quedan unas veces sin representación alguna o es sustituida por la *sucesión* inmediata de dos largos trozos del sueño diferentes. A veces esta última representación tiene lugar a la inversa, o sea, que el primer trozo del sueño corresponde a la consecuencia, y al final del mismo el antecedente. La *transformación* directa de un objeto en otro parece representar en el sueño la relación de *causa a efecto*.

La *alternativa* (esto o aquello) no es expresada jamás por el sueño, el cual toma en este caso los dos miembros de la misma como igualmente justificados y los incluye en el mismo contexto.

Las ideas contradictorias son representadas preferentemente en el sueño por un mismo y único elemento. La *oposición* entre dos ideas, la relación de *inversión* halla en el sueño una notabilísima forma representativa, consiste en que otro trozo del sueño es transformado en su contrario. También la sensación tan frecuente en el sueño de no poder *moverse libremente*, sirve para representar una contradicción entre impulsos, un *conflicto de la voluntad*.

Por su carácter de realización de deseos se dividen los sueños en tres clases: en primer lugar, aquellos que muestran *francamente* un deseo *no reprimido*. En segundo, los que exteriorizan *disfrazadamente* un deseo *reprimido*; esto es, la mayoría de aquellos que necesitan el análisis. Y en tercer lugar, aquellos otros que si bien representan un deseo reprimido, lo hacen *sin disfraz* alguno o con un disfraz insuficiente. Estos últimos sueños suelen presentarse acompañados de angustia, sensación que acaba por interrumpidos, y que es aquí un sustitutivo de la deformación, siendo evitada, por la elaboración, en los sueños de la segunda clase. Puede demostrarse, sin gran dificultad, que el contenido ideológico que nos produce angustia o terror fue en su día un deseo y sucumbió después a la represión.

Existen también sueños cuyo contenido es claro y penoso, pero no produce sensación desagradable alguna. No pueden estos, por tanto, contarse entre los sueños de angustia, y han servido para demostrar la insignificancia

y la falta de valor psíquico de los sueños. El análisis de un tal ejemplo mostrará que se trata de realizaciones, *bien disfrazadas*, de deseos reprimidos, esto es, de sueños pertenecientes a la segunda de las clases establecidas, y nos hará ver, asimismo, con toda claridad, qué excelentemente lleva a cabo el proceso de desplazamiento la ocultación del deseo prohibido.

Una muchacha soñó que había muerto el único hijo que le quedaba a su hermana, de dos que había tenido y que su cadáver se hallaba colocado en la misma forma y rodeado por las mismas personas que el de su hermano, fallecido anteriormente. Tal sueño no produjo ningún sentimiento de dolor a la muchacha, pero ésta se resistió luego a aceptar que correspondiera a un deseo suyo. Esto es hasta cierto punto real, pues la verdad del caso es que años atrás había visto y hablado por última vez al hombre a quien amaba junto al ataúd del niño que había muerto. Si ahora muriera el otro, volvería ella a encontrar a aquel hombre en casa de su hermana. Anhela ese encuentro, pero sus sentimientos rechazan la triste ocasión en que podría verificarse. El mismo día del sueño había tomado una entrada para una conferencia que iba a dar aquel hombre, el que siguió amando. Su sueño es, por tanto, un simple sueño de impaciencia como suelen presentarse de costumbre antes de los viajes, representaciones teatrales u otros placeres vivamente esperados. Más para ocultar su anhelo, queda desplazada la situación a una ocasión impropia de todo sentimiento de regocijo y que realmente se ha presentado ya una vez. Además, que los afectos que aparecen en el sueño no corresponden al contenido desplazado, sino al verdadero contenido retenido. La situación del sueño adelanta al encuentro tanto tiempo deseado y no ofrece ocasión alguna para una sensación dolorosa.

Aquellos que acepten la hipótesis de que la enigmática oscuridad y confusión de los sueños es debida principalmente a la existencia de una *censura*, no se extrañarán de ver entre los resultados de la interpretación onírica de los sueños de los adultos se revelan en el análisis como dependientes de *deseos eróticos*. Esta afirmación no se refiere a los sueños de franco contenido sexual que todos conocemos por propia experiencia, y que hasta ahora han sido considerados como los únicos <sueños sexuales>. No obstante su claro contenido, también estos sueños despiertan nuestra extrañeza por su arbitrariedad en la elección de las personas que convierten en objetos sexuales, su desprecio de todas las barreras ante las que en la vida despierta contiene el sujeto sus necesidades sexuales y sus numerosos detalles orientados hacia lo denominado <perverso>.

Mas el análisis nos muestra que muchos otros sueños que no dejan transparentar nada erótico en su contenido manifiesto se revelan, al ser desenmascarados por la labor interpretativa, como realizaciones de deseos sexuales. Por otra parte, muchas de las ideas sobrantes como *restos diurnos* del trabajo mental despierto no llegan a exteriorizarse en el sueño más que por el auxilio de deseos eróticos reprimidos.

Lo que hacen los sueños

¿Para qué sirven los sueños?. Básicamente, son el método por el cual el subconsciente examina y clasifica las experiencias. Imaginémonos el cerebro como una enorme estación receptora, con toda clase de información llegando a ella día a día. Durante el sueño, mientras la parte consciente de la mente está inactiva, la inconsciente (o el subconsciente) procesa una amplia mezcla de material –nuevos hechos, situaciones, experiencias pasadas, problemas no solventados, temores, deseos y mucho más. Reaviva emociones de los más profundos escondrijos de la mente y la memoria y acumula toda la información nueva que la mente consciente ha recibido. Entonces, en su único y propio estilo, presenta una imagen visual y emocional: el sueño. Posiblemente se tenga un problema que conscientemente está aplazado porque no se desea pensar en él, pero a pesar de ello todavía *está ahí* y muy bien puede presentarse en forma de sueño. La estación distribuidora está enviando un mensaje: <No olvides, no pases esto por alto>. Algunas veces, un sueño puede incluso ofrecer una posible solución a tal problema. Además del subconsciente, exista esa parte más profunda, donde se originan los instintos, intuiciones y emociones. Estos también son reavivados y convertidos en sueños a través de la función de la central distribuidora, produciendo un efecto muy poderoso en la mente. De la misma forma que se dejan conscientemente los problemas a un lado, así también se ignoran los

sentimientos reales.

Al reconocer de donde viene el material que va a los sueños, se puede empezar a comprender mejor su verdadera naturaleza –las miras y actitudes reales, los sentimientos y necesidades –, y relacionando los sueños con la vida cotidiana, tener un mejor control de la situación en la vida. No todos los sueños son exactamente preguntas o respuestas a problemas difíciles, sino que constituyen también una representación de alguna parte de la vida real, a menudo, esa parte con la cual cuesta más trabajo enfrentarse.

-

¿Qué es el sueño?, Y ¿cómo soñamos?

-

Cuando dormimos no quiere decir simplemente que perdemos la conciencia del mundo que nos rodea. También se producen cambios fisiológicos marcados. La temperatura del cuerpo desciende, el ritmo de los latidos del corazón es más lento y varias funciones del organismo, como por ejemplo la digestión, están apreciablemente reducidas.

Parece probable que existan ciertas zonas del cerebro que necesiten estimulación constante para mantenernos despiertos, es decir, conscientes. El sueño es el estado que aparece cuando estas zonas dejan de ser estimuladas.

Nadie puede sobrevivir sin períodos regulares del sueño, aún cuando pueda parecer una pérdida de tiempo –especialmente a los niños– emplear aproximadamente un tercio de nuestra vida en lo que parece ser un estado de "nada". Además, el sueño es necesario a *intervalos regulares*: no es provechoso para el organismo tener cuatro horas de sueño una noche y treinta la siguiente.

El cuerpo ha aprendido a trabajar mediante un reloj de 24 horas y encuentra difícil olvidarlo. A este reloj, basado en el movimiento de la tierra alrededor del sol y en los consiguientes períodos de luz y oscuridad, se le denomina el "ritmo circadiano".

Existe cierta verdad en la creencia general de que los turnos que trabajan de noche producen un trabajo menos satisfactorio que los que los hacen en períodos normales de día. El organismo necesita muchos días, incluso semanas, para abandonar el ritmo circadiano y durante ese tiempo, la coordinación física, la vigilancia y otras manifestaciones de la capacidad mental funcionan con menos efectividad. Cualquiera que haya viajado en reactor de un continente a otro sabrá lo difícil que resulta adaptarse a una nueva escala de tiempo. El "salto" entre España y América, significa una diferencia de 5 o 6 horas en el tiempo y muchas personas se sienten desorientadas durante varios días, incluso aunque parezca que se haya recobrado de la pérdida del sueño. En general, el cerebro necesita dosis regulares de sueño para continuar realizando juicios o decisiones y llevar a cabo otros procesos del pensamiento. Los experimentos han demostrado que el insomnio no deteriora la actividad física, pero impide la concentración. Las personas que se vuelven cada vez más distraídas cuanto más tiempo llevan sin dormir y finalmente sufren de alucinaciones, literalmente duermen con los ojos abiertos.

Los afectos en el sueño.

Una atinada observación ha atraído la atención sobre el hecho de que las manifestaciones afectivas del sueño

no pueden ser comprendidas en el juicio despectivo que al despertar hacemos recaer sobre el contenido manifiesto del mismo. En efecto, <cuando soñamos con ladrones y sentimos miedo, los ladrones son imaginarios, pero el miedo es real>, como cualquier otro afecto que en sueño experimentamos. El testimonio de nuestra sensación nos muestra que dichos afectos son perfectamente equivalentes a los de igual intensidad surgidos en la vigilia. Más aún que en su contenido de representaciones, apoya el sueño en su contenido afectivo su aspiración a ser comprendido entre las experiencias reales de nuestra alma. Si tal inclusión parase inaceptable a nuestro pensamiento despierto es porque somos incapaces de evaluar psíquicamente un afecto fuere de su conexión con un contexto de representaciones. En cuanto al afecto y la representación no se corresponden en forma e intensidad queda ya desconcertada nuestra facultad e juicio.

Ha despertado siempre extrañeza el que las representaciones oníricas no traigan consigo muchas veces aquellos afectos que nuestro pensamiento despierto considera necesariamente concomitantes a ellas. Struempell opinó a este respecto que las representaciones eran despojadas en el sueño de sus valores psíquicos. Pero sucede que también hallamos en él el fenómeno contrario, o sea, la aparición de intensas manifestaciones afectivas concomitante a un contenido que no parece dar ocasión alguna para un desarrollo de afecto. Sueños que nos muestran en una situación espantosa, peligrosa o repulsiva no nos hacen experimentar el menor miedo ni la más pequeña repugnancia, y, por lo contrario, en otros nos aterrorizamos de cosas inofensivas y nos regocijamos de cosas pueriles. Este enigma del sueño se desvanece más rápida y completamente que ningún otro en cuanto pasamos del contenido manifiesto al latente, ahorrándonos así más amplia explicación. El análisis nos enseña que los contenidos de representaciones han pasado por desplazamientos y sustituciones, mientras que los afectos han permanecido intactos. No es, por tanto, extraño que el contenido de representaciones, transformados por la deformación onírica, no corresponda ya al efecto, el cual se ha observado idéntico a sí mismo. Pero en cuanto el análisis vuelva a colocar en su lugar primitivo el contenido verdadero, todo vuelve a entrar en un orden lógico y no hay ya motivo ninguno de asombro.

Los afectos constituyen la parte más resistente a aquellos complejos psíquicos que han experimentado la acción de la censura, y, por tanto, la que mejor puede guiarnos en nuestra labor de interpretación. Esta circunstancia se nos revela en la psiconeurosis aún más claramente que en el sueño. En ellas acaba siempre por demostrarse plenamente justificado el afecto, por lo menos en lo que respecta a su cualidad, pues su intensidad puede ser incrementada por desplazamientos de la atención neurótica. El histérico que se asombra de experimentar un miedo increíble ante objetos totalmente inofensivos y el neurótico obsesivo que no puede explicarse porqué se convierte para él en fuentes de amargos reproches actos insignificantes yerran al atribuir la máxima importancia al contenido de representaciones –el objeto inofensivo o el acto insignificantes– y combaten inútilmente sus síntomas tomando dicho contenido como punto de partida de sus reflexiones. El psicoanálisis interviene entonces y les muestra el cambio acertado, reconociendo la perfecta justificación del afecto y buscando la representación que ha sido reprimida y sustituida por otra. Presuponemos al obrar así que el desarrollo de afecto y el contenido de representaciones no constituyen, contra lo que estamos acostumbrados a admitir, una unidad orgánica inseparable, sino que se hallan simplemente soldados entre sí y pueden ser aislados por medio del análisis. La interpretación de los sueños nos demuestra que así sucede, en efecto.

...Y los sueños, sueños son.

Si la esfericidad de los astros sugirió a Kepler y a Galileo la posibilidad de un universo ordenado, simple y descifrable, en el otro extremo, el río fragmentario e insensato de los sueños defiende con elocuencia y tenacidad la posibilidad de una realidad apenas comprensible.

En un breve relato, Borges imagina que Dante sueña que por fin entiende quién es. Es decir, un sueño resuelve

el problema fundamental del hombre, que es el de su identidad. Pero el sueño es efímero y al despertar olvida esta verdad invaluable. La razón del olvido es, sin embargo, inevitable, pues "*la máquina del mundo* –se lamenta Borges– *es harto compleja para la simplicidad de los hombres*".

Es posible aceptar que tanto los sueños como, por ejemplo, la cadena de procesos que llevaron a Van Gogh a pintar *Los Girasoles*, a pesar de ser ambos fenómenos de una complejidad impensable, no escapan de las leyes de la físico-química. Sin embargo, *Los Girasoles* pueden ser contemplados por cualquiera mientras que un sueño, por su propia naturaleza, es tan inaccesible como podría serlo una obra de teatro representada en un planeta que orbita alrededor de una estrella remota. Claro que el sueño puede ser relatado, pero entonces ya no tenemos las imágenes de la experiencia onírica sino meramente palabras.

¿Cuál es el lugar de los sueños en nuestras vidas?. Desde el punto de vista religioso, artístico y o psicoanalítico se le asignaron funciones de lo más heterogéneas que van desde la comunicación con los dioses y la premonición hasta la creatividad artística y su relación con distintas formas de neurosis. Sin embargo, desde una perspectiva estrictamente científica esta pregunta espera aún ser contestada.

Visita de los dioses.

Asclepio, considerado por los griegos a partir del siglo V a. C. como el dios de la Medicina, tuvo sus templos en todo el mundo antiguo, primero en Grecia y Asia Menor, más tarde en Roma y en sus posesiones. En estos, los pacientes eran tratados por *incubatio* o "ensueño sanador", esto es, se los hacía pasar una noche en la casa del dios para que, durante el sueño, éste apareciera frente al enfermo y le comunicara una prescripción. Las inscripciones que hoy se observan en los muros de los templos de Asclepio dan testimonio de esta forma de cura. Una inscripción típica dice: "Erasippe de Kaphy: ella durmió en el templo y soñó que el dios le aplicaba un mensaje en su estómago, la besaba y le ofrecía una copa conteniendo una droga. Él le mandó beber y luego vomitar. Ella así lo hizo y ensució su ropa. Cuando despertó en la mañana, ella vio su vestido lleno de la inmundicia que había vomitado y entonces se recobró".

En la Biblia, el sueño aparece como una de las formas elegidas por Dios para transmitir su palabra a algunos de sus hijos mortales. Para tomar un ejemplo, en el libro del Génesis, se nos cuenta que al anochecer "*cayó sobre Abraham un sueño profundo y le envolvió una oscuridad terrorífica*". Entonces, Dios le comunica a Abraham lo que ocurría con sus descendientes hasta la cuarta generación.

Una concepción semejante sostuvo Girolamo Cardano, matemático y filósofo renacentista, quien escribiera un tratado sobre interpretación de los sueños. Cardano concibió que entre los hechos aparentemente casuales y azarosos, los sueños contenían secretos ocultos, es decir, creyó que los sueños eran mensajes en código. Correctamente interpretados, conducían incluso a la participación de sucesos futuros. Algo semejante a lo que hoy en día ocurre con los números de la quiniela, cada uno de los cuales está simbolizado por un objeto o personaje, de los cuales, el más célebre sea, tal vez, "el muerto que habla", premonición o aviso de que saldrá el 48.

Un paseo nocturno.

-

Muchas culturas han sostenido (y aún sostienen) que durante el sueño el alma del durmiente escapa por su boca para viajar lejos del cuerpo y recorrer bosques o praderas, o detenerse a pescar junto a un río. Luego, durante la vigilia, las aventuras de la noche son consideradas y narradas de la misma forma que una

experiencia diurna.

Sin embargo, la ausencia del alma tiene sus riesgos. ¿Qué ocurre si por algún motivo se extravía, o si de regreso no reconoce su cuerpo?. Sencillamente, el durmiente muere. Causas que impidan el retorno pueden ser que se haya encontrado con otra alma, ya sea de algún otro durmiente o de un muerto, y se haya visto obligada a luchar con ella. Puede ocurrir también que no encuentre el camino de regreso o que, durante el viaje, el aspecto físico del durmiente se haya alterado y el alma no pueda reconocerlo.

Como es de esperar, de estas creencias derivan conductas. En algunas partes de Europa, como Transilvania, se cuidaba de mantener cerrada la boca de los niños dormidos para que el alma, que tiene algo de pájaro, no pueda salir del cuerpo de la criatura, o bien se desaconsejaba dormir durante unos días cerca del lugar donde había muerto un hombre para no toparse con su espíritu que, algo desconcertado por su nueva condición de muerto, busca con desesperación comunicarse con algún ser querido. Los malayos intentaban tiznar el rostro de su enemigo mientras dormía para que, de regreso, el alma no reconociera a su dueño.

Básicamente, estas concepciones de los sueños desdoblan al hombre en dos entidades familiares para el pensamiento occidental, alma (o espíritu) y cuerpo, y el sueño se explica de forma análoga a como se concibe la muerte. El sueño es una muerte provisoria, una preparación o entrenamiento para el sueño definitivo.

Psicología y sueños

Muchas personas piensan que todo lo que se ha dicho sobre la <mente> y el <psicoanálisis>, relacionado con la interpretación de los sueños, son tonterías. Pero no deberíamos caer en el error de pensar que se trata de una pseudociencia. El trabajo de famosos psicoanalistas como Freud y Jung ha ayudado a miles de personas normales y sanas, por no mencionar los muchos casos de perturbaciones mentales graves. Sus hallazgos pueden ser aplicados de una forma sencilla a la propia experiencia de cada uno. No es necesario de ser un neurótico excesivo. Al igual que los médicos pueden tratar enfermedades físicas graves y enseñar al mundo en general las reglas básicas de la higiene personal o del hogar, también los psicólogos han enseñado a personas bien equilibradas, como pueden conocerse a sí mismas y llevar a una vida más feliz.

La actividad del sueño.

-

Cuando se está dormido, el cuerpo y el cerebro no están completamente muertos al mundo ni tampoco están inconscientes. El organismo se mantiene por la actividad del sistema nervioso autónomo, el cual controla los "sistemas esenciales de soporte de la vida": del corazón, la digestión, la reparación y de la sustitución de las células, etc., lo cual continúa durante el sueño.

Otra parte del cerebro nos permite ignorar los ruidos regulares, como el de los coches en el exterior. De esta forma, hasta cuando dormimos, el cerebro aparentemente selecciona la entrada de los estímulos y nos deja responder a algunos de ellos, pero no a todos. Podemos sacar partido de nuestra mente e incluso entrenarla hasta cierto grado: muchas personas se dicen a sí mismas, "mañana debo despertarme temprano" y realmente se despiertan, incluso antes de que suene el despertador. La rutina también tiene su parte, ya que podemos adquirir las costumbres de despertarnos a las 7 ó 8 de la mañana si esto forma parte de un patrón de vida desde hace mucho tiempo.

Sueños en serie

-

De manera similar, la serie de sueños puede ser especialmente reveladora. Aunque es posible que el soñador se vea muy diferente a cada sueño aislado, si se ponen en estos en una secuencia, resultará un modelo que revelará al menos la zona de su preocupación. Algunas veces, una serie de sueños representa una progresión en el pensamiento, si se tiene algún conflicto subyacente, como la imposibilidad de llevarse bien con un familiar. Una serie de sueños puede representar numerosas alternativas, como el hecho de ser muy agresivo o ser cariñoso y sumiso o incluso odiar ferozmente. Lo que resulta difícil reconocer en un sueño puede verse más fácilmente cuando se reúnen dos o tres sueños para ver si tienen características comunes.

El sueño ortodoxo

-

Al estudiar los sueños, es muy importante considerar la actividad del cerebro mientras se está dormido. Los científicos han descubierto que es posible medir la actividad del cerebro calculando los impulsos eléctricos que son emitidos constantemente. Estos pueden ser registrados en un aparato llamado electroencefalógrafo (*céfalos*, la palabra griega que significa "cabeza"), conocido como aparato EEG. Sujutando unos electrodos en la cabeza de una persona en varios puntos especiales, pueden obtenerse un importante registro de la actividad del cerebro. Parece que los adultos tienen varios niveles de sueño. Al principio, mientras se está completamente despierto pero preparándose para dormir, el aparato EEG detecta un modelo de onda uniforme. Estas ondas se llaman "ritmo alfa". Esto no es exactamente lo mismo que estar completamente despierto y en vigilancia total, ya que si el teléfono suena o alguna otra circunstancia fuerza a una persona a levantarse de la cama, estas ondas alfa desaparecen y el aparato registra un modelo completamente diferente.

Después de esta primera etapa de "ritmo alfa" el cerebro pasa una segunda fase de somnolencia y entonces aparece un patrón de ondas mucho más lentas y más irregulares. Finalmente, la persona cae en un sueño profundo caracterizado en el EEG por ondas "delta" grandes y profundas, interrumpidas por pequeñas parcelas de ondas y más rápidas, que se denominan ondas "fusiformes del sueño". Este estado se conoce como "sueño ortodoxo".

Durante el sueño, las personas fluctúan de un nivel a otro, ascendiendo y descendiendo por las tres fases principales en ciclos de noventa minutos. De modo que, por regla general (aunque este es muy aproximado y se toma en consideración la inmensa variedad de hábitos del sueño que se han descubierto), la mayoría de las personas tienen tres o cuatro períodos de sueño profundo, de ondas grandes, cada noche.

El sueño paradójico.

Sin embargo, existe otro nivel del sueño, al cual, debido a su naturaleza "contradictoria", se le conoce como sueño paradójico. Aunque los términos "ortodoxo" y "paradójico" pueden parecer una complicación innecesaria en la materia de sueño, es importante utilizar esta distinción. Es fácil cometer la equivocación de pensar que una u otra de las fases principales del sueño es más profundo o de mejor calidad. En realidad, lo mejor es tener una buena parte de ambas clases de sueño para que la mente y el cuerpo funcionen eficientemente.

Al final de la década de 1950, los experimentos del EEG llevados a cabo por el Dr. Nathaniel Kleitman lograron un avance en el estudio de los sueños. Se descubrió que las personas tienen períodos en los que el patrón de las ondas cambia de nuevo, esta vez a un modelo de poca profundidad. Los ojos se mueven rápidamente para todos lados, arriba y abajo y de lado a lado, aunque los párpados permanecen cerrados. A menudo podemos observar esta clase de reacción en los perros o en los gatos: sus narices o bocas se mueven muy nerviosamente, sus colas se agitan y sus ojos parecen que se mueven como si miraran a alguna cosa.

Este período llamado sueño REM (Rapid Eye Movement = movimiento rápido de ojos) representan el momento en que los humanos sueñan más intensamente. No sería cierto decir que es el único momento, ya que durante los experimentos, se ha despertado a veces a personas cuando sus ojos estaban quietos y las lecturas del EEG indicaban el sueño de ondas grandes; sin embargo, eran interrumpidos en la mitad del sueño. De cualquier modo, parece que si se despierta a una persona durante el sueño REM, ésta recuerda su sueño más claramente.

Telepatía en sueños.

-

Cuando el electroencefalograma indicaba que el período REM había concluido se le indicaba al agente que cesara de enviar sus mensajes, y el voluntario era despertado por el experimento a través de un intercomunicador. Se le pedía entonces que relatara su sueño en un grabador de cinta y se volviera a dormir. Este ciclo de dormir-soñar-grabar el sueño se repetía unas cuatro o cinco veces a la noche. A la mañana, la sección concluía cuando el voluntario escuchaba las narraciones de sus sueños, agregando las asociaciones que entonces le vinieran a la mente. Las narraciones y asociaciones eran después transcritas a otra cinta que, junto con el juego de las doce ilustraciones, se enviaba a tres jueces independientes. Sin darles indicio alguno que permitiera identificar la imagen usada por el agente, se les pedía que establecieran la correspondencia entre cada sueño narrado y alguna de las láminas. La imagen que tuviera las correlaciones más correctas recibía un punto; la más alejada, doce. Entre ellas se ubicaban las demás.

Muchos de los primeros experimentos dieron resultados estadísticos poco claros, pero apareció un buen número de correlaciones lo suficientemente fuertes como para convencer a Ullman y Krippner de que estaban en el camino correcto. Cuando –por ejemplo– la asistente de investigaciones Sally Van Steenburgh, actuando como enviada, se concentró en la reproducción del cuadro *Dempsey y Firpo*, de George Bellows –una pintura oscuramente poderosa, con dos boxeadores profesionales combatiendo en el Madison Square Garden –, el voluntario contó haber tenido un sueño "*con algo sobre el Madison Square Garden y un combate de boxeo*". Cuando la asistente trabajó sobre *Noche mística*, una pintura de Millard Sheets que representa la danza ritual de cinco mujeres en una verde arboleda, el voluntario se despertó recordando haber estado "*con un grupo de gente participando en algo*", para evocar después "*montañas y árboles*".

En los comentarios posteriores, agregó: "*Lo que más me impresionaron fueron los árboles; los verdes árboles y el campo*". Para recordar finalmente: "... *había una especie de aspecto primitivo... casi puedo verlo como una especie de rito tribal en medio de la selva*".

Cuando la asistente de investigaciones Sol Feldstein proyectó *Zapatistas* –una pintura de José Clemente Orozco que representa a un cuerpo militarizado de indios mexicanos, seguidores de Emiliano Zapata, mientras atraviesa las montañas –, el voluntario, un joven psicólogo de nombre William Erwin, vio *"una escena de viaje, muy distante, con un aire de grandeza"*. Y sostuvo después haber tenido *"una sensación de Nuevo Méjico, con indios y muchas montañas"*.

Ullman y Krippner consideraron que, con esos resultados, su laboratorio de sueños ya había alcanzado su objetivo principal, que consistía no sólo en mostrar que los sueños paranormales podían ser estudiados con todo rigor sino que también podían ser en cierto modo controlados. Se trataba, ahora, de afinar los procedimientos. Ante todo, analizaron el mayor o menor éxito de cada agente para comunicarse con su respectivo voluntario. Erwin, que había actuado como soñante en el experimento con la obra *Zapatistas*, fue considerado el voluntario con más capacidad de respuesta; Feldstein, el enviado más efectivo. El hecho de que Feldstein tuviera casi el doble de éxitos que cualquier otro agente sugirió también que el enviado era más que un participante activo, y esto indicaba que la telepatía (la transmisión extrasensorial de los pensamientos del agente) resultaba esencial en el proceso, más que la clarividencia (percepción extrasensorial de la misma lámina transmitida).

Las dotes de Feldstein resultaron ser tan intensas que, de vez en cuando, llegó a transmitir espontáneamente material no previsto. En una sesión, el voluntario incorporó a su sueño extrañas imágenes que –aparentemente– salieron de un libro de texto que Feldstein estaba leyendo para preparar sus clases; otra noche, mientras la asistente de investigaciones Joyce Plosky actuaba como agente y Feldstein controlaba el electroencefalógrafo, la señal telepática de este último resultó tan fuerte que pareció "interferir" la de Joyce: ninguna de las transmisiones de Plosky fueron recibidas por el voluntario, aunque algo de los pensamientos de Feldstein apareció mezclado en sus sueños.

-

La psicología y los sueños: Las teorías.

-

Las imágenes y las historias que se nos presentan en los sueños son tan extrañas y variadas, que no pueden sorprendernos el hecho de que existan tantas teorías diferentes sobre sus significados. Estas van desde la pura fantasía ala mecánica categórica, comparando la mente con una máquina.

La principal razón de considerar la más importante de estas teorías es de la que ayuda a poner las propias ideas en perspectiva.

La interpretación será más satisfactoria debido a que se dispondrá de una base sólida para trabajar a partir de la misma. Podrán considerarse todos los factores principales que han sido descubiertos acerca del mundo de los sueños y aplicarlos a las propias experiencias.

Freud, el Gran Innovador

La teoría psicoanalítica de Sigmund Freud en la interpretación de los sueños ha sido uno de los intentos más serios para descifrar el confuso lenguaje onírico. Decía que los sueños son la "Vía Apia" que nos lleva el inconsciente. Los psicoanalistas actuales no parecen estar tan convencidos de esta afirmación. De todas formas, el enfoque de la interpretación de los sueños dada por Freud nos permite, algunas veces, descifrar

contenidos mentales, que soñamos disfrazados para impedir que nos despertemos, debido a la gran carga afectiva que pueda tener. La gran importancia que daba Freud a la libido (sexualidad) se destaca claramente en estas interpretaciones.

La influencia de Freud

Gran parte de lo que Freud descubrió en su estudio de los sueños ha pasado a nuestra vida diaria. Muchos de los anuncios que vemos en el cine o en televisión están basados en el principio de cumplimiento del deseo. De la misma forma que ocurre en los sueños, el promotor de ventas de cigarrillos o alcohol dice: "aquí está el mundo ideal –satisfaga sus impulsos para ser un dios del sexo o una diosa del amor usando nuestro producto". Si queremos conseguir alguna práctica para reconocer los propósitos con una vinculación sexual Freudiana, debemos estudiar los anuncios. Grandes coches brillantes, llenos de potencia, que (responden) a cualquier mandato; cigarrillos deleitadores fumados en pareja en un campo de trigo; bebidas frías en exóticos lugares, seguidos de inversiones de las profundas aguas azules del mar, pronto se hacen manifiesto el impulso sexual subyacente. ¿Qué diremos de aquellas lociones para después del afeitado que presentan a las mujeres cayendo a los pies de campeones de yudo?. En estas imágenes, el sexo y la agresión se combinan muy directamente.

Dejando escapar el vapor en los sueños

La agresión no es necesariamente el deseo de ir por ahí luchando con pistolas o guantes de boxeo. En un sentido mucho más amplio significa el impulso básico para el poder o la dominación. Alfred Adler, uno de los más conocidos seguidores de Freud, ensanchó este punto de vista. Publicó la idea de que tienen un impulso igualmente fuerte dentro de ellos, a necesidad de dominar. Además, este impulso surge en consecuencia de alguna incapacidad básica o carencia, que son reconocidas subconscientemente a una edad temprana. El resto de la vida se emplea intentando compensarlo. La teoría de Adler ha sido popularizada en ideas tales como la que presenta a los hombres conocidos como Napoleón codiciado el poder o indica que los hombres calvos son muy sexuales para compensar su supuesta falta de experiencia.

Podrían parecer que tanto Freud como Adler tienen una visión muy poco favorable de la naturaleza humana. Sus ideas están basadas en una especie de guerra sin fin entre los impulsos básicos y la necesidad de mantenerlos bajo control. El hecho de dejar que estos impulsos escapen en los sueños como cumplimiento del deseo o satisfacción del poder, es como dejar escapar el vapor de una cafetera: si estos impulsos están permanentemente embotellados, podrían producir una crisis nerviosa grave. Por lo tanto, los sueños proporcionan una válvula de escape muy conveniente.

Esto no explica la causa por la que muchas personas se despiertan realmente de sus sueños. Si el punto de vista de Freud fuera enteramente cierto, entonces todas las personas dormirían siempre pacíficamente después de un sueño, tras haber desahogado algún deseo o impulso de su infancia. Pero muy a menudo, ocurre lo contrario y nos sentimos inquietos por las cosas que tienen lugar durante los sueños. Algunas veces, parece que un sueño está actuando como una voz de la conciencia, especialmente en los sueños terroríficos o en las pesadillas.

Jung versus Freud

-

Carl Gustav Jung no estaba en absoluto acuerdo con Freud y sus seguidores sobre la idea de los sueños, ni tampoco con la opinión de que los impulsos sexuales reprimidos o dominados eran la clave para entender el lenguaje simbólico de los sueños. Jung veía claramente que los grandes logros de Freud consistían en atraer la atención de la gente a la idea de la mente inconsciente y a la relación que él establecía entre ésta y los sueños. Pero discrepaba de Freud en varios puntos fundamentales. Para empezar, Freud siempre usaba los sueños como una forma de volver a la causa básica de un problema. Habitualmente, lo buscaba en algún suceso importante de la infancia –incluso en el momento de nacer– que hubiera afectado la opinión del paciente sobre sí mismo a lo largo de su vida. Freud creía que desenterrando el problema a través del psicoanálisis, incluyendo una discusión de los sueños de la persona podía con frecuencia conducir a la curación. Una vez que se ha reconocido el impulso básico y se la ha hecho frente a la vida real, la obsesión o al miedo producido por el hecho de mantenerle forzosamente encerrado en nuestro interior, desaparecería.

Jung, sin embargo, tenía un criterio de los sueños completamente diferente. Admitía que gran parte de lo que Freud había descubierto era verdad, pero él creía que el lenguaje de los sueños no era precisamente un código secreto para satisfacer los impulsos básicos o deseos. "El retroceder", en la forma de Freud, parece que reducía los sueños de las personas a una serie de necesidades muy poco atractivas y egocéntricas. Se preguntaba a sí mismo por qué los sueños, con tanta frecuencia, parecían que inspiraban a las personas y las animaban durante el día a realizar empresas grandes y mejores. Estaba fascinado por el orden extraño de objetos y criaturas misteriosos que ocurren en los sueños. La teoría de Freud parecía establecer una relación de todas las partes de un sueño, con alguna cosa en el interior de la propia naturaleza del soñador. Pero para Jung esto no justificaba las imágenes que parecía que venían de un mundo de fantasía ajeno a una visión.

La representación simbólica en el sueño.

-

Si aquellos sueños que exteriorizan deseos eróticos consiguen aparecer inocentemente asexuales en su contenido manifiesto, ello no puede suceder más que de una sola manera. El material de representaciones sexuales no debe ser producido como tal, sino que tiene que ser sustituido en el contenido del sueño por indicaciones o alusiones; pero a diferencia de otros casos de representación indirecta, la usada en el sueño es despojada de la comprensibilidad inmediata. Nos hallamos, pues, en el sueño ante una representación por medio de símbolos, los cuales son objeto de especial interés desde que se ha observado que los sujetos que hablan un mismo idioma se sirven en sus sueños de símbolos idénticos, y también que esta comunidad traspasa en algunos casos las fronteras del lenguaje. Dado que los que sueñan no conocen la significación de los símbolos por ellos empleados, se nos representa al principio envuelta en tenebrosa oscuridad la procedencia de su relación con aquellos que indican y representan. Mas el hecho mismo es indudable y posee enorme importancia para la técnica de la interpretación de los sueños, pues mediante el conocimiento del simbolismo onírico se hace posible comprender el sentido de elementos aislados del contenido del sueño, de trozos del mismo, o a veces de sueños enteros, sin necesidad de interrogar al sujeto sobre sus asociaciones libres. Nos acercamos de este modo al ideal popular de una traducción de los sueños era idéntica a la que se lleva a cabo por medio del simbolismo.

Aun cuando los estudios sobre los símbolos del sueño se hallan muy lejos todavía de un resultado definitivo, podemos ya establecer con seguridad toda una serie de afirmaciones generales y datos particulares que las confirman. Existen símbolos que pueden interpretarse casi siempre del mismo modo. Así, el emperador y la emperatriz (rey y reina) representan a los padres, las habitaciones son símbolos de la mujer y sus accesos significan las aberturas del cuerpo humano. La mayoría de los símbolos oníricos sirven para la representación de personas, parte del cuerpo y actos que poseen interés erótico. Particularmente, los genitales pueden ser

representados por una gran cantidad de símbolos. Los más diversos objetos son empleados para la designación simbólica de los genitales. Cuando agudas armas y objetos alargados y rígidos tales como troncos de árbol o bastones, representan los genitales masculinos, y armarios, cajas, coches o estufas los femeninos, lo común de tales sustituciones nos es inmediatamente comprensible; mas no en todos los símbolos nos es tan fácil la aprehensión de las relaciones de enlace. Símbolos como el de la escalera o del subir, para el comercio sexual, el de la corbata para el miembro masculino y el de la madera para el órgano femenino excitan nuestra duda en tanto que no llegamos por otros caminos al conocimiento de las relaciones simbólicas. Además, muchos de los símbolos del sueño son bisexuales y pueden referirse a los genitales masculinos o a los femeninos, según en el contexto en que se hallen incluidos. Las habitaciones son casi siempre el sueño mujeres, y la descripción de sus diversas entradas y salidas suelen confirmar esta interpretación. Dado esto se comprenderá la importancia de que la habitación del sueño aparezca <abierta> o <cerrada>. El sueño de huir a través de una serie de habitaciones representa al sujeto en un burdel o un harén. Con la comunicación de varios acabados ejemplos también es utilizado este sueño para la representación del matrimonio. Cuando el sujeto sueña con dos habitaciones que antes era una sola, o ve dividida dos en una sola habitación conocida, o inversamente encierra sus sueños en una interesante investigación sexual infantil. Durante de cierto período de la infancia supone, en efecto, el niño que el órgano genital femenino se halla confundido con el ano, y solo más tarde averigua que esta región del cuerpo comprende dos cavidades distintas y orificios separados. Los escalones, escalas y escaleras y el subir y bajar por estas son representaciones simbólicas del acto sexual. Las paredes o muros lisos por los que trepamos en sueños y las fachadas de casa por las que nos descolgamos corresponden a cuerpos humanos en pie y reproducen probablemente en el sueño el recuerdo de trepar infantil por las piernas de los padres y guardadores. Los muros lisos son hombres. Las mesas puestas para comer y las tablas son mujeres, quizá por la antítesis de su lisura con las redondeces del cuerpo femenino. La <madera> parece ser, en general, y correlativamente a sus relaciones lingüísticas, una representante de la <materia> femenina. Siendo <mesa y cama> lo que objetivamente constituye el matrimonio. Entre las prendas de vestir puede interpretarse con frecuencia el sombrero femenino como un seguro símbolo de los genitales masculinos. Lo mismo sucede con los abrigos. En los sueños de los hombres encontramos muchas veces la corbata como símbolo del pene, no solo por colgar por delante y ser prenda característica del hombre, sino porque puede ser elegida a capricho, cosa que la naturaleza no nos permite hacer con respecto al miembro simbolizado. Las armas y herramientas más diversas son también empleadas como símbolos del miembro masculino. Jugar con un niño pequeño o pegarle son con frecuencia representaciones oníricas de la masturbación. La calvicie, el cortarse el pelo, la extracción o caída del pelo y la extracción de una muela son utilizadas para representar simbólicamente la castración.

Existen símbolos de difusión universal, que se hallan en los sueños de todos los individuos pertenecientes a un mismo grado de civilización o que hablan un mismo idioma, y otros de limitadísima aparición universal, que han sido por el sujeto aislado utilizando su material de representaciones propio. Entre los primeros se distinguen aquellos cuya iniciación en representar lo sexual se halla suficientemente justificada por los usos del idioma (por ejemplo, los símbolos procedentes de la agricultura: reproducción, semilla), y otro cuya relación con lo sexual parece alcanzar a los más antiguos tiempos y a las más oscuras profundidades de la formación de nuestros conceptos. La fuerza creadora de símbolos no ha desaparecido aún en nuestros días. Puede observarse que determinados descubrimientos modernos (tales como los globos dirigibles) son elevados en el acto a la categoría de símbolos sexuales de empleo universal.

Aparte de los símbolos individuales y de las variantes en el empleo de los universales, no se sabe nunca si un elemento del sueño debe interpretarse simbólicamente o conforme a su verdadero sentido, y se sabe, en cambio, con seguridad, que no todo el contenido del sueño debe interpretarse simbólicamente.

El simbolismo del sueño resulta también imprescindible para la inteligencia de los llamados sueños <típicos> de los hombres y de los sueños <repetidos> del individuo aislado. Si el estudio de la forma expresiva simbólica del sueño ha resultado demasiado incompleto en esta breve exposición, ello está justificado por un hecho que pertenece a los más importantes entre los que con estos problemas se relacionan. El simbolismo onírico va mucho más allá de los sueños. No pertenece a ellos como cosa propia, sino que domina de igual

manera la representación de las fábulas, mitos y leyendas, en los chistes y en el folklore permitiéndonos descubrir las relaciones íntimas del sueño con estas producciones. Más debemos tener en cuenta que no constituye un producto de la elaboración del sueño, sino que es una peculiaridad –probablemente de nuestro pensamiento inconsciente– que proporciona a dicha elaboración el material para la condensación, el desplazamiento y la dramatización

Observamos ahora que hubiéramos llegado a nuestra teoría del sentido oculto de los sueños por el camino más corto con sólo consultar el uso vulgar del lenguaje. La sabiduría popular habla a veces con bastante desprecio de los sueños, y parece querer dar la razón a la Ciencia cuando juzga en un proverbio que <los sueños son vana espuma> más para el lenguaje corriente es predominante el sueño el benéfico realizador de deseos. <Esto no me lo hubiera figurado ni en sueños>, exclama encantado aquel que encuentra superadas por la realidad sus esperanzas.

No hay noción del tiempo en los sueños

Otro aspecto de la relación en los sueños de diferentes clases de imágenes, es que la mente que sueña no tiene noción alguna del tiempo, lo cual es parte de la experiencia de la mente consciente: simplemente no es necesario. En un sueño, algo que sucedió hace diez años puede tener una relación con algo que es parte de la vida de hoy. Busquemos lazos comunes en los hechos y no nos concentremos en relatar solo los sueños que parecen ser los más coherentes o los que guardan más semejanza con las actitudes de la vida en los momentos en que uno está despierto. De esto se deduce que si una imagen o incidente de un sueño recuerda de forma inmediata algo del pasado, también debemos anotarlo. Los psicoanalistas han descubierto que una de las interpretaciones más útiles de un sueño es la que hace el mismo paciente. De este modo, al estudiar sus sueños en una forma no médica, tales relaciones serán de gran ayuda.

Relaciones entre el sueño y las enfermedades mentales

Aquellos que hablan de las relaciones del sueño con las perturbaciones mentales pueden referirse a tres cosas: 1º A relaciones etiológicas y clínicas, cuando un sueño representa o inicia un estado psicótico o queda como residuo del mismo; 2º A las transformaciones que la vida onírica sufre en los casos de enfermedad mental; y 3º A relaciones internas entre el sueño y la psicosis; esto es, a analogías reveladoras de una afinidad esencial.

Se comprobó que la primera manifestación de la demencia había sido consecutiva en muchos casos en un sueño angustioso y terrible, con el que se mostraba relacionada la idea predominante de la perturbación.

En uno de los casos citados subsiguieron al sueño inicial leves ataques histéricos y más tarde un estado melancólico–angustioso. Existen sueños que tienen por consecuencia una parálisis histérica. En estas observaciones se nos presenta el sueño como etiología de la perturbación mental, aunque con igual razón podría deducirse de ellas que la perturbación mental se exteriorizó por vez primera en la vida onírica, manifestándose en el sueño. En otros ejemplos contiene la vida onírica los síntomas patológicos o permanece limitada a esa la psicosis. Llama la atención sobre determinados sueños de angustia, que deben ser considerados como equivalentes de ataques epilépticos. Hay casos de locura nocturna, en los que individuos aparentemente sanos durante el día padecen durante la noche alusiones, ataques furiosos, etc.

En los casos de curación de una enfermedad mental se revela con especial claridad el hecho singular de que siendo completamente normal la función diurna, puede perdurar aún la psicosis en la vida diurna, puede

perdurar aún la psicosis en la vida onírica. Macario cuenta de un maníaco que revivió en sueños, una semana después de su curación la fuga de ideas y los apasionados impulsos de su enfermedad.

Spitta enumera las coincidencias en las que se basa esta comparación en la forma siguiente, muy análoga a la de Maury: <1º Supresión o retraso de la autoconciencia y, por lo tanto, desconocimiento del estado como tal; así, pues, imposibilidad de experimentar asombro o falta de conciencia moral; 2º Percepción modificada de los órganos sensoriales: disminuida en el sueño u muy elevada, en general, en la locura; 3º Enlace en las representaciones entre sí, exclusivamente conforme a las leyes de la asociación y la reproducción; así, pues, formación automática de series y, por tanto, desproporción de las relaciones entre las representaciones (exageraciones, fantasmas), y como resultado de todo esto: 4º Modificación e incluso subversión de la personalidad y a veces de las peculiaridades del carácter (perversiones). >

Radestock agrega aún algunas analogías con relación al material: <Las alucinaciones e ilusiones son en su mayoría visuales o acústicas. En cambio, los sentidos de olfato y del gusto son, como en los sueños, los que menos elementos proporcionan. En el enfermo febril surgen con el delirio, como en el sujeto de un sueño, recuerdos de un pretérito muy lejano. El durmiente y el enfermo recuerdan cosas que el despierto y el sano parecían haber olvidado>. La analogía entre el sueño y la psicosis adquiere su valor total cuando observamos que, como el parecido de familia, se extiende a los gestos y hasta a determinadas singularidades de la expresión fisonómica.

<El sueño concede al sujeto atormentado por sufrimientos físicos y morales aquello que la realidad le negaba – bienestar y dicha –, y del mismo modo surgen en los enfermos mentales las más rientes imágenes de felicidad, poderío, riqueza y suntuosidad. El contenido principal del delirio se halla constituido muchas veces por la imaginada posesión de bienes o realización de deseos, cuya pérdida, ausencia o negación en la realidad nos dan la razón psíquica de la locura. La madre que ha perdido a un hijo querido, vuelve a vivir en su delirio, todas las alegrías maternas; el que ha experimentado pérdidas económicas se cree extraordinariamente rico, y la joven engañada se ve amada con infinita ternura>.

El sueño y la locura se caracterizan principalmente por el barroquismo de las asociaciones y la debilidad del juicio. En ambos fenómenos hallamos una *exagerada estimación* de rendimientos anímicos propios, que nuestro juicio normal considera insensatos; a la *rápida sucesión* de las representaciones oníricas corresponde la *fuga de ideas* de la psicosis. En ambas falta toda *medida* de tiempo. La *disociación que la personalidad* experimenta en la vida onírica, y que, por ejemplo, distribuye el conocimiento del sujeto entre su yo onírico y otra persona ajena, la cual rectifica en el sueño primero, es por completo equivalente a la conocida división de la personalidad en la paranoia alucinatoria; el sujeto del sueño oye también sus propios pensamientos, expresados por voces ajenas. Incluso para las ideas delirantes fijas se encuentra una analogía en los sueños patológicos de retorno periódico. Los enfermos curados de un delirio suelen manifestar en todo el período de su dolencia se les parece como un sueño, a veces nada desagradable, e incluso que aun durante la enfermedad misma sospecharon, en ocasiones, hallarse soñando, como con frecuencia sucede el durmiente.

La coincidencia entre el sueño y la perturbación mental, indiscutible y que se entiende hasta detalles característicos, es uno de los más firmes sostenes de la teoría médica de la vida onírica, según la cual el sueño no es un proceso inútil y perturbador y la manifestación de una actividad anímica deprimida. Sin embargo, no habremos de esperar que las perturbaciones mentales nos procuren la explicación definitiva de los sueños, pues nuestros conocimientos de dichas perturbaciones es aun muy poco satisfactorio. En cambio, es muy poco verosímil que una nueva concepción de la vida onírica influya en nuestras opciones sobre el mecanismo interno de las perturbaciones mentales, y de este modo podemos afirmar que al esforzarnos en esclarecer el enigma de los sueños laboramos también en el esclarecimiento de la psicosis.

El sueño alterado por las drogas.

-

Desde hace largo tiempo la gente busca dominar por medios artificiales los ritmos biológicos de la vigilia y el dormir. Pociones, píldoras y licores son parte de la farmacopea y el folklore del sueño. Pero sus efectos sobre el dormir y el soñar están apenas empezando a ser comprendidos.

Las anfetaminas, que tienden a reducir el tiempo total dedicado al descanso, reducen también el sueño REM. La investigación demuestra que la mayoría de los sedantes –que inducen el dormir y permiten a veces que los pacientes descansen durante más tiempo– también reducen el sueño REM en la primera mitad de la noche; más tarde, sin embargo, los alcohólicos dedican a los sueños un tiempo superior al promedio.

Pero con el prolongado abuso en dosis constantes, la eliminación del sueño REM aparentemente disminuye; sin embargo, el retiro de la droga después de un uso crónico tiene a menudo un efecto rebote. Algunos alcohólicos estudiados durante e inmediatamente antes de sufrir *delirium tremens*, por ejemplo dedicaron al sueño REM la mayor parte de su tiempo de descanso.

La investigación demuestra que la supresión del dormir REM deja a la gente, por lo general, más ansiosa, irritable y distraída. No hay estudios definitivos sobre los efectos que causa la ingestión de drogas en el contenido de los sueños; pero numerosas pruebas y casos comprobados señalan el poderoso efecto modificador que ciertas drogas y sustancias naturales tienen sobre las fantasías oníricas. Los indios huicholes de México usan el peyote para tener alucinaciones. Luego las representan en dibujos.

Los sentimientos éticos en el sueño.

Por motivos que solo después del conocimiento de las investigaciones de Freud sobre el sueño pueden resultar comprensibles, ha separado del tema de la psicología del sueño el problema parcial de si las disposiciones y sentimientos morales de la vigilia se extienden –y hasta que punto– a la vida onírica. La misma contradicción que con respecto a las restantes funciones anímicas hubimos de hallar con extrañeza en las exposiciones de los investigadores vuelven aquí a surgir a nuestros ojos. En efecto, con la misma seguridad que unos muestran al afirmar que el sueño ignora en absoluto toda aspiración moral, sostienen los otros que la naturaleza moral del hombre perdura también en la vida onírica.

La experiencia onírica parece colocar la exactitud de la primera afirmación por encima de toda duda. Así describe Jessen: <Tampoco nos hacemos mejores ni más virtuosos en el sueño. Más bien parece que en él calla nuestra conciencia, pues sin compadecernos por nada ni nadie realizamos con la mayor indiferencia y sin remordimiento alguno los mayores crímenes>.

Redestock: <Debe tenerse en cuenta que en el sueño emergen las asociaciones y se enlazan las representaciones, sin que la reflexión, la inteligencia, el gusto estético y el juicio moral puedan intervenir para nada. El juicio es debilísimo y predomina la indiferencia ética>.

Volkelt: <Nadie ignora el desenfreno que la vida onírica muestra, especialmente a lo que a la sexualidad se refiere. Del mismo modo que el sujeto se contempla en sus sueños falto de todo pudor y todo sentimiento ético, ve a otras personas –incluso a las que más respeta– entregadas a actos que en su vida despierta se espantaría de asociar a ellas>.

Haffner: <Salvo raras excepciones..., el hombre virtuoso lo será también en sueños. Rechazará las tentaciones y resistirá al odio, a la envidia, a la cólera y a los demás vicios. En cambio, el hombre pecador hallará generalmente en sus sueños aquellas imágenes que tenían ante sí en la vigilia>.

Scholz: <Nuestros sueños entrañan algo verdadero. En ellos conocemos nuestro propio yo, a pesar del disfraz de elevación o rebajamiento con el que se nos aparece. El hombre honrado no puede tampoco cometer en sueños un delito que le deshonor, y si lo comete, quedará espantado, como ante algo totalmente ajeno a su naturaleza. El emperador romano que hizo ejecutar a uno de sus súbditos, confesó de haber atentado contra él en sueños, no dejaba de tener razón cuando se justificaba diciendo que el individuo que así soñaba tenía que abrigar en su vida despierta análogos pensamientos. Da algo que no puede hallar lugar alguno en nuestro ánimo decimos así, muy significativamente: "Esto no puede ocurrírseme ni en sueños">.

Por el contrario, afirma Platón que los hombres mejores son aquellos a los que sólo en sueños se les ocurre lo que los demás hacen despiertos.

Sueños muy comunes

-

Entre los sueños diferentes que brotan de cada mente humana aparece un puñado en que se presenta a casi todos los soñantes. Sueños en los que uno cae, o es perseguido, o se eleva por los aires, o pierde la movilidad, parecen ser manifestaciones comunes de una experiencia humana compartida. *"Aparentemente, nuestro ser soñante nunca perdió de vista una verdad elemental a pesar de las múltiples formas en que la humanidad se fragmentó a través de la historia, seguimos siendo integrantes de una única especie"*.

Algunos sueños son típicos de una determinada cultura. La fantasía en la que el soñante está rindiendo un examen, y fija la vista sin comprender en el papel puesto delante suyo, es una expresión de ansiedad muy común en las sociedades industrializadas. Pero el sueño de sentirse perseguido atraviesa las fronteras culturales. Un masai puede soñar que es acosado por un animal; un neoyorquino, por un hombre con un cuchillo; pero el temor de sentirse atacado es un sentimiento tan elemental que esos sueños aparece en todas las sociedades.

A pesar de todo, incluso los sueños comunes tienen significados ligeramente diferentes para cada soñante.

Para interpretar un sueño ajeno es condición indispensable – y ello limita considerablemente la aplicación práctica de nuestro método– que el sujeto acceda a comunicarnos las ideas inconscientes que se conceden detrás del contenido manifiesto del mismo. Sin embargo, y en contraposición con la general libertad de que todos gozamos para conformar nuestra vida onírica según nuestras personalísimas peculiaridades, haciéndolas así incompresibles a las demás, existe cierto número de sueños que casi todos soñamos en idéntica forma y de los que suponemos poseen en todo individuo igual significación. Estos sueños son, además, merecedores de un especial interés por el hecho de proceder probablemente en todos los hombres de fuentes idénticas, circunstancia que los hace muy adecuados para proporcionarnos un amplio esclarecimiento sobre las fuentes oníricas.

Dados estos interesantes caracteres de los sueños típicos, fundábamos grandes esperanzas en los resultados de su interpretación por medio de nuestra técnica analítica; pero, desgraciadamente, hemos comprobado que la labor interpretadora tropieza en ellos con particulares dificultades. Así, aquellas asociaciones del sujeto, que en todo otro caso nos lleva a la comprensión de un sueño, faltan aquí en absoluto o son tan oscuras e insuficientes, que no prestan ayuda ninguna.

El sueño de avergonzamiento ante la propia desnudez

El sueño de hallarnos desnudos o mal vestidos ante personas extrañas suele surgir también sin que durante él experimentemos sentimiento alguno de vergüenza. Pero cuando nos interesa es cuando trae consigo tales sentimientos y queremos huir o escondernos, siendo entonces atacados por aquella singular parálisis que nos impide realizar movimiento alguno, dejándonos impotentes para poner término a la penosa situación en que nos hallamos.

Las personas ante las que nos avergonzamos suelen ser desconocidas, cuya fisonomía permanece indeterminada. Otro carácter del sueño típico de este sueño es que jamás nos hace nadie reproche alguno, ni siquiera repara en nosotros, con motivo de aquello que tanto nos avergüenza. Por lo contrario, la expresión de las personas que en nuestro sueño encontramos es de una absoluta indiferencia.

Los contextos en que tales sueños aparecen incluidos en análisis de sujetos neuróticos demuestran, sin lugar duda alguna, que se hallan basados en un recuerdo de nuestra más temprana infancia. Sólo en nuestra edad hubo una época en la que fuimos vistos desnudos, tanto por nuestros familiares, como por personas extrañas –visitantes, criadas, etc. –, sin que ello nos causara vergüenza ninguna.

Los niños muestran con frecuencia veleidad exhibicionista.

La manía de los paranoicos de creerse observados cuando se visten o se desnudan debe ser enlazada a estos sucesos infantiles. Entre los perversos existe un grupo –el de los *exhibicionistas*– en el que el indicado impulso infantil ha pasado a la categoría de obsesión.

Cuando, en la edad adulta, volvemos la vista atrás se nos aparece esta época infantil en la que nada nos avergonzaba como un Paraíso, y en realidad el Paraíso no es otra cosa que la fantasía colectiva de la niñez individual. Por esta razón se hace vivir en él, desnudos, a sus moradores, sin avergonzarse uno ante el otro, hasta que llega un momento en que despiertan la vergüenza y la angustia, sucede la expulsión y comienza la vida sexual y la labor de civilización. A este paraíso puede el sueño retrotraernos todas las noches. Ya indicamos antes nuestra sospecha de que las impresiones de la primera infancia (del período prehistórico, que alcanza hasta el final del cuarto año) demandan de por sí y quizá sin que en ello influya para nada su contenido, una reproducción, siendo, por tanto, su repetición una realización de deseos. Así, pues, los sueños de desnudez son *sueños exhibicionistas*.

La represión también actúa sobre estos sueños exhibicionistas.

La penosa sensación que durante ellos experimentamos no es sino la reacción del segundo sistema contra el hecho de haber logrado, a pesar de todo, una representación, el contenido, por él rechazado, de la escena exhibicionista. Esta no debía haber sido reproducida, para evitar la sensación desagradable.

Sueño de la muerte de personas queridas

Otros sueños que también hemos de considerar como típicos son aquellos cuyo contenido extraña la muerte de parientes queridos: padres, hermanos, hijos, etc. Ante todo observamos que estos sueños se dividen en dos

clases: Aquellos durante los que no experimentamos dolor alguno, admirándonos al despertar nuestra insensibilidad y aquellos otros en que nos sentimos poseídos por una profunda aflicción hasta el punto de derramar durmiendo amargas lágrimas.

Los primeros no pueden ser considerados como típicos y, por tanto, no nos interesan de momento. Al analizarlos hallamos que significan algo muy distinto de lo que constituye su contenido y que su función es la de encubrir cualquier deseo diferente. Recordemos el de aquella joven que vio ante sí muerto y colocado en el ataúd a su sobrino, el único hijo que quedaba a su hermana de dos que había tenido. El análisis nos demostró que este sueño no significaba el deseo de la muerte del niño, sino que encubría el de volver a ver, después de larga ausencia, a una persona amada a la que análoga situación, esto es, cuando la muerte de su otro sobrino, había podido contemplar de cerca la sujeta, también de una prolongada separación. Este deseo, que constituye el verdadero contenido del sueño, no trae consigo motivo ninguno de duelo, razón por la cual no experimenta la sujeta durante él sentimiento alguno doloroso. Observamos aquí que la sensación concomitante al sueño no corresponde al contenido manifiesto, sino al latente, y que el contenido afectivo ha permanecido libre de la deformación de que ha sido objeto el contenido de representaciones.

Muy distintos de estos son los sueños en que aparecen representada la muerte de un pariente querido y sentimos dolorosos afectos. Su sentido es, en efecto, el que aparece manifiesto en su contenido, o sea, el deseo de que muera la persona a que se refiere. Dado a que los sentimientos de todos aquellos que hallan tenido alguno de estos sueños habrán de rebelarse contra esta afirmación.

Cuando alguien sueña sintiendo profundo dolor de la muerte de su padre, su madre o de alguno de sus hermanos, no habremos de utilizar ciertamente este sueño como demostración de que el sujeto desea en la actualidad que dicha persona muera. La teoría del sueño no exige tanto se contenta con deducir que lo ha deseado alguna vez en su infancia. Temo, sin embargo, que esta limitación no logre devolver la tranquilidad aquellos que han tenido sueños de este género y que negaran la posibilidad que ponen en afirmar su seguridad de no obligarlos tampoco actualmente.

Así, pues, muchas personas que en la actualidad aman a sus hermanos y experimentarían un profundo dolor ante su muerte llevan en su inconsciente deseos hostiles ellos procedentes de épocas anteriores, y estos deseos pueden hallar en sueños su realización. Resulta especialmente interesante observar la conducta de los niños pequeños – de 3 años o aún menores – con ocasión del nacimiento de un hermanito. El primogénito, que ha monopolizado hasta este momento todo el cariño y los cuidados de sus familiares, pone mala cara al oír que la cigüeña ha traído otro niño y luego, al ser demostrado el intruso, examina con aire disgustado y exclama decididamente <"yo quiero que la cigüeña vuelva a llevárselo">.

Se da el niño cuenta de todos los inconvenientes que la presencia del hermano le ha traer consigo.

De todos modos, los sentimientos de hostilidad contra los hermanos tienen que ser durante la infancia mucho más frecuentes de lo que la poco penetrante la observación de los adultos llega a comprobar.

El sueño de examen

Todo aquel que ha terminado con el examen de grado sus estudios de bachillerato puede testimoniar de la tenacidad con que le persigue el sueño de angustia de que va a ser suspendido y tendrá que repetir el curso, etc.

Para el poseedor de un título académico se sustituye este sueño típico por el de que tiene que presentarse al

examen de doctorado, sueño durante el cual objeta en vano que hace ya muchos años que obtuvo el deseado título y se halla ejerciendo la profesión correspondiente. En estos sueños es el recuerdo de los castigos que en nuestra infancia merecieron nuestras faltas lo que revive en nosotros y viene a enlazarse a los dos puntos culminantes de nuestros estudios.

El <miedo de examen> de los neuróticos hallan también un incremento en la citada angustia infantil. Terminados nuestros estudios, no es ya de nuestros padres, preceptores o maestros, de quienes hemos de esperar el castigo a nuestras faltas, sino de la inexorable concatenación causal de la vida, la cual toma a su cargo continuar nuestra educación, y entonces es cuando soñamos con los exámenes –¿y quién no ha dudado de su éxito?– siempre que tememos que algo nos salga mal el castigo al no haber obrado bien o no haber puesto los medios suficientes para la consecución de un fin deseado; esto es, siempre que sentimos pesar sobre nosotros una responsabilidad.

Los sueños de examen presentan, para la interpretación, aquella dificultad, como característica de los sueños típicos. El material de asociaciones que el sujeto pone a nuestra disposición rara vez resulta suficiente, y de este modo, solo por la reunión y comprobación de numerosos ejemplos nos es posible llegar a la inteligencia de estos sueños.

El análisis de la frase <Pero, si ya eres doctor!> no se limita a encubrir una intención alentadora, sino que entraña también un reproche: <Tienes ya muchos años y has avanzado mucho en la vida; más, a pesar de ello, sigues haciendo bobadas y tonterías>. El contenido latente de estos sueños correspondería, pues, a una mezcla de autocrítica y aliento, y siendo así, no podremos extrañar que el reproche de seguir cometiendo <bobadas> y <tonterías> se refiera, a la repetición de actos sexuales, contra los hay algo que se opone en nosotros.

Simbolismo de la micción

-

El dibujo reproducido y titulado *Sueño de la niñera francesa* procede de una serie de ellos como apropiado para ilustrar la teoría de los sueños.

Hasta la última viñeta, que muestra el despertar de la niñera a causa de los gritos del niño, no descubrimos que las siete anteriores representan las fases de un sueño. La primera reconoce el estímulo que ha de interrumpir el reposo. El niño siente una necesidad y solicita la ayuda correspondiente. Pero el sueño cambia el lugar de la acción, sustituyendo la alcoba por un paseo. En la segunda viñeta, la sujeto ha arrimado al niño a una columna; el niño orina –y ella puede, por tanto, continuar durmiendo –. Pero el estímulo despertador no cesa; antes bien se hace más fuerte; el niño, al ver que no le hacen caso, chilla con más energía con la que reclama al despertar y la ayuda de la niñera mana se hace cada vez mayor. En la cuarta viñeta navega ya sobre ella un bote; luego, una góndola, un barco velero y, por último, un gran vapor. La lucha entre la tenaz tenacidad de dormir y el infatigable estímulo despertador queda descrita en el dibujo por el artista.

La caída en el vacío

En algún momento, casi todo el mundo se ha despertado bruscamente con la angustiosa sensación de estar

cayéndose desde una gran altura. Esta inquietante pesadilla puede tener origen en un bajón de la presión sanguínea, en un movimiento de fluido en el oído medio o en una pierna que se sale del borde de la cama. Pero los sueños que incluyen una caída como parte de un proceso son casi tan comunes como aquellos y parecen tener raíces más profundas. Algunos psicólogos especulan que estos últimos sueños reconocen sus raíces en el momento en que el infante de sus primeros pasos, y esa precaria situación queda impresa en el cerebro como una imborrable metáfora de la inseguridad. Sea cual fuera su causa los sueños de caída son poderosas imágenes que se prestan a muchas interpretaciones. Freud propuso dos. En las mujeres teorizaba, caer significaba rendirse a la tentación erótica: la soñante se veía a sí misma como la mujer caída. Por otro lado la caída era también un ejemplo de realización de los deseos que expresaba la ambición de regresar a la infancia en la que el niño que caía era alzado y acunado en los brazos tranquilizadores.

Una teoría actual sostiene que la caída expresa generalmente inseguridad, la sensación que no hay de donde sostenerse. La gente que enfrenta la angustia del divorcio, o cuya estabilidad laboral está en peligro, puede soñar que se cae de un precipicio. Un chico que oye de pronto una discusión entre sus padres podría tener pesadillas en las que se viera cayendo por un hondo pozo.

Para el hombre que teme la impotencia, la caída puede representar la incapacidad de alcanzar una erección.

Después de soñar que se caía del balcón de su apartamento ubicado en el séptimo piso una investigadora británica de sueños descubrió que la baranda de su casa necesitaba una reparación: un hecho que ella no había anotado en su conciencia pero que, aparentemente, había registrado en su personalidad profunda, la que se lo devolvió convertida en sueño.

El sueño en que uno se encuentra perseguido o atacado –que incluye, a menudo, la sensación de estar irremediabilmente adherido al suelo– es común a todas las sociedades. En los Estados Unidos, las investigaciones indican que el tema ataque–persecución define a uno de los dos más comunes sueños de ansiedad que se presentan en grupos tan diversos como estudiantes universitarios, presos o reclutas del ejército. (El otro tema común es el de los sueños de caída en el vacío). Lo mismo que los sueños de caída, los de persecución son una metáfora onírica de la inseguridad. Pero la gente que sueña frecuentemente que la persiguen o atacan parece soñar raramente con caídas, y viceversa. Eso lleva a algunos investigadores a suponer que estos dos tipos de sueños son dos caras de la misma moneda.

La tradición psicoanalítica sugiere que estos sueños expresan dos ansiedades subconscientes fundamentalmente diversas: en el caso de los sueños de caída, el temor de la pérdida de afectos; en el de los de ataque–persecución, el miedo a la castración o –para las soñantes mujeres– el de ataque sexual. Otra interpretación sostiene que la mujer que se ve perseguida en sueños está expresando el deseo de ser cortejada.

Los investigadores de habla inglesa lo explican diciendo que verse "perseguida" (en inglés, *chased*) es lo mismo que sentirse "casta" (*chaste*), ya que las dos palabras se pronuncian exactamente igual. EL retruécano, junto con la escena de la huida, expresa el contradictorio deseo de ser cortejada y –el mismo tiempo– conservar la virginidad.

En opinión de muchos investigadores de sueños, este punto de vista clásicamente freudiano es demasiado limitado. *"Resulta bueno cuando funciona, y explica muchas cosas para alguna gente; pero deja fuera varias interpretaciones igualmente válidas"*, sostiene Stanley Krippner. Estas interpretaciones abarcan desde el simple temor de verse atacado por un cocodrilo hasta infinitas sutiles fantasías en las que el perseguidor representa algún aspecto no resuelto en la vida o la personalidad del soñante.

En su libro *Trabajando con los sueños*, Montage Ullman anota varias preguntas que los soñantes pueden hacerse a sí mismos para interpretar sus sueños de persecución: ¿Hay circunstancias que me aprisionan? ¿Estoy sufriendo la agresión de alguien? ¿Me encuentro en una situación que amanece hacerme perder el control de mí mismo?.

-

La serpiente, un sueño ambiguo

A menudo los sueños se expresan en el lenguaje de los símbolos, usando imágenes de elementos familiares para apuntar hacia otro nivel de la realidad. Los símbolos se encuentran en los sueños, los mitos, la religión y el arte de todas las culturas. Y mientras algunas figuras sirven como símbolo en una sola cultura, otras son universales, y los pueblos de todo el mundo las cargan con trascendentes significados. La serpiente –o víbora, o dragón– es uno de los símbolos más viejos, y se encuentra unida a los dioses de la fertilidad en algunas de las más antiguas esculturas del mundo.

Como símbolo, la serpiente encarna cualidades duales, derivadas del mismo animal. Como este vive en el suelo, la serpiente es emblema de la tierra nutricia pero también de los desconocidos peligros del mundo subterráneo. La imaginería cristiana subrayó su lado oscuro, condenando a la serpiente –la tentación demoníaca en el jardín del Edén– como amenaza para el espíritu; pero muchos antiguos pueblos americanos adoraron a dioses–serpientes.

Muchos pueblos antiguos –los griegos entre ellos– atribuyeron poderes curativos a la serpiente; esa creencia se conservó en el caduceo, el báculo con dos culebras entrelazadas que simboliza la profesión médica.

-

El fuego

Junto con la tierra, el aire y el agua, el fuego es uno de los cuatro elementos de los antiguos; una de las bases que constituyen la existencia. Esa presencia primordial y su naturaleza paradójica lo convierten –en todas las culturas– en un símbolo obligado, aunque ambiguo, de los sueños.

El fuego engendra la luz y el calor mientras destruye el combustible que lo alimenta; fascina con su movimiento siempre vivaz, que también es invariable; puede alimentar la vida o aniquilarla; es capaz de destruir la materia o de transformarla. El fuego puede ser amigo o enemigo, solas y amenaza, divinidad y maldición. Su energía constante lo hace poderoso símbolo de vida, incluso de vida eterna; pero anuncia también los eternos tormentos del infierno. Mientras se encuentra domesticado en el hogar o en el horno de la fábrica, es una fuerza salvaje transitoriamente encorsetada por el ingenio humano.

En los sueños el fuego puede significar transformación, purificación, iluminación espiritual, amor, pasión o sexualidad; todo depende del contexto. Un fuego pequeño y manso puede tener un significado de paz y equilibrio consigo mismo; el fuego incontrolado, en cambio, es símbolo primordial de destrucción. Un incendio consumiendo una casa podría indicar daño o muerte de una persona; talves alguien enfermo y "ardiendo" de fiebre.

Representado por el sol, el fuego puede significar agradable calor y nutrición para un soñante de clima templado; pero para un habitante de las zonas ecuatoriales representaría un poder capaz de amenazar la vida. Un gran fuego, simplemente, simboliza una fuerza poderosa que el soñante no puede controlar. En muchos mitos tradicionales un héroe roba el fuego a los dioses. Aunque se trate de una proeza transformadora de la vida, el símbolo entraña también remordimiento y culpa por haber desafiado las reglas de las deidades respetadas que –en términos simbólicos– son los padres.

El agua

-

Origen y cuna de todos los seres vivos, el agua está presente allí, donde se encuentra la vida. Como el fuego, tiene una naturaleza dual. Es útero y es tumba; elemento sustentador y fuerza destructora; presencia purificadora y corruptora también.

Cuando corre en los ríos y en los mares, encarna el cambio y el movimiento constante; pero es también igual a sí misma. Aunque se la equipara al fuego como elemento esencial para la vida, su presencia es más lenta, más pesada, más reconfortante. Como puede purificar sin destruir, figura en los ritos de muchas religiones. El agua del bautismo, especialmente, sugiere de algún modo las aguas del nacimiento y simboliza el comienzo de una nueva vida. Aunque resume la pasividad y la condescendencia –el tradicional principio femenino –, en modo alguno debe confundirse esto con impotencia. En el Tao, el agua encarna la fuerza de la debilidad; aunque las aguas de un arroyo pueden dividirse para rodear una roca, también puede arrastrarla.

En los sueños el agua puede sugerir el útero, la seguridad prenatal, la bienaventuranza.

Las olas que rompen pueden presentar una fuerza exterior que está más allá del control o de los mismos impulsos sexuales del soñante. Caótico y potencialmente violento, el inconsciente es también la fuente que alimenta la vida consciente. Sumergirse en las aguas puede simbolizar la búsqueda del significado de la vida.

¿Sueñan los animales?

Los modos de dormir de los animales son tan diferentes como los son entre sí los mismos integrantes de este extenso reino. Los murciélagos duermen hasta veinte horas diarias, mientras algunos antílopes dormitan apenas una hora de las veinticuatro. Y los peces, que no pueden cerrar los ojos, parecen no dormir en absoluto: descansan, simplemente, no moviéndose. Pero ¿cómo todos los mamíferos sueñan, o tienden dormir REM.

Los mamíferos son los únicos animales que tienen una verdadera corteza, la parte del cerebro asociada con los comportamientos complejos, incluido el pensamiento. Algunos científicos piensan que el mismo proceso de evolución que dio a los mamíferos sus capacidades cognitivas los proveyó también del dormir REM, como un medio para procesar la información reunida por sus cerebros altamente desarrollados. Y ese proceso se desenvuelve a través de los sueños.

Si los animales efectivamente sueñan, a sus fantasías les faltará –probablemente– la estructura argumental de los sueños humanos, que están basados en el lenguaje y en nuestra forma narrativa del pensamiento. Pero –como puntualiza el estudioso de los sueños J. Allan Hobson– "los mamíferos ven, reconocen, aprenden y se emocionan". Los recuerdos de esas experiencias –opina el investigador– pueden emerger del sueño REM. Y esto es lo que explica por qué un perro, cuando duerme, frecuentemente gime y mueve las patas como si estuviera persiguiendo un conejo.

Como el ciclo del dormir difiere entre un animal y otro –lo cual depende de variables como el tamaño de su

cuerpo, o de sí el animal es predador o presa –, el número y la duración de los sueños también varían. Una rata aunque pueden dormir largos períodos, tiene momentos en que sueña y otros en que no lo hace, que se alternan cada seis minutos. Una teoría sostiene que los sueños –activadores del cerebro– evitan que las criaturas muy vulnerables duerman profundamente.

Personas que NO sueñan

-

¿Qué ocurre con las personas que dicen que ellas nunca sueñan?. Si el pensar en los sueños es tan provechoso, ¿por qué algunas personas nunca los recuerdan?. ¿Es que están omitiendo algo en cierta manera?. La mayor parte de ellas son perfectamente felices, seres humanos normales, sin ninguna desventaja aparente, si los comparamos con aquellos que parecen, si los comparamos con aquellos que parece que sueñan regularmente. Los experimentos efectuados en laboratorios utilizando un electroencefalograma (EEF) para registrar las <ondas> cerebrales, han revelado que las personas que no recuerdan sus sueños tienen exactamente los mismos gráficos que las que los recuerdan vivamente. De hecho, todas las personas sueñan durante períodos regulares en el curso de la noche y las que creen que nunca sueñan, quieren decir que olvidan los sueños o que tienen <pensamientos> durante la noche que no consideran sueños, sino más bien ensueños.

-

¿Por qué olvidamos al despertar nuestros sueños?

Es proverbial que el sueño se desvanece a la mañana. Ciertamente es susceptible de recuerdo, pues lo conocemos únicamente por el que de él conservamos al despertar, pero con gran frecuencia creemos no recordarlo sino muy incompletamente y haber olvidado la mayor parte de su contenido. Otras veces tenemos conciencia de haber soñado, pero nos es imposible precisar el qué, y en general nos hallamos tan habituados a la experiencia de que los sueños sucumben al olvido, que nos rechazamos como absurda la posibilidad de haber soñado, aunque al despertar no poseamos el menor recuerdo de ello. Sin embargo, existen también sueños que muestran una extraordinaria adherencia a la memoria del sujeto.

Ahora bien: los sueños carecen, en su mayoría, de orden y comprensibilidad. Precisamente los sueños más extraños son los que mejores retenemos.

Por último, hemos de atribuir el olvido de los sueños al escaso interés que en general les concede el sujeto. Así, aquellas personas que a título de investigadores dedican algún tiempo su atención al fenómeno onírico sueñan durante dicho período más que antes; esto es, recuerdan con mayor facilidad y frecuencia sus sueños.

Con todo acierto se ha hecho resaltar recientemente algunas peculiaridades del recuerdo de los sueños; por ejemplo, la de un sueño que al despertar creemos olvidado.

René Magritte, el soñante reflexivo

"La pintura – escribió el artista belga René Magritte (1898–1967)– revela imágenes del mundo; puede suceder que mirando esas imágenes, pintándolas, meditando sobre ellas, alcancemos la extraña percepción de nuestro misterio: algo que a veces también logramos manteniendo nuestros ojos cerrados". Magritte consideraba sus pinturas "representaciones materiales de la libertad del de pensamiento". Además, el artista no creía en la importancia de las imágenes nocturnas en el proceso creador. "Si como artista nos ocupamos de los

sueños – escribió –, estos son muy diferentes de los que tenemos cuando dormimos. Son sueños muy voluntarios, sin la vaguedad de sentimientos que aparecen cuando nos sumergimos que aparecen cuando nos sumergimos en el verdadero sueño".

Sin embargo, como artista maduro, Magritte subrayó la importancia de las ideas que le aparecían en el llamado estado hipnagógico, el período crepuscular que experimentamos inmediatamente antes de despertarnos o cuando nos estamos quedando dormidos.

Y, como surrealista declarado, definía como uno de los objetivos del movimiento "el logro, para nuestras vidas en vigilia, de una libertad comparable a la que tenemos en los sueños".

El universo Desenmascarado, de Magritte (fecha desconocida)

La fingida locura de Salvador Dalí

Aunque la mayoría de los artistas surrealistas recibieron en mayor o menor medida la influencia de Freud sobre los sueños y el subconsciente, ninguno abrazó tan fervorosamente esas ideas como el pintor catalán Salvador Dalí. La interpretación de los sueños de Freud fue para Dalí una revelación, ya que representó para el artista la explicación científica de los tormentos y fantasías eróticas que había experimentado siempre desde la infancia. La fascinación que aquella lectura ejerció desde entonces sobre él influyó decisivamente en su expresión artística. Se propuso no solo rescatar imágenes subconscientes, sino controlándolas con un método personal que él llamaba "paranoico-crítico".

Perspectiva, 1939

Escultura Griega

Es esta escultura clásica de un templo griego, un hombre es curado por incubación: la cura por los sueños. Durante su sueño, el espíritu deja el cuerpo (derecha) para recibir la ayuda de Dios (izquierda), mientras el poder curativo –representado por una serpiente– atiende el hombro enfermo del paciente.

"Alucinaciones"

Los indios huicholes de México usan el peyote para tener alucinaciones. Luego las representan en dibujos como el que se muestra aquí.

Creencias de los hindúes

Sostiene los hindúes que la Creación es un sueño del dios Visnú, representado a la izquierda en esta pintura del siglo XVIII. Incluso el creador del universo, Brahma –representado sobre una flor de loto (centro) que crece del ombligo del Visnú –, es parte del sueño. Esta visión del mundo pone a los sueños en un plano de igualdad con la vida real.

Viones caleidoscópicas

"Se parecen un poco a fuegos artificiales", escribió el marqués Hervey de Saint-Denis al escribir las visiones caleidoscópicas que aparecen al dormirse, conocidas ahora como imágenes hipnagógicas. Saint-Denis incluyó los dibujos en su diario de sueños, que abarca cinco años y ocupa veintidós cuadernos.

Imagen onírica

Esta imagen onírica bien pudo ser creada por el poeta surrealista francés André Breton.

Recordar los sueños

Hay que ser paciente en la tarea de aprender como las drogas, si se toman antes de irse a la cama, alteran el proceso de soñar. Es aconsejable dedicar algunos momentos de reflexión al despertarse: permanecer tranquilo en la cama, con los ojos cerrados, y el cuerpo relajado. Después, preguntarse: ¿Qué era exactamente lo que estaba soñando?. Al principio puede recordarse sólo un pasaje o a recordar las propias imágenes nocturnas; si se ha pasado toda la vida ignorando los sueños es posible que haya que dedicar muchos días sólo para empezar a recordarlos. Un buen consejo: irse a la cama con la cabeza despejada; el estar demasiado cansado puede nublar la memoria a la mañana. Además, se ha demostrado que tanto el alcohol una imagen; pero dándole a la memoria el tiempo necesario para que busque pueden reconstruirse secuencias.

Los sueños son un lenguaje simbólico que emana de las profundidades de nuestro ser más profundo; la práctica de tomarse el tiempo necesario para pensar en ellos y en su posible mensaje puede darnos un mayor conocimiento de nosotros mismos.

Conclusión.

Estamos aún en los principios de este trayecto sinuoso y apasionante hacia el conocimiento de los sueños. Hemos aprendido a descifrar y seleccionar sus imágenes pero todavía no sabemos como trabajar la memoria. Hay aún innumerables preguntas por responder en este esotérico mundo de la mente. Profundizar en su estudio es una tarea que es recomendada por ser de gran interés y muy gratificante.