

## Psicología

### Los Sueños

Victoria Molina - Psicoterapeuta

Partiendo de una breve definición del diccionario de la Real Academia Española, los sueños son: “Sucesos o imágenes que se representan en la fantasía de alguien mientras duerme”. Según esta definición, **las imágenes se representan en la fantasía mientras se duerme**, por lo que resulta importante indagar lo que se define como fantasía, que es: “Facultad que tiene el *ánimo* de reproducir por medio de imágenes las cosas pasadas o lejanas, de representar los ideales en forma sensible o de idealizar las reales”. Y para poder concretar la idea, *ánimo*: “Alma o espíritu, en cuanto principio de la actividad humana... condición psíquica”. Con estos elementos podemos decir, en pocas palabras, que **los sueños son procesos psíquicos en los que se representan sucesos, situaciones, afectos, por medio de imágenes, mientras se duerme**. Así, para poder soñar es necesaria la acción de dormir, lo que se conoce como **sueño: una necesidad biológica** que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

Los **sueños** han sido, desde los orígenes del ser humano, **objeto de seducción, de misterio**, de mitos y de las más diversas interpretaciones. Uno de los grandes estudiosos de este tema fue **Sigmund Freud** y, a pesar del gran número de preguntas al respecto que aún no han podido ser respondidas, cien años después la ciencia está confirmando sus teorías sobre los sueños. Para este autor, los sueños constituyen la **“vía regia” a lo inconsciente**. Y el soñar es el resultado de una actividad mental inconsciente que amenaza con interferir el acto mismo de dormir. En vez de despertar, el que duerme sueña. Por eso podemos decir que los sueños son los guardianes del dormir. Y además de esa **función protectora**, los sueños representan la **realización – disfrazada – de impulsos o deseos inconscientes reprimidos**. Todo esto se realiza a través de un “trabajo del sueño” o “elaboración onírica”.

El estado psíquico del durmiente se caracteriza por un retiro casi total del mundo que lo rodea y por el cese de todo interés hacia él. En este estado, **la fuerza de la “censura” baja considerablemente, permitiendo así que ciertos fragmentos reprimidos encuentren salida**. Cabe mencionar que es el mecanismo de la censura el que, en estado de vigilia, logra mantener reprimidos aquellos impulsos que considera inaceptables o incompatibles con el Yo del sujeto. Esta pugna por llevar a la superficie los deseos reprimidos constituye el verdadero motor del sueño. Y para que esos contenidos inconscientes logren ‘salir’, se tendrán que ‘ligar’ a ciertos “restos diurnos” (hechos recientes que no implican amenaza a la censura). En la construcción del sueño, el resto diurno y el contenido reprimido conforman una totalidad funcional, y de los miles de estímulos presentes durante el día, se escogen aquéllos que se prestan más para el sueño.

Para comprender la elaboración onírica, es necesario **diferenciar entre el “contenido manifiesto del sueño” y el “contenido latente”** del mismo. El componente manifiesto del sueño está compuesto por los acontecimientos tal como se les recuerda y describe (lo que ha logrado salir fácilmente a la conciencia), mientras que el contenido latente consiste en el verdadero significado del sueño (que no logra, casi nunca, salir a la conciencia). Sin

embargo, aunque se puedan recordar los sueños (contenido manifiesto), es común que se encuentren en formas ilógicas, raras, mezclas sin sentido, situaciones irreconocibles, etc. Esto se debe, precisamente, al trabajo del sueño que, para lograr la descarga del material inconsciente, ha tenido que **disfrazar los contenidos para “burlar” la censura** y hacerse paso a la conciencia. Los principales mecanismos utilizados para este fin son:

La **condensación**: una simple imagen puede representar a una larga serie de ideas latentes, por ejemplo, una persona puede tener características de varias otras.

El **desplazamiento**: los afectos, ideas, valores, etc. pueden desplazarse de una persona a otra, o de una situación a otra. El material del sueño puede también agruparse de manera totalmente arbitraria y hacer parecer el sueño como absurdo. El desplazamiento, con el fenómeno de condensación, es un factor importante de la deformación onírica.

La **distorsión**: el Yo modela el contenido, efectúa racionalizaciones, da importancia a elementos que no la tienen, crea certeza sobre lo incierto e incertidumbre sobre lo verdadero; y otros como la **traducción**, la **simbolización**, etc.

La necesidad de recurrir a todos estos **mecanismos para disfrazar el contenido latente** del sueño se debe a que, pese al debilitamiento de la censura durante el dormir, persiste una parte del Yo que quedará vigilante para proteger ante algún peligro inadmisibles para él. Por eso, como se mencionó, los sueños son realizaciones *distorsionadas o disfrazadas* de deseos. La única **excepción** a esta última afirmación se encuentra en **los sueños de angustia o pesadillas**. Los sueños angustiosos señalan un fracaso de las operaciones defensivas del Yo. La parte inconsciente ha logrado burlar la censura, pasando así en forma más nítida o demasiado reconocible para que el Yo la pueda tolerar. La consecuencia es que el Yo reacciona con angustia y **despierta al durmiente para evitar más angustia**. En este sentido se encuentran, también, las pesadillas repetidas de los afectados por situaciones traumáticas (estrés postraumático). La explicación es que esas repeticiones dolorosas serían los intentos de elaboración de las vivencias traumáticas para poder llegar a un funcionamiento más adecuado y sano.

Es importante hacer mención, cuando se habla de sueños, de **las fantasías y los ensueños o sueños diurnos**. Los sueños diurnos, o el ‘soñar despierto’, son producciones de la fantasía que emergen también del inconsciente y salen a la conciencia por medio de *fantasías* en vigilia, que por lo tanto son fáciles de ser detectadas por la conciencia. Estos sueños están más estimulados y controlados por la conciencia y la voluntad, por lo mismo la deformación es mucho menor. El sueño diurno se caracteriza fundamentalmente porque hay un predominio del pensamiento consciente, lógico, prevaleciendo una mayor coherencia. Y al ser un componente importante de la vida en vigilia, pueden formar parte del material de los sueños por encontrarse entre los restos diurnos.

La **fantasía** es un producto del pensamiento y fomenta una mente creativa muy diferente de lo que es la realidad. Es en ese punto donde se esconde **el misterio de lo que realmente se quiere y se busca, de lo que simplemente se imagina**. No todo lo que se llega a fantasear, es lo que realmente se desea. El deseo es algo más que ensueño o fantasía; si la fantasía va más allá de un pensamiento creativo, moviendo algo que conduce a la acción, entonces se ha convertido en **deseo**; éste tiene la intención de cumplimiento. Se debe entender,

entonces, que **la fantasía no es deseo**. Se pueden tener fantasías y no querer nunca llevarlas a cabo.

Para concluir, cabe mencionar que **las ciencias cognitivas y la moderna neurociencia niegan que el modelo de Freud tenga validez empírica** y, en particular, Allan Hobson y Robert McCarley, a partir de las evidencias fisiológicas, han propuesto una teoría racional que destaca que los sueños corresponden a procesos cerebrales y que su contenido es transparente. Sin embargo, **otros estudios recientes indican que los mecanismos del sueño no pueden ser reducidos a simple activación cerebral**. Dichos estudios revelan que los mecanismos emocionales e instintivos inician el proceso del sueño, y que el contenido manifiesto del mismo es la culminación de un proceso de proyección hacia atrás (regresión) sobre las estructuras perceptivas en la zona posterior del cerebro. Estos descubrimientos son compatibles con las ideas de Freud.

Parece válido decir, que los sueños no pueden ser considerados como fenómenos puramente físicos, exentos de actividad psíquica.