

ARTÍCULO – SUEÑOS – Pág. 1

Jesús Ruiz de la Rosa

Los templos de Esculapio eran santuarios de sanación donde la persona enferma dormía en el recinto del templo hasta que tuviera un sueño cuya interpretación diagnosticara la causa de la enfermedad y de este modo lograr la curación.

Para Aristóteles, una insignificante elevación de temperatura en uno de nuestros miembros nos hace creer en el sueño que andamos a través de las llamas y sufrimos un ardiente calor y deduce de esta circunstancia la conclusión de que los sueños pueden muy bien revelar al médico los primeros indicios de una naciente alteración no advertida durante el día.

Muchos personajes históricos han dejado constancia de sus sueños: Julio César, Descartes, Bismarck, Hitler y muchos otros, sin embargo, hasta 1899, cuando Sigmund Freud publica su obra la interpretación de los sueños, no existe un verdadero interés científico o profesional en su interpretación.

## PSICOANÁLISIS

Freud creó un nuevo marco para la comprensión clínica de los sueños que se convirtió en una importante actividad en la naciente terapia del psicoanálisis. A los sueños les llamó la vía regia hacia el inconsciente.

Para Freud en los sueños hay dos clases de contenido: el latente y el manifiesto y por la reacción del contenido latente al manifiesto los divide en tres categorías: los que tienen sentido, es decir, los comprensibles, los que aun teniendo sentido nos causan extrañeza y los que se muestran incoherentes, embrollados y faltos de sentido.

Los sueños infantiles son simples y francas realizaciones de deseos. Los sueños realizan deseos estimulados durante el día y no cumplidos, incluso cuando el contenido del sueño se complica y sutiliza. Tienen una gran conexión con la vida diurna.

Los sueños embrollados son realizaciones de deseos que están reprimidos. El sueño nos muestra el porvenir pero no el porvenir real, sino el que nosotros deseamos. Una vez llevada a cabo la interpretación completa de un sueño, éste se nos revela como una realización de deseos.

Los sueños pueden ser de comodidad, en los que se realiza un deseo para seguir descansando, para no despertar. Los sueños de desnudez son sueños exhibicionistas; la represión también actúa al vernos desnudos, por eso es la angustia.

Para Freud el sueño es una manera de mantenerse dormido a pesar de los inaceptables impulsos (normalmente sexuales o agresivos) que se tienen o surgen cuando se relaja la censura de la mente consciente al dormir. El impulso inaceptable que podría perturbar a la persona que sueña se transforma en algo más aceptable por medio del trabajo de los sueños

usando mecanismos como el desplazamiento o la condensación. El desplazamiento puede ser, por ejemplo, trasladar inconscientemente el deseo sexual reprimido por la madre a la imagen onírica de un sustituto femenino más aceptable, ocultando de esta manera la naturaleza incestuosa del deseo. En la condensación varias figuras se concentran dentro de una figura compuesta que las representa a todas. En la postura freudiana el sueño permite una descarga parcial del impulso original, sin dejarlo que aparezca en una forma tan primitiva como para despertar a quien sueña.

En la interpretación freudiana de los sueños, se supone que la asociación libre de ideas con los motivos del sueño lleva de vuelta al sueño latente, original y sin disfraces que hay detrás del sueño vivenciado y recordado.

Para la interpretación de los sueños Freud utilizaba un simbolismo onírico cuya significación la había hecho o interpretado, 50 años antes, Steckel. Algunos ejemplos de la significación de estos símbolos son: el rey o la reina o el emperador y la emperatriz son casi siempre los padres del sujeto; él mismo queda simbolizado por el príncipe o la princesa. Todos los objetos alargados: bastones, sombrillas y paraguas (estos últimos por la semejanza que al abrirlos presentan con la erección), troncos de árboles y también todas las armas agudas, puñales, dagas, cuchillos, etc. son representaciones del órgano masculino. Los estuches, las cajas, cajones y las estufas corresponden al cuerpo femenino, así como también las cuevas, los barcos y todas las clases de recipientes. Las habitaciones son mujeres. El huir a través de habitaciones representa al sujeto en un burdel o harén. Los escalones, escalas y escaleras y el subir y bajar por éstas representan el acto sexual, etc.

Una interpretación psicoanalítica de un sueño realizada por S. Freud es la siguiente:

Sueño preliminar: «va a la cocina, en la que se hallan dos criadas y las regaña por no haber terminado aún de hacer "ese poco de comida". Mientras tanto ve gran cantidad de utensilios de cocina puestos boca abajo a escurrir y formando un montón. Las dos criadas van a por agua. Para ello tienen que meterse en un río que llega hasta la casa o entra en el patio».

Es la casa paterna de la sujeto. Las palabras que dirige a las criadas las ha debido oír sin duda a su madre en ocasión análoga. El montón de utensilios de cocina procede del recuerdo de la cacharrería que existía establecida en la misma casa. La segunda parte del sueño contiene la alusión al padre de la sujeto, el cual acostumbraba interesarse demasiado por las criadas y murió a consecuencia de una enfermedad contraída en una inundación, la casa se hallaba situada a orillas de un río.

Sueño principal: (su vida): «Baja de una altura (elevado nacimiento, antítesis optativa del sueño preliminar) por encima de una singular pasarela, que es como un seto de mimbres entretejidos formando pequeños cuadros (formación mixta, en la que se funden dos lugares: el sótano de la casa paterna, donde jugaba con su hermano, y que se convirtió en objeto de sus ulteriores fantasías, y el patio de la casa de su tío, individuo maligno, que se gozaba en hacerla rabiar) no constituye esto precisamente un camino y la sujeto avanza preocupada de encontrar sitio en que afirmar sus pies, pero al mismo tiempo muy contenta de ver que sus vestidos no quedan enganchados en ningún sitio y puede conservar así un aspecto decente

(antítesis optativa de un recuerdo real. Durmiendo en el patio de la casa de su tío, quedaban a veces partes de su cuerpo al descubierto). En la mano lleva una gran rama (como ángel de la Anunciación, una vara de azucenas) como de un árbol, con flores rojas (inocencia, período, dama de las camelias) y muy frondosa. En el suelo cree la sujeto que son flores del cerezo, pero parecen más bien camelias, aunque éstas no crecen en un árbol. La rama muestra primero una de estas flores, luego dos y luego otra vez una (relativo a la multiplicidad de personas que entran en su vida). Al llegar abajo se han deshojado ya casi por completo. En esto se ve a un criado que se diría está peinando a un árbol parecido pues arranca de él con una madera gruesos mechones de pelo que cuelgan de su tronco como si fuera musgo. Otros trabajadores han cortado de un jardín ramas semejantes a la suya y las han tirado a la calle. La gente que pasa las recoge. Ella pregunta si aquello está bien hecho y si también ella puede coger una (si también ella puede arrancarse una, es decir, si puede masturbarse). En el jardín ve a un joven (un extranjero conocido suyo) y se dirige hacia él, preguntándole cómo podrán trasplantarse tales ramas a su propio jardín (la rama ha tomado hace tiempo la representación de los genitales masculinos y contiene además una clara alusión al apellido de la sujeto) el joven la abraza, pero ella se resiste y le pregunta cómo se le ocurre pensar que puede abrazarla así. Él dice que no es ninguna falta y que está permitido. Se declara dispuesto a ir con ella al otro jardín para enseñar-le cómo se hace el trasplante y le dice algo que ella no comprende: me faltan, además, tres metros -luego dice ella metros cuadrados- o tres brazas de fondo. Es como si él quisiera exigir algo de ella a cambio de su anuencia, como si tuviera la intención de compensarse en su jardín o burlar alguna ley y aprovecharse sin causarle a ella ningún perjuicio. No sabe si luego le enseñará él realmente algo (se refiere, como lo que sigue, a propósitos matrimoniales)».

Dentro del psicoanálisis Jung ya tiene otra visión de los sueños. Aunque trabajó inicialmente con la teoría Freudiana (fue discípulo de Freud) pronto tiene su propia visión y es que evita hacer del sueño un mensaje consciente disimulado, no existe un sueño latente u oculto, más bien el sueño es una representación simbólica del estado de la psique mostrando los contenidos de la psique personal (los complejos) en forma personificada o representativa como personas, objetos y situaciones que reflejan las pautas de la mente. Jung criticó la teoría de Freud por desconocer el hecho de que muchos sueños parecen significar exactamente lo que dicen. Considerar el sueño como una versión disfrazada de lo que podría ser un pensamiento de vigilia parecía innecesario para muchos sueños que quedaban claros sin ningún tipo de interpretación.

Jung dice: esa concepción que ve en los fenómenos oníricos un proceso de compensación, corresponde, a mi entender, al tipo de hechos biológicos, en general y también: los sueños se comportan como compensaciones de la situación inconsciente que los ha visto nacer.

Jung insistió, desde sus primeros escritos sobre sueños, en el aspecto compensador y con una clara acción autorreguladora de los mecanismos psíquicos de los mismos.

Ejemplos de ello son los sueños en los que hay un humor alegre y colorido en situaciones reales de tristeza, o a la inversa, sueños grises, tristes o reductores del ego en momentos en que la persona vive situaciones de éxito o de expansión del ego.

Compara la acción de los sueños a la autorregulación y defensa del organismo frente a las infecciones o heridas o cualquier trastorno que pone en marcha los medios de defensa propios de la persona.

Como se puede ver la teoría de Jung y la Gestalt, en cuanto a los sueños se refiere, tienen una misma base: el sueño representa el estado psíquico de la persona que sueña, aunque mientras que para Jung es una representación simbólica de los distintos elementos del sueño, para la Gestalt todos estos elementos son o forman parte de quien los sueña.

## GESTALT

Según la Terapia Gestalt, en los sueños aparecen las partes alienadas que tenemos en nuestra personalidad, las partes que rechazamos en nosotros mismos. Al revivir los sueños en el presente, logramos integrar en nosotros mismos esas partes alienadas; así las partes que rechazamos llegan a formar parte integral de nuestra personalidad, lo que nos permite aprovechar su energía. En consecuencia, todas las diferentes partes del sueño son fragmentos de nuestra personalidad. Sólo uniendo las diferentes fragmentaciones del sueño se realiza la integración de la personalidad.

En terapia Gestalt, para explorar el mundo interno y externo del individuo, es de suma importancia trabajar con sus sueños. Por ser la terapia gestalt un enfoque existencial, no se limita a abordar sólo la sintomatología o la estructura del carácter del cliente, sino que, además, siguiendo sus principios, considera la existencia total del ser humano. Esa existencia y su problemática se encuentran principalmente localizadas en los sueños, pues éstos contienen mensajes importantes de nuestra propia existencia. En los sueños aparecen tanto los mensajes de las situaciones conflictivas, como los vacíos, las necesidades, las situaciones inconclusas y las partes desintegradas de la personalidad. Perls solía decir que él prefería trabajar con los sueños porque en ellos se localiza el mensaje existencial de lo que le falta a nuestras vidas, de lo que evadimos hacer y de lo que evitamos vivir.

Los sueños, que para Freud eran el camino al inconsciente del individuo, para Perls son: el camino real a la integración de la personalidad alienada, la expresión más importante de la existencia del ser humano. El sueño más absurdo deja de serlo en el momento en que lo soñamos; en ese momento sentimos que es real.

Perls afirma que un sueño simboliza el propio yo escondido. En el sueño aparece mucho de cada uno sólo que esta parte es la que a uno no le gusta exhibir. Un sueño es siempre un mensaje críptico, si fuera un mensaje directo no habría necesidad de soñarlo.

Los sueños repetitivos (que Freud llamaba «repetición compulsiva» y llevaban a la petrificación y a la muerte) para Perls son gestalts sin cerrar

En la terapia Gestalt se evita toda interpretación, sustituyéndola por dar a la persona la posibilidad de descubrirse a través de sus proyecciones y a realimentar otras conductas más satisfactorias. Hay una gran cantidad de técnicas que sirven para lograr el relato y la elaboración de los sueños. Con tales técnicas se trabaja un sueño o un acontecimiento vivido,

todo ello en el presente, no como un episodio del pasado, lo cual permite llegar a la acción pero no a la interpretación.

Los Polster, dos de los pioneros de la terapia Gestalt, consideran que: nunca se debe interpretar; realimentar simplemente y dar a la persona la oportunidad de descubrirse a sí misma.

La forma de trabajar los sueños en Gestalt depende mucho de la personalidad o estilo personal del cliente y del terapeuta. Sin embargo, para lograr extraer el máximo beneficio al contenido de un sueño se sigue un procedimiento hasta cierto punto sistemático, sin caer por ello en una rigidez absoluta. Dicho procedimiento se puede resumir en tres puntos:

. historia verbal del sueño: al iniciar un trabajo con sueños la persona describe los personajes y objetos que aparecen en su sueño, ubica el sueño e indica cómo se sitúa y se percibe a sí misma en él, o cómo percibe al resto de personas y objetos;

. volver el sueño a la vida: se relata el sueño en tiempo presente, describiéndolo como si estuviera ocurriendo en ese preciso instante y siempre en primera persona;

. dramatizar el sueño: la persona entra en movimiento, dramatiza lo soñado, los diferentes papeles del sueño, sus partes y los objetos que aparecen en el sueño que está trabajando.

Al llegar a esta tercera fase del trabajo con sueños pueden surgir sentimientos, emociones y acontecimientos que el cliente puede tratar de evitar porque pueden representar una amenaza para su existencia.

El beneficio de representar papeles como medio del tratamiento de los sueños, está claramente señalado en esta formulación de Perls: si en un sueño Ud. es perseguido por un ogro y se convierte en el ogro, la pesadilla desaparecerá; Ud. recobra la energía que tenía invertida en el ogro. En ese momento la fuerza del ogro no estará más afuera de Ud., alienada, sino que estará dentro de Ud., donde pueda usarla.

Como ejemplo de trabajo con un sueño en Gestalt podemos ver el siguiente, que trabajó F. Perls.

Soñante: Yo soñé que estaba mirando un lago, que se estaba secando y había en él una pequeña isla en el medio y un círculo de delfines -son como delfines excepto que se pueden poner de pie como las personas-, son como personas y están en un círculo, como en una especie de ceremonia religiosa y es muy triste -me siento triste porque no pueden respirar- están bailando alrededor del círculo, pero el agua, su elemento, se está secando. Es como estarse muriendo, como mirar una raza de gente, una raza de criaturas que se están muriendo. Y son casi todas hembras, pero unos pocos tienen un pequeño órgano masculino, hay unos pocos machos ahí pero no van a vivir lo suficiente como para reproducirse y su elemento se está secando. Y hay uno que está sentado aquí, cerca mío y estoy hablándole a este delfín y tiene algo así como espinas en su barriga, como un puercoespín, no parece que fueran parte de él. Y pienso que hay algo bueno en que se esté secando el agua, pienso,

bueno, que por lo menos en el fondo, cuando todo el agua se seque, probablemente va a hallarse un tesoro ahí, porque en el fondo del lago debiera haber cosas que han caído al fondo, monedas o algo así, pero miro alrededor cuidadosamente y lo único que encuentro es una vieja placa de patente de automóvil. Ese es el sueño.

Perls: ¿Podrías representar la placa de patente?

S: Soy una vieja placa de patente, botada en el fondo de un lago. No tengo ningún uso porque no tengo valor -aunque no estoy corroída-, estoy caduca y no puedo ser usada como placa de patente... Estoy simplemente tirada en el montón de basura. Eso es lo que hice con una placa de patente, la tiré a la basura.

P: Bueno ¿cómo te sientes después de esto?

S: (Calladamente) No me gusta. No me gusta ser una placa de patente sin uso.

P: Podrías hablar acerca de esto. Fue un sueño tan largo hasta que encontraste la placa de patente, estoy seguro que ha de ser de gran importancia.

S: (Suspira). Inútil. Caduca... La utilidad de una placa de patente es permitir, darle a un automóvil permiso para andar... yo no puedo autorizar a nadie para hacer nada porque estoy fuera de fecha... En California simplemente pegan, uno compra una calcomanía y se la pega al auto, sobre la placa vieja. (Un débil intento de humor). Tal vez alguien podría colocarme en su auto y colocar esta calcomanía sobre mí, no sé...

P: Bueno, ahora representa al lago.

S: Soy un lago... me estoy secando y desapareciendo, metiéndome en la tierra, me convierto en una parte de la tierra, tal vez riego el área alrededor mío, de modo que... aun en el lago, aun en mi lecho, las flores pueden crecer (suspira) ... Puede crecer vida nueva... de mí (llora)  
...

P: ¿Captaste el mensaje existencial?

S: Sí (Tristemente pero con convicción). Puedo pintar, puedo crear, puedo crear belleza. Ya no me puedo reproducir, soy como el delfín... Pero, pero como que... sigo queriendo decir que soy alimento... como el agua se convierte... yo riego la tierra y doy vida -cosas que crecen, el agua- ellos necesitan tanto tierra como agua, y... aire y sol, pero como el agua del lago, puedo servir de algo y tal vez producir, alimentar.

F: Ves el contraste: en la superficie encuentras algo, algún artefacto -la placa de patente, el tú artificial- pero cuando te metes más adentro te encuentras con que la aparente muerte del lago en realidad es fertilidad...

S: Y no necesito una placa de patente o un permiso, o una licencia para...

P: (Cariñosamente). La naturaleza no necesita patente para crecer. Tú no tienes que ser inútil, si eres orgánicamente creativa, es decir, si estás comprometida con la vida.

S: Y no necesito permiso para ser creativa... Gracias.

No sé cuál es el significado de los sueños, no consigo ver claro su mensaje ni creo que hoy por hoy lo vea nadie, pero sí creo firmemente que si admitimos que todo lo que ocurre en nuestros sueños tiene que ver con nosotros y que los personajes, objetos, sonidos o colores son aspectos de no reconocidos y con honestidad tratamos de enfrentarnos a ellos, descubriremos mucho de nuestro interior.

La sabiduría popular lo tiene bastante claro como se puede deducir de este proverbio húngaro «el cerdo sueña con las bellotas y el ganso con el maíz» o bien este otro judío «¿con quién sueña la gallina? con el trigo» y además ¿quién no ha dicho alguna vez encantado «esto no me lo hubiera imaginado ni en sueños» cuando la realidad supera sus esperanzas? Lo único que yo veo claro es que hay distintas clases de sueños, y que desde siempre se han querido clasificar para su entendimiento (ya en la antigüedad el médico Herófilo, que vivió bajo el primero de los Tolomeos, distinguía tres clases de sueños: los enviados por los dioses, los naturales, que surgen por el hecho de que el alma se forma una imagen de lo que es conveniente y los mixtos que surgen espontáneamente por aproximación de imágenes cuando vemos lo que deseamos) y que unas veces los sueños nos muestran con toda claridad cuál es su mensaje, y otras veces no tanto y para estas veces que no están tan claras el trabajo en Gestalt es de una simplicidad y riqueza increíbles.

Podríamos decir que se llega al mismo sitio que trabajando con otras técnicas gestálticas (cuentos, silla caliente, etc.) es decir, a la figura o caballo de batalla de cada quien, si bien, al hacerlo desde un sueño, las defensas o resistencias están menos preparadas o más bajas por lo que se llega probablemente de una forma más rápida y limpia al darse cuenta del camino por el que hay que trabajarse.

#### BIBLIOGRAFÍA

CASTANEDA C.-Terapia Gestalt. Ed. Texto.

FREUD S.-La interpretación de los sueños. Ed. Planeta-Agostini.

MARTÍN A. Y CARMEN V.-Cuando me encuentro con el capitán Garfio, No, me encuentro. Ed. Las Mil y Una Ediciones.

RUIZ DE LA ROSA, C.- Formación de Terapeutas en Gestalt. Básico. GPYF

PERLS F.-Sueños y existencia. Ed. Cuatro Vientos.

SCHNACKE A. Sonia, te envío los cuadernos café. Ed. Estaciones.

<< atrás

