

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL SUEÑO\*

Marisú Campo-Redondo E.

Psicólogo. Profesora Asistente en la Universidad Rafael Urquinaena en las cátedras: Técnicas Proyectivas y Orientación Psicológica.

El presente trabajo se refiere al contenido psicológico de los sueños, debido a que éstos tienen un aspecto afectivo que es fundamental para comprender los dinamismos de la vida emocional de una persona.

Antes de emprender la tarea de describir el aspecto psicológico de los sueños y sus posibles explicaciones, distinguiremos el doble sentido que en castellano tiene la palabra sueño; se asigna el término sueño a dos funciones, que si bien convergen en el ser humano al mismo tiempo, pueden tener dos significados. El sueño se refiere al acto de dormir (desde el punto de vista neurofisiológico) y también se refiere a la elaboración onírica, es decir, las sensaciones subjetivas que la persona vivencia mientras duerme. En el presente ensayo, se va a considerar ese aspecto: el sueño desde la perspectiva psicológica.

El tema del contenido de los sueños ha preocupado a la humanidad desde tiempos muy remotos. La historia enseña repetidas veces cómo los sueños han cambiado el rumbo de los individuos y de los pueblos.

Los filósofos y autores bíblicos reconocían que las imágenes oníricas provenientes de los sueños eran símbolos del pensamiento y que podían ser la expresión de deseos. Existen dichos muy populares que rezan "ni en sueños se me hubiera ocurrido", o "es soñado", "es un sueño", para referirse a algo que le agrada al sujeto y que por tanto desea.

Platón señalaba que los sueños expresan los violentos y silenciosos deseos del hombre dominados por la razón durante la vigilia.

Siempre el ser humano ha tratado de darle un significado al contenido de los sueños. Recuérdese el sueño del Faraón de Egipto, y que José interpretara: las 7 vacas gordas y las 7 vacas flacas como predicción de 7 períodos de bienestar seguidos por 7 de pobreza, simbolizando la gordura, la producción y la delgadez, la escasez.

También un sueño cambió el destino de Alejandro Magno. Cuando estaba a punto de abandonar la conquista de Tiro, soñó con un "sátiro", al extrañarse por ese sueño, consultó y se le interpretó "Tiro será tuyo", con lo cual Alejandro retomó la idea de conquistar la ciudad y así cambió el rumbo de su vida.

La humanidad sabe que los sueños tienen un significado y que transmiten alguna predicción o que tienen relación con la realidad próxima de quien sueña. Plaff decía: Cuántame durante algún tiempo lo que sueñas y te diré lo que hay dentro de ti.

Muchos de los sueños se nos presentan incomprensibles, incluso a veces se viven o recuerdan como ajenos, como si no los hubiera producido nuestro propio psiquismo. También sucede que nos asombran por lo extraño o bizarro de sus imágenes y razonamiento, y es que el contenido de los sueños tiene mucha semejanza con el pensamiento primitivo y con el pensamiento infantil, situación que hace reflexionar, hasta qué punto también los sueños nos muestran los aspectos más primitivos e infantiles encubiertos por el pensamiento adulto.

En 1900 se publicó una obra que conmovió no sólo al mundo de la investigación onírica, sino que produjo cambios sustanciales en la concepción de nuestro psiquismo, de la normalidad mental y de la enfermedad emocional, en general produjo cambios en la concepción de la esencia humana. Esta obra se tituló *La Interpretación de los Sueños* y su autor fue el genial Sigmund Freud.

Este libro dio la pauta para posteriores investigaciones en el campo onírico. Freud demuestra en esta obra que el contenido de los sueños puede ser susceptible de estudio y le da al aspecto psicológico de los sueños el serio interés y valor científico que hasta entonces no tenía.

El se dedicó a estudiar el aspecto psíquico de los sueños, no así la frecuencia, fases, etc., es decir, sus investigaciones se dirigieron no a la fisiología del acto de dormir, sino a la vivencia psíquica mientras se duerme.

Logró sentar las leyes del comportamiento del sueño, así como los mecanismos que intervienen en su configuración. Ideó además el método para su comprensión psicológica.

Freud demostró que los sueños son procesos inconscientes del pensamiento, con mecanismos y leyes definidas. Consideraba que eran la vía regia para llegar al inconsciente y descubrió que los sueños y su interpretación es uno de los mecanismos más valiosos para comprender las verdaderas motivaciones del ser humano.

Desde la perspectiva psicológica los sueños se definen como alucinaciones o imágenes psíquicas integradas (generalmente de tipo visual) que el sujeto durmiente crea reales, sin que correspondan a la realidad exterior del momento.

Representan un producto del pensamiento que no está bajo la influencia de las fuerzas directrices e inhibitorias de la percepción consciente, por lo tanto, su contenido nos revela las tendencias subyacentes de la personalidad con mayor claridad que el pensamiento consciente.

Se presenta así un aspecto sumamente importante en la comprensión de los sueños y del psiquismo del ser humano. El hombre, posee una serie de pensamientos, tendencias motivacionales, deseos, que no puede aceptar, su razón se los prohíbe; a este mundo de deseos inaceptables se le ha denominado inconsciente, ya que el individuo no tiene conciencia directa de la existencia de esas tendencias.

Una de las maneras como se llega a conocer ese mundo inconsciente es a través de los sueños.

Cuando se sueña es porque se tienen ideas o pensamientos inconscientes que son importantes para el sujeto, pero que no quiere o no puede hacerlos conscientes, ni aun durante el día.

Los sueños se relacionan no sólo con el pensamiento del individuo normal, sino que demuestran de manera clara muchos de los dinamismos de la enfermedad mental. Existe una estrecha relación entre sueño y salud mental, y de ahí lo acertado de la frase "Sueño, termómetro de la salud".

Cuando se trabaja en psicoterapia con el material onírico que lleva el paciente, la evidencia de que los sueños pueden ser sometidos al estudio científico, viene dada por el insight o comprensión que hace el sujeto de los motivos de su sufrimiento y por la mejoría clínica que experimenta en relación a los síntomas que padece.

Al relatar un sueño, el sujeto tiende a hacerlo siguiendo las normas del pensamiento lógico que rigen durante la vida despierta, sin embargo, a veces no percibe que siguiendo los procedimientos de la razón no va a comprender la esencia de lo que el sueño quiere transmitirle, es decir, lo que su inconsciente quiere comunicarle.

Algunos de los distintos deseos o ideas que la persona rechaza durante la vigilia, porque no concuerdan con sus ideales o valores, se manifiestan mientras duerme, cuando la conciencia está más relajada y por lo tanto más débil.

Sólo en apariencia los sueños son triviales. Generalmente nos transmiten vivencias importantes de quien sueña. En este sentido, los sueños son fenómenos psicológicos, y en su génesis ocurre como si hubiese una traducción de los pensamientos, a partir de su forma abstracta en estado de vigilia hasta llegar a los sucesos concretos, que luego son percibidos en forma visual por el psiquismo interior.

Por otro lado, se considera a los sueños protectores del acto de dormir. La persona que sueña parece sumergida en un mundo interior y no quiere que la distraigan de ese estado.

Hartman afirma que la función del estado onírico es la de permitir la producción de sueños, los cuales pueden ser útiles para el organismo, como una especie de prueba para los eventos de la vida en estado de vigilia. También sostiene que ofrecen la posibilidad de satisfacer deseos en forma enmascarada, al mismo tiempo que permiten a la conciencia beneficiarse con las verdades más amplias del inconsciente; así mismo, hacen posible la solución de problemas emocionales actuales y logran una integración de las diversas tendencias del sujeto, para así ocasionar una adaptación más saludable.

Vemos así, que el sueño siempre tiene un motivo, una razón de ser, y su esencia es lograr una realización de deseos. Pueden expresarse deseos conscientes como también deseos inconscientes no aceptados por la razón; surgen así los sueños en que se mata a un ser querido, o se producen sueños que causan mucha angustia. Estos sueños también corresponden a la realización de un deseo, como por ejemplo deseo de autocastigar o de autopunición; también pueden referirse a deseos reprimidos del individuo. A veces estos deseos se han originado en la infancia, pero el adulto no los puede aceptar, por lo que los disfraza y así se presentan en el sueño.

Otras veces el sueño representa la realización simbólica de una tendencia insatisfecha. Así, los sueños pueden reflejar ideas, proyectos, advertencias, reproches, pero

siempre se refieren a situaciones que la persona tiene que transformar para aceptarlas, si no los sueños no serían a veces tan bizarros y absurdos. Por ejemplo, un individuo que sentía preocupación por su ascenso en la institución donde trabajaba, soñó que él estaba junto a otras personas en un ascensor transparente. De pronto, el ascensor bajaba y volvía a subir. Asoció el ascensor con una preocupación por su ascenso en la institución para la cual laboraba, y todos los inconvenientes (ir y venir, sube y baja del sueño) que había tenido que enfrentar para lograr su anhelado ascenso. Al subir en un ascensor transparente, el sujeto logra realizar un deseo: que su ascenso sea transparente, sin tener que recurrir a otras situaciones "no tan transparentes" para lograrlo. Una vez entendidos los motivos que originan este sueño, ya no se presenta tan extraño. En este ejemplo, el hombre descubre un deseo que no había percibido antes: "un ascenso absolutamente limpio".

Así, cuando aparece la tendencia insatisfecha en el durmiente, es decir, cuando se manifiesta el inconsciente a través del sueño, el individuo puede satisfacer simbólicamente ese deseo o tendencia no satisfecha. En el sueño siempre aparece el hecho actuado, es decir, el deseo realizado.

En el caso expuesto anteriormente, el soñante realiza su deseo de manera simbólica; al soñar con el ascensor transparente, expresa su deseo de que su ascenso sea completamente transparente, plasmando su idea en un objeto simbolizado.

Freud descubrió que el sueño tal como lo narra el soñante, aplicando las reglas lógicas, no nos dice nada. Le dio un matiz relativo a lo que el sueño muestra; en este sentido, el contenido manifiesto, se refiere al sueño tal cual como es narrado, es la descripción del sueño. Detrás de ese contenido manifiesto se encuentra una serie de ideas que el sujeto nos quiere comunicar. A este conjunto de ideas y contenidos se le denomina contenido latente.

Se llega así al punto álgido del método de la interpretación onírica. Cuando un paciente comunica su sueño, transmite su contenido manifiesto, pero si además comunica todas las ideas que le surgen en relación al sueño, se puede llegar a interpretar el mensaje que el soñante quiere comunicar; es decir, esas ideas a primera vista incoherentes, se refieren a un motivo.

En el sueño de la persona que comentamos anteriormente, el contenido manifiesto corresponde a la descripción que hace esta persona de su sueño. El contenido latente, se refiere a las preocupaciones que tenía este sujeto por lograr ascensos "transparentes" en la institución donde laboraba.

La interpretación del contenido psicológico de los sueños es de gran valor en la labor que realiza el psicoterapeuta con su paciente.

Cuando un paciente narra sus sueños al terapeuta, le está expresando aspectos inconscientes que no puede expresar de otra manera, pues los desconoce. Juntos realizan la interpretación o "reconstrucción" de las ideas latentes inconscientes. Así el paciente asocia todo cuanto se le ocurre sobre el sueño y el terapeuta va interpretando e hilando las ideas que el paciente ha reprimido sobre ese aspecto.

También el psicoterapeuta puede comprender las fantasías que tiene el paciente, ya que a través de sus sueños las expresa de manera disfrazada.

Cuando el psicoterapeuta comprende los sueños del paciente, pueden servirle de

guía para encaminar el tratamiento y decidir así las estrategias más adecuadas en su trabajo terapéutico.

En el sueño, al igual que en la neurosis, aparecen aspectos del psiquismo infantil, repitiéndose en el sueño esos sentimientos. De ahí que muchas realizaciones de deseos manifestadas en los sueños, no se refieren a la época adulta del sujeto, sino a épocas de la niñez.

Así mismo, se consiguen en los sueños, en su contenido latente, ideas referidas a la sexualidad, tanto la adulta como la infantil.

Surge un aspecto interesante referido a la elaboración del sueño; es decir, la conversión del contenido latente en manifiesto. A través de este mecanismo, el sueño difrasta las ideas del inconsciente, que pasando por la instancia censuradora, llegan a la conciencia y se traducen en el contenido manifiesto.

La elaboración onírica tiene varios mecanismos que permiten comprender y darle un sentido al material del sueño.

En primer lugar se produce una condensación en el sueño; es decir, hay una síntesis de material inconsciente. Por tanto, se pueden revivir en el sueño, en una persona o idea, varios rasgos de otras personas o ideas. Esto sucede cuando surge una persona en el sueño, pero con características de otra.

El desplazamiento es otro mecanismo empleado en el sueño. Un aspecto (sentimiento, idea, persona) es reemplazado por otro, se trasladan elementos importantes de las ideas inconscientes a otras representaciones que tienen menos acentuación. Aparecen elementos con mucha carga afectiva, pero por efecto de la censura, han sido ubicados en otras situaciones o personas que resultan más tolerables para el yo de la persona.

Un ejemplo de este mecanismo lo encontramos en la siguiente situación. Una mujer sueña que va caminando por una especie de bosque con su mamá; de pronto se le aparece una culebra riéndose con un lacito en el cuello. Al principio esta paciente se sorprende del contenido del sueño y decide llevarlo a la consulta psicológica; comunica al psicoterapeuta que lo más llamativo del sueño es la sonrisa de la culebra. También afirma que siempre le han desagradado las culebras, porque le parecen animales peligrosos. Luego verbaliza que la sonrisa de la culebra le recuerda su propia sonrisa, como si ella quisiera interponerse y agradar a su mamá (ya que la culebra aparece de pronto entre ella y su mamá). De esta manera, la paciente coloca un afecto no deseado por ella (el siempre querer agradar a la mamá) en un animal "peligroso" para ella, es decir, desplaza una situación embarazosa a otra que resulta menos amenazadora, aunque reconoce que le tiene miedo a las culebras, por lo que podríamos inferir que también es la paciente le tiene miedo, o mejor dicho, percibe como "peligroso" el hecho de siempre querer agradar a su mamá. Al realizar el desplazamiento del afecto y colocarlo en otro elemento peligroso como la culebra, esta mujer puede tolerar mejor el sueño; sin embargo, el afecto no es totalmente eliminado, ya que queda preocupada por este sueño y lo lleva a la consulta.

Ocurren en el sueño dramatizaciones, en las cuales los pensamientos oníricos son traducidos a imágenes visuales; del mismo modo que el lenguaje expresa a menudo un concepto abstracto por medio de una imagen, así se forma una representación elaborada de los pensamientos latentes.

En el sueño del hombre que nos ocupaba anteriormente, observamos que dramatiza en el "ascensor transparente" una serie de pensamientos abstractos y visualiza en ese subir y bajar del ascensor todas las dificultades que tuvo que atravesar para lograr su ascenso de manera limpia (transparente).

Otro mecanismo de la elaboración onírica lo encontramos en las simbolizaciones que se pueden representar en situaciones propias del individuo, o a través de símbolos universales que no sólo aparecen en los sueños, sino también aparecen en la literatura, folklore, pintura.

En el sueño de la mujer, la culebra para ella representa algo peligroso y la actitud de la culebra es: siempre sonreír y agradar. La culebra simboliza sus propios aspectos peligrosos.

En relación a la fuente del sueño, se puede afirmar que generalmente es una vivencia reciente del día anterior, de la cual se toma algún elemento que da partida a la elaboración onírica. No existe prácticamente ningún sueño donde no se encuentre algún suceso del día antes del sueño. La mayoría de las veces, el inconsciente del soñante toma un elemento insignificante para elaborar y basar el sueño.

Se denominan restos diurnos a los pensamientos que tuvo el sujeto antes de su sueño y que aparecen en el contenido onírico. Pueden ser preocupaciones, proyectos, sucesos, pensamientos o conocimientos que suelen formar parte del pensamiento consciente.

Se quiere llamar la atención en relación a la importancia de los sueños para valorar la salud mental del individuo porque son expresiones de su psiquismo inconsciente, y que al no poder manifestarse de manera consciente, tiene que recurrir a las imágenes alucinatorias mientras duerme, para así aliviarse de sus deseos inconscientes.

Hay una estrecha relación entre sueños y enfermedad mental, y la interpretación de los contenidos psicológicos de los sueños es un procedimiento científico sumamente útil en psicoterapia, especialmente en el tratamiento de la neurosis.

Se observa que cuando se hacen interpretaciones adecuadas de sueños de personas neuróticas, van desapareciendo los síntomas y los contenidos oníricos de esas personas van floriendo hacia "deseos" más sanos en la vida.

Los sueños y la neurosis tienen la misma fuente y son creaciones muy parecidas. Así, las leyes de los sueños pasan a ser un capítulo psicológico de la psicopatología. Si los sueños se hacen inteligibles, se abre paso a la comprensión de las intenciones que existen en la región inconsciente del ser humano. Tomemos el aspecto favorable de la sentencia de Jackson: "Hallad la esencia del sueño y habréis hallado todo lo que en demencia es posible saber".

## BIBLIOGRAFIA

- BERNSTEIN, Douglas y otros. *Introducción a la Psicología Clínica*. Editorial Mc Graw-Hill. México, 1982.
- BERTINI, Mario. *Enciclopedia Temática de Psicología*. Tomo I. Editorial Barcelona, 1980.
- FREUD, Sigmund. *La Interpretación de los Sueños*. Obras Completas. Tomo I. Biblioteca Nueva. 4ta. edición, 1981.
- GARMA, Angel. *El Psicoanálisis. Teoría Clínica y Técnica*. Biblioteca de Psicología Profunda. Editorial Paidós. Buenos Aires, 3ra. edición. 1978.
- STRUVE ROMERO, José. *Los Sueños y las Neurosis*. Ediciones Astro Data S.A. Maracaibo, 1983.