

17 PREGUNTAS DIRECTAS SOBRE EL TEMA DE LOS SUEÑOS.

ENTREVISTA REALIZADA POR UN ESTUDIANTE DE BACHILLERATO EN EL AÑO 2011.

1- Como psicólogo, ¿Qué orientación sigues? en tu orientación ¿qué papel juegan los sueños? , ¿Los sueles usar en tu trabajo terapéutico?

Fundamentalmente mi orientación es la psicoanalítica, y pertenezco y me desenvuelvo profesionalmente en contextos psicoanalíticos, aunque no exclusivamente, ya que a lo largo de los años he ido enriqueciendo mi formación con la perspectiva de otras corrientes, No directiva de Rogers, Gestalt, Focusing y EMDR, y trabajando también en contextos grupales psicodinámicos y de línea humanista, además de mi interés en las perspectivas Transpersonales e Integrales que aproximan el saber de oriente y occidente de forma seria y comprometida, hasta el punto de considerarme hoy un psicoterapeuta psicoanalista e integrativo.

Desde sus inicios el Psicoanálisis de Freud y sus discípulos desarrollo un vivo y entregado interés en los sueños, los consideró como la “Vía Regia” para el acceso a la actividad psicológica profunda, léase aquí inconsciente, así que explorarlos y ayudar al paciente en la comprensión de los mismos como expresión de su psiquismo profundo es muy útil y revelador, por tanto los sueños juegan un papel importante en mi trabajo y acostumbro a preguntar por ellos desde las primeras entrevistas. Me resultan también útiles en la comprensión del proceso que la persona está realizando, ya que los sueños expresan la evolución y transformación del sujeto. Los sueños hablan fundamentalmente de nuestros impulsos, deseos y sentimientos más íntimos, de modo que prestarles atención enriquece e incrementa la comunicación con la propia interioridad y contribuye al crecimiento personal. Siempre que aparece un sueño trato de prestarle el máximo de atención posible, dependiendo del tiempo disponible y la urgencia o necesidad de otros temas que aparezcan, aunque frecuentemente la aparición de un sueño está en relación con el discurso que la persona va presentando, de modo que asocio el sueño que aparece a lo que está hablando como camino para la comprensión del mismo y en última instancia de la propia persona. También exploramos el sueño de forma directa, a través de asociaciones o de adentrarse en él directamente, receptivo a las resonancias, ampliaciones o sentires que van surgiendo. Así mismo colocando a la persona en alguna parte de su sueño para poder explorarlo desde otro ángulo y sacar a la luz sus afectos ahí depositados.

2- ¿Cuántos años llevas dedicado a esta profesión?

24 años.

3- ¿Qué es un sueño? ¿Qué función desempeña en nosotros? (delimitar bien el significado de sueño)

Un sueño es una producción imaginaria de nuestra capacidad creativa profunda. Una construcción en lenguaje metafórico que contiene conflictos y soluciones potenciales. Sin embargo, no se está plenamente seguro de la función de los sueños. A

lo largo de la historia los sueños han sido contemplados de formas diferentes, desde su más intensa valoración como forma de predecir el futuro o el destino, hasta su desprecio como materiales psíquicos de desecho de la actividad consciente del día, concepción esta última que sigue estando presente en algunos contextos científicos, pasando desde luego por las formas más interesantes de autoconocimiento y orientación vital. Hoy sabemos que nuestro cerebro y nuestra vida psíquica requieren del soñar como forma de elaboración, procesamiento y asimilación de la actividad vital consciente, de modo que durante la noche procesamos información y aprendemos de ella, así como enfrentamos ansiedades, dificultades y conflictos en el territorio imaginario del teatro nocturno, con la finalidad de desarrollarnos y ser más eficaces en el vivir cotidiano. Sin embargo, no existe un consenso absoluto al respecto, de modo que lo mencionado podemos considerarlo como aspectos importantes respecto a la finalidad del soñar, pero con toda seguridad deben existir otras funciones en los diferentes niveles de nuestra totalidad cuerpo-mente. De todos modos podemos diferenciar entre la función que el sueño pueda tener para nuestra economía fisiológica o psicológica, y el uso que podamos hacer de ellos como medio de orientación vital y conocimiento propio. Freud consideraba que el sueño era el guardián del dormir, de modo que soñábamos para poder seguir durmiendo, procesando en el soñar muchas cuestiones que podrían alterar el tan necesario descanso, pero también podemos considerar el dormir como guardián del soñar, es decir, que el dormir hace posible el soñar del modo que lo hacemos con todas las posibilidades y riquezas mencionadas anteriormente, si bien existe de algún modo una especie de soñar continuo, de fantasía o fantasear no consciente que se encuentra en continua actividad por “debajo” del flujo de la actividad consciente.

4- ¿Todo el mundo sueña?

Todo el mundo sueña, aunque no todo el mundo recuerda sus sueños. El soñar es una función necesaria y una capacidad de nuestra biología y fisiología cerebral, así como desde luego de nuestro desarrollo psicológico. Parece ser que los animales también sueñan. Pero para muchas personas no resulta fácil recordar sus sueños. Otras los recuerdas esporádicamente, y otras en cambio tienen una vívida e intensa presencia de sus sueños al despertar y durante el día.

5- ¿Cuándo se sueña?

De forma netamente evidente de noche, durante una serie de períodos hoy bastante estudiados, pero de alguna forma más o menos constantemente, en una forma sutil e imperceptible en tanto existe un fantasear no consciente que como un río subterráneo se mantiene con actividad durante nuestro vivir consciente. Esta actividad adquiere una forma intensa y poderosa que conocemos como sueños, emerge a la conciencia dormida durante algunos períodos nocturnos. Veamos. A mediados del siglo XX se realizaron descubrimientos sumamente importantes sobre los ciclos del sueño-dormir y la estructura fundamental del mismo. Se descubrió que existen fundamentalmente dos fases o tipos de sueño-dormir, el sueño REM y el NO-REM, también conocidos como sueño paradójico o de rápidos movimientos oculares, inmovilidad corporal e intensa actividad onírica, y sueño lento con ausencia de movimientos oculares, movilidad corporal y ausencia o poca presencia de sueños poco elaborados. Aunque también soñamos durante las fases NO-REM, es durante las fases REM del sueño-dormir cuando soñamos fundamentalmente, lo cual parece ser que suma unas dos horas aproximadamente cada noche que dedicamos a una intensa actividad

onírica. Estas fases del sueño acontecen durante las horas de dormir en ciclos de hora y media, donde se presentan ambas fases, con una duración que varía, siendo más breves en los dos o tres primeros ciclos de la noche la fase REM y más largos la fase NO-REM, y aumentando el tiempo de la fase REM en los últimos ciclos antes del despertar, por lo que son los sueños de las últimas fases REM los que más acostumbramos a recordar, por ocupar un tiempo más largo y por estar más cerca de la vigilia.

6- ¿El sueño tiene etapas? ¿En qué se subdividen?

Como he mencionado el sueño en tanto dormir sigue una serie de fases. Para ser más preciso el sueño NO-REM consta de cuatro etapas o más bien estadios, como suelen ser denominados, de creciente profundidad. Posteriormente se asciende hasta alcanzar la fase REM, caracterizada por la aparición de una intensa actividad onírica.

Si la pregunta hace referencia a etapas en un sueño concreto se me ocurre el hecho de que podemos dividir el sueño como si fuera una obra teatral, con una presentación inicial, un núcleo intermedio donde se despliega el argumento central y un desenlace final. A veces resulta muy útil contemplar el sueño de este modo, ayuda a ver con mayor claridad el proceso en juego y nos aproxima a posibles sentidos.

7- La afirmación de “Si no dormimos no vivimos” ¿es cierta? ¿Por qué?

Lo que me viene a la mente es que personalmente considero el soñar como parte fundamental de nuestra vida nocturna, llena de experiencias, vicisitudes, afectos, conflictos y oportunidades, vividos en nuestros sueños, tal como ocurre durante nuestra vida despierta. Así que reducir excesivamente el dormir o tener el sueño muy alterado influye en nuestro vivir, el de la noche y por supuesto el del día.

8- ¿Cómo definirías la psique?

El término *psique* proviene del griego *psyché* que significa alma. El término alma suele estar en desuso en los contextos científicos hoy en día, entre otras cosas porque en la Grecia antigua hacía referencia a la fuerza vital que pervivía más allá de la muerte, y hoy no se piensa en estos términos, sino que más bien define el conjunto de la vida mental, la vida psicológica, palabra que proviene del término griego. Sin embargo, a mi me sigue pareciendo una palabra evocadora de la sutileza, profundidad y misterio del funcionamiento y posibilidades de la interioridad mental o psicológica, de modo que hablar del alma me parece poético y profundo al tiempo. No podemos olvidar que esta palabra conforma la de Psicología, como razón o conocimiento del alma.

9- ¿Qué función tiene la psique cuando soñamos? (función consciente e inconsciente)

Si tomamos la psique como el término que reúne el conjunto de nuestra actividad psíquica o mental, encontramos procesos que son conscientes y otros que operan por “debajo” de nuestra conciencia y a los que acostumbramos a llamar en términos generales inconscientes, sin entrar en los particulares sentidos diferenciales que el término inconsciente tiene en el Psicoanálisis. Los sueños son digamos fabricados desde los estratos más profundos de nuestra psique, es decir, inconscientes, a través de diversos mecanismos conocidos: condensación, desplazamiento y simbolización, entre otros. Esta capacidad creativa innata aunque puede desarrollarse

más o menos e incluso verse inhibida en alguna medida, es el potencial de nuestra psique para hablarnos desde sus profundidades y nos ofrece un profundo camino de autoconocimiento.

10- ¿Cómo se analiza un sueño? ¿Según sus temas con que lo podemos relacionar con la vida cotidiana de cada uno? ¿Qué tipo de sueños conoces?

Existen diversas maneras de trabajar con los sueños. Dependiendo de la corriente psicoterapéutica del especialista utilizará unos procedimientos u otros. Los psicoanalistas acostumbramos a pedir asociaciones sobre el sueño, es decir, solemos preguntar qué le hace pensar todo el sueño o alguna parte del mismo, y en el relato que va surgiendo es posible entrever algunos posibles significados del mismo, surgidos de lo que la propia persona dice, de lo que sabemos de ella, de lo que decía si era el caso antes de que relatara su sueño, de lo que sabemos que está viviendo en este momento de su vida o de lo que aparece de algún modo próximo o relacionado con el sueño. Si el especialista tiene una orientación basada en la obra de Jung, amplificará el sueño con significados mitológicos más universales que le ayuden a dar sentido al sueño, o también tratará de entender la función compensatoria del sueño en relación con la vida actual del paciente o sus dificultades del momento. Si utilizamos técnicas gestálticas pues propondremos que la persona se coloque, hable y sienta desde alguna parte del sueño, un personaje, un animal o un objeto, haciendo posible que emerjan así significados ignorados y salgan a la luz aspectos inicialmente no asociados, posibilitando el reconocimiento de conflictos y dinámicas subyacentes. Todo ello puede ser asociado con la vida del sujeto, con sus conflictos, con sus dificultades, pudiendo así hallar más comprensión sobre sí mismo y recursos para encaminar su vivir de forma más constructiva y saludable.

11- ¿Hay métodos de analizar sueños?

Desde luego. Como ya hemos venido mencionando, el análisis y exploración de los sueños ofrece múltiples posibilidades y se han ido creando métodos muy diversos para su exploración, sinónimo de analizarlos diría yo. El primero y fundamental es recordarlos, y es tan importante que el recuerdo detallado y concienzudo de un sueño ya puede ofrecer por sí mismo información interesante sobre la propia vida psicológica. En el recuerdo preciso y detallado podemos tomar conciencia de significados y adquirir comprensiones. Este recuerdo se puede hacer en silencio, uno mismo, pero resulta muy interesante cuando se verbaliza en presencia de otro. Realizar preguntas sobre el sueño, tomar interés por sus detalles, matices, ambiente, sentimientos, personajes, etc., en la exploración del sueño constituye el método básico y fundamental de análisis de sueños. Como he ido apuntando a partir de aquí se pueden realizar otras muchas cosas con nuestros sueños. Es posible dibujarlos, dramatizarlos, escribir asociaciones y asociar palabras y recuerdos, dividirlos en partes y observar su narración, colocarnos en sus personajes hablando desde ellos, hacerse múltiples y variadas preguntas, entre otras muchísimas técnicas que existen y que pueden abrir el sueño para que nos revele algunos sentidos o nos enseñe algo de nosotros mismos. Sea así o no interpretado el sueño, puede sernos muy útil dedicarle tiempo para conocernos mejor o desarrollar sensibilidades e intimidad con algo que surge desde lo más profundo de nuestra vida psíquica. Ahora bien, el primer y fundamental paso, ya en sí mismo enormemente interesante, es poder recordarlos.

12- ¿Todos somos capaces de analizar un sueño?

En principio podríamos decir que sí, aunque difícilmente hacerlo con objetividad y verdadera utilidad. Como para tantas cosas en la vida hace falta un cierto adiestramiento. Hay que diferenciar entre el análisis de los sueños y su posible interpretación. A mi modo de ver analizar un sueño es explorarlo profundamente, y ya hemos ido mencionando que existen modalidades muy diversas e interesantes de exploración. Interpretarlo es darle un significado concreto. A veces surge una interpretación, pero lo más interesante es conocer el sueño, recorrerlo, adentrarse en sus detalles, y esto ya nos puede aportar comprensión, sea o no interpretado el sueño, transitar por él nos puede aportar saber, idea, reflexión, alternativa o posibilidades no pensadas en nuestro vivir. Lo cual ya resulta de mucho interés. Si nos encontramos frente al sueño de otra persona, lo mejor es ayudarlo a explorarlo, y ser muy prudentes con lo que pensamos que pueda significar. En el fondo nadie sabe mejor el sentido de un sueño que la propia persona, pero a veces es precisamente para quien puede resultar más oscuro e incomprensible. Así que lo mejor es ofrecerle estímulo, preguntas, medios que la ayuden. En cualquier caso, para poder dar algún sentido al sueño de una persona es necesario conocerla, conocer las vicisitudes vitales que está viviendo, y aplicar los procedimientos técnicos que ayuden a que eventualmente pueda revelarse algún posible sentido o significado del sueño. Es cierto que existen algunos símbolos que son de carácter universal, de modo que conociéndolos podemos tener una aproximación a algún aspecto del sueño o pueden darnos pistas sobre el mismo, pero tales símbolos universales estarán siendo usados de forma personal y única por el soñador, de modo que casi con certeza vamos a equivocarnos enormemente si tratamos de aplicar recetas o significados extraídos de diccionarios de sueños. El análisis y en última instancia la interpretación de los sueños si se da es un arte que requiere sensibilidad, respeto y una estrecha colaboración por parte del soñante. Resulta a su vez mucho más posible cuando se gesta en un contexto adecuado para ello como es un contexto analítico o psicoterapéutico o apropiadamente exploratorio para ello.

La interpretación de los propios sueños sin ayuda requiere a ser posible de un buen entrenamiento anterior con ayuda, de modo que hayamos desarrollado sensibilidad y tacto para aproximarnos a un lenguaje metafórico y a veces enormemente enigmático, que a su vez puede hacerse en muchas ocasiones evidente. Pero los propios mecanismos de metaforización que condensan, desplazan y simbolizan simultáneamente diversos posibles significados, hacen difícil la comprensión por parte de uno mismo, pero la experiencia acumulada a través del propio psicoanálisis o de la psicoterapia u otras formas de exploración y trabajo con los sueños será muy orientativa, pero hay que ponerse a trabajar con los sueños para que estos nos revelen posibles sentidos que nos sean significativos. En cualquier caso, se tenga experiencia o no, es posible trabajar con los sueños y poder sacar comprensiones sobre uno mismo si se tiene paciencia y dedicación suficientes, lo cual no resulta por cierto nada común. Realizado este trabajo en soledad es susceptible de estimular la creatividad, pero también de conducirnos a posibles conclusiones erróneas, de ahí que un espejo adecuado sea conveniente a ser posible.

13- ¿Podemos provocar nuestros propios sueños?

Si, siempre que tengamos una intención suficientemente fuerte o una necesidad poderosa o urgente de ello para que nuestros sueños nos indiquen, orienten o guíen en

algún sentido. También podemos crear condiciones relacionales, ambientales y psicológicas que nos predispongan para soñar algo que nos sea revelador sobre un problema, un dilema o un tema vital para nosotros. Existen técnicas que pueden estimular la creación de sueños a partir de nuestra intención. Pero incluso cuando algo nos preocupa mucho o nos encontramos enfrascados en algún problema o decisión importante, es fácil que soñemos algo que sirva de respuesta u oriente nuestra preocupación. Sin embargo, el contexto social en el que vivimos desconoce el cultivo de los sueños como forma de sabiduría o curación. Raramente nos proponemos soñar con esta u otras finalidades, algo que sí se realizaba en la antigüedad.

14- ¿Qué beneficios puede suponer sobre una persona el hecho de que alguien le interprete su sueño?

Dependerá de la pericia y actitud de quien lo haga y del momento y condiciones en que se dé esa exploración, interpretación o significación. Lo interesante de un sueño es que la persona esté conectada con él y dé con algo que le resuene en su sentir, en su cuerpo, en su emoción. Si la interpretación surge del trabajo conjunto y la persona se encuentra próxima a esa interpretación porque ha estado participando en su creación, podrá serle útil si le aporta conocimiento sobre sí misma o le ayuda en la comprensión de alguna situación difícil que puede estar viviendo. Pero resultará inútil si la persona no está implicada en su sueño o la interpretación es demasiado intelectual o demasiado estereotipada o se da fuera de contexto o se impone como un sinónimo de verdad incuestionable.

15- ¿Hay riesgo en poder confesarle a ese alguien la interpretación de su sueño?

Un sueño es material íntimo, debe ser cuidado como merece. A veces se comparten de forma espontánea e ingenua, ya que lo común es que en tanto la propia persona ignora su sentido, lo comparta sin tener dimensión de lo que ofrece de sí mismo. Dado que lo común es que quien lo escucha tampoco sea muy capaz al respecto, es fácil que todo quede en un mar de especulación o fantasía o incluso broma. Pero también es posible que se esté entregando algo íntimo a alguien que pueda hacer mal uso de él, porque invente o tergiverse su sentido y pueda dar cuenta de él sin permiso. Si se le cuenta a alguien especializado debe ser alguien que merezca nuestra confianza, que sabrá ser respetuoso y cuidadoso con la información, la que recibe en forma simbólica y la que nos pueda dar en forma como hipótesis o propuesta de reflexión. En principio no se me ocurren otros riesgos al respecto.

16- El método de incubación de los sueños. ¿En qué consiste? ¿Lo conoces? ¿Cuál es la mejor forma de aplicarlo? ¿Qué condiciones serían las más óptimas? ¿Qué riesgos supone aplicar este método?

Es un viejo método cultivado desde muy antiguo, especialmente en las tradiciones místicas de las grandes civilizaciones del pasado. Consiste en crear unas condiciones preparatorias adecuadas para producir uno o más sueños con una finalidad determinada, tradicionalmente curación o resolución de dilemas o problemas vitales. Lo he experimentado en ocasiones a título personal, aunque en la consulta individual que constituye la mayoría de mi trabajo no lo he aplicado. Las mejores condiciones serían en una situación de alejamiento de la vida cotidiana inmersa en un sin fin de actividades y preocupaciones, de modo que la persona pudiera estar centrada, relajada y

preparándose para transmitir el mensaje en la mejores circunstancias a sus profundidades psíquicas de donde emana el soñar. Idealmente se utiliza un lugar apropiado, cargado de significados, símbolos y otros preparativos diversos con el fin de sensibilizar y preparar el acto de soñar conforme a la necesidad esperada. Más allá de las cuestiones ya mencionadas anteriormente respecto a los riesgos no se me ocurre ninguna otra cuestión.

17- ¿En los sueños, podemos establecer algún tipo de simbología? ¿Sería posible definirla?

Desde luego los sueños están cargados de símbolos, de hecho la simbolización es una de las formas por las que los sueños expresan sus contenidos. Como hemos mencionado existen símbolos universales, como puede ser el agua en relación con las emociones o las formas alargadas y puntiagudas como representación del órgano sexual masculino, pero en última instancia son símbolos hablan del sujeto concreto que sueña.

Octavio García.