

LA VIDA EN LOS SUEÑOS: UNA INTRODUCCIÓN MUY GENERAL.

Barcelona 1994.

Creo que existirían pocas formas mejores de hacer una breve presentación sencilla de los sueños que la que nos revelan los versos de Geoffrey Chaucer (1340-1400) (en este momento desconozco origen y referencia bibliográfica de la cita) especialmente por lo bien que expone su menosprecio y descrédito, para una concepción profunda de la vida interior, su pensar y sentir sobre los sueños

"Aleja de ti esa visión y toda esa fantasía / y déjalas que se vayan al infierno; / ya que ellas proceden de tu melancolía / que te hace sentir en el sueño todo ese pesar ... / ¡Una paja por todo el significado de la visión! / Válgame Dios, ¡no la cuento ni como un haba! / Ningún hombre sabe con certeza lo que los sueños significan... "

"Los sacerdotes del templo dicen / que los sueños son las revelaciones / de los dioses y dicen, también, en verdad, /que son ilusiones infernales; / y los curanderos aseguran que proceden del carácter o del ayuno o de la glotonería./ ¿quién conoce, de verdad, lo que significan?"

"Otros dicen, igualmente, que por medio de las impresiones, / como si una persona tuviese obsesión por una cosa en su mente, / se producen tales visiones; / y otros dicen, según puede leerse en los libros, / que en cada estación del año / los hombre sueñan que su efecto procede de la luna; / pero abandona los sueños, no debes preocuparte por ellos."

"Los sueños son válidos para las ancianas esposas, /y, en verdad, también, como presagios de los locos; / por miedo a los cuales los hombres intentan oír menos sus vidas, / como el croar de las ranas o el chillido de los búhos. /Confiar en ellos es tan falso como malo. / ¡Vamos, vamos, una criatura tan noble / como es un hombre no debe temer tal inmundicia!"

Por supuesto no compartimos esas viejas palabras sobre el valor de los sueños. Desde tiempo inmemorial los sueños han sido un tremendo misterio para

la conciencia humana. Desde objeto de descuido, rechazo y menosprecio en la pluma de muy diversas personalidades y contextos, hasta motivo de guía, oráculo y camino de realización, los sueños no han dejado nunca indiferente al ser humano, siempre han despertado en él las más diversas pasiones. No en vano decía A. Adler a principios de nuestro siglo que era justamente esa, la de despertar sentimientos y pasiones que influyeran sobre la vida diaria, la función y valor de los sueños, la de ser así motores de la vida consciente. Pero desde siempre han sido lugar de atención y motivo de estudio, uso y disfrute, pena y desesperación, fuente de vida y motivo de inspiración, también desilusión e incertidumbre, así como camino de desciframiento, oráculo y revelación, desde los mitos griegos y sus escuelas de misterios, a la moderna psicología de las profundidades, a quien debemos hoy una rica y fascinante posibilidad de encuentro y comprensión de nuestros sueños.

Para los tiempos modernos, y dejando por momentos el tremendo significado que los sueños han tenido para la cultura humana universal, debemos agradecer a S. Freud el hecho de que no tomara una actitud parecida a la del autor cuyos versos abrían esta exposición, y tuviera la osadía de pensar e investigar sobre los sueños de un modo trascendental para el occidente de nuestra época. Analizando sus propios sueños y el de sus pacientes, Freud descubrió que los sueños no eran en modo alguno meras producciones imaginarias carentes de todo sentido, sino muy al contrario, creaciones de la mente humana que encerraban una profunda significación para la vida del sujeto. No se trataba de simples e intrascendentes elucubraciones necesariamente desechables e impertinentes de todo esfuerzo y de los que había que huir por su enorme inutilidad, sino muy al contrario, descubrió y enseñó que los sueños eran una vía directa para penetrar en algunos de los más profundos misterios del alma. Entendió los sueños como "la vía regia para acceder al inconsciente", y a ellos dedicó un texto capital para la historia del psicoanálisis y con ello para la comprensión del sufrimiento psíquico y el crecimiento personal. En síntesis y de un modo abusivamente reducido, para Freud los sueños eran construcciones mentales en un lenguaje de imágenes y símbolos que escondían deseos de algún modo inaceptables para la conciencia, y que requerían ser dramatizadas en forma de disfraz para poder hacer acto de presencia o encontrar algún modo de satisfacción al menos parcial. Para él eran por tanto un modo de actividad psíquica que disfrazaba, natural y necesariamente, contenidos internos en el mundo íntimo de la fantasía nocturna. Su enorme valentía y su portentosa genialidad fueron un hito en la historia humana y en el pensamiento de nuestro siglo.

Enseguida la figura de C.G.Jung se constituiría pronto en la segunda luminaria que abriría espacios en la comprensión de las profundidades psicológicas, estableciendo lazos sólidos entre las creaciones oníricas individuales y las producciones mitológicas y simbólicas de las culturas en general, así como ampliando pero sobre todo inaugurando de forma original, una manera nueva de contemplar lo onírico. Con Jung la significación de los sueños alcanzaría nuevos horizontes, al entender que los símbolos o imágenes oníricas revelaban los significados profundos en lugar de disfrazarlos. Desde la época de estos grandes pioneros la comprensión y significación de los sueños se ha desarrollado enormemente, integrando a veces y otras excluyendo de modos muy diversos las grandes aportaciones inauguradas por Freud y Jung. El enorme desarrollo del psicoanálisis freudiano, la psicología analítica de Jung, la individual de A.Adler, el psicodrama de Moreno, la psicoterapia gestáltica de F.Perls entre otros autores y escuelas diversas, así como una multitud de investigadores en los diversos territorios del saber científico, unidos a la progresiva recuperación del saber antiguo y tradicional frecuentemente ligado a la mitología, la religión y la cultura del saber popular, nuestra época, a pesar de sus trágicos y peligrosos desarrollos en muchos sentidos, también nos está regalando excelentes posibilidades de trabajo e investigación personal de enorme valor.

En nuestro siglo y particularmente desde las capitales aportaciones de Freud se ha sostenido un enorme esfuerzo por continuar estudiando y comprendiendo el mundo de los sueños, fisiológica, psicológica y simbólicamente hablando. Hoy sabemos que nuestra vida no sufre en realidad cortes durante el espacio nocturno, sino que seguimos viviéndola en un estado fisiológico y psicológico diferente: el dormir y el soñar, de modo que nuestro soñar constituye nuestro vivir durante el dormir, dando de este modo los sueños continuidad en lo interior a nuestra vida diaria, siendo por tanto un modo de experiencia real donde seguimos viviendo de un modo digamos -equivalente- durante el dormir. Esto nos sugiere que del mismo modo que necesitamos pensar sobre lo que nos ocurre, lo que sentimos, experimentamos, disfrutamos y sufrimos durante el día, tratando así de orientar mejor nuestro vivir e ir realizando nuestros deseos y obteniendo nuestros objetivos, del mismo modo podemos pensar sobre nuestro vivir nocturno, los sueños, como un modo de orientarnos, comprendernos y realizarnos mejor en nuestra vida enfrentando sus dificultades, las fundamentales de las cuales y en general, se encuentran dentro de nosotros mismos, en nuestro propio mundo interno, al ser nuestro mundo externo principalmente una expresión del interior. Sin embargo, dar utilidad a nuestros sueños en este sentido no es tan sencillo por

un lado ni tan difícil por otro como puede parecerles a unos y a otros, en realidad requiere, sobre todo, el deseo de acercarse a ellos y la voluntad y tesón suficientes como para mantener una atención y un trabajo de exploración, estudio y dedicación diverso sobre los mismos. En general, la guía de un proceso terapéutico en compañía de un especialista es siempre el mejor camino, el más seguro y donde menos podemos llevarnos a engaños, además del enorme conjunto de beneficios que comporta viajar en compañía hacia un mundo tan frecuentemente desconocido como el interior. Un grupo de trabajo con sueños puede ser también un lugar de conocimiento y exploración profundos, capaz de ofrecer interesantes comprensiones y descubrimientos, a la vez que un espacio de creatividad surgido desde el profundo y apasionado movimiento del soñar. Pero en caso de no acceder a procesos de este estilo, aunque no sea una dedicación sencilla ni carente de resistencias internas ni sutiles engaños, con humildad y actitud abierta, siempre podemos interesarnos por los sueños desde nuestros recursos y posibilidades individuales, donde su interpretación no sea precisamente el elemento fundamental ni siquiera necesariamente el objetivo.

Un trabajo personal sobre nuestros sueños en cualquiera de los modos antes expuestos, puede ayudarnos a comprender muchos aspectos internos que de otro modo se harían más difícilmente reconocibles. Atendiendo al relato manifiesto con el que soñamos y tratando de relacionarlo con los acontecimientos de nuestra vida podemos descubrir pistas sobre deseos no reconocidos, miedos escondidos, sugerencias o ideas para enfrentar nuestros problemas, formas en que compensamos durante el dormir nuestras frustraciones diarias, planteamientos de problemas que no éramos capaces de reconocer, y muy diversas posibilidades existentes, pues empezar a prestar atención a nuestros sueños no es más que hacernos más responsables de nuestra vida al integrar a ella una parte de la misma que usualmente tendemos a olvidar, y nunca mejor dicho. Ahora bien, la diversidad de modos en que podemos trabajar con nuestros sueños es múltiple y diversa: desde ir asociando todas las ocurrencias que nos vengan al pensamiento cuando nos detenemos en cada parte del sueño y con ello ir abriéndonos a sus revelaciones, hasta la posibilidad de dibujarlos, pintarlos o dramatizarlos de modos muy diversos, pasando por el diálogo interior representando alguno de los personajes del sueño, sean personas, animales o cosas, incorporando así las proyecciones que hemos colocado en cada elemento del sueño y con ello, aproximarnos a tomar conciencia de posibles sentidos y significaciones posibles. Dejando siempre la mente abierta a la imaginación y sin anclarnos en certezas o arriesgadas decisiones. Un inmenso y rico potencial con el fin de estimular el

descubrimiento, la emoción, el sentimiento, el pensamiento o la orientación entre otros muchos que encierran o presentan los sueños. Podemos tomarlos entonces como misterios a explorar que pueden enriquecer nuestra existencia y proporcionarnos claves, recursos, ayudas o apoyos válidos para nuestro vivir, transitando así por las profundidades de una larga galería de posibles encuentros y revelaciones siempre próximos en la exploración del mundo onírico, ese universo mágico, original, insondable en sus más íntimas profundidades, pero tan cercano, fuente y material de creaciones, realizaciones e infinitas producciones del alma humana. La historia del arte, la mitología y la historia han dado amplia cuenta de ella, desde las producciones escultóricas, imaginarias y míticas desde la antigüedad, pasando por las múltiples creaciones pictóricas y literarias, hasta llegar a la cinematografía y la diversidad de inventivas actuales que han utilizado los sueños como motor, inspiración o forma.

Por último podemos observar que es algo frecuente pensar que no se sueña, sin embargo, está sobradamente comprobado que todos soñamos porque todos tenemos una vida interior nocturna, pero sí es cierto que no todo el mundo recuerda por igual sus sueños, e incluso el recuerdo de los mismos varía por épocas en función de aspectos diversos. Ahora bien, lo que sí parece ser cierto es que en el momento en que empezamos a tomar nota de nuestros sueños, apuntándolos lo más rápidamente posible al despertar o incluso grabándolos, y con ello les prestamos atención, se empieza a movilizar la vida onírica y empezamos a reaccionar, facilitándose antes o después el recuerdo de los sueños, o pasando por períodos en los que conscientemente nos damos cuenta de que no somos capaces de recordar, aún teniendo certeza a menudo de haber soñado.

La experiencia nos demuestra que cuando sostenemos nuestra atención sobre algún aspecto de nuestra vida y trabajamos sobre él podemos recoger frutos, y nuestros sueños también poseen desde luego esa cualidad, son potencialmente muy reveladores de nuestras sombras y facetas desconocidas, pero a su vez pueden ser un estímulo inspirador de originales posibilidades creativas. Existe una diversidad de bibliografía sobre el tema, es posible acudir a ella y apoyarnos en la investigación y exploración de nuestro interior psicológico y existencial a través de los sueños. En realidad nada puede sustituir a la experiencia personal. Algunos pasos de valentía y un cierto esfuerzo de autodescubrimiento pueden dar interesantes y a veces inesperados resultados.

Octavio García.

