

EDITORIAL

Edith Vega

“Cuando estamos despiertos no dudamos de que nuestro entorno es real. Pero cuando estamos dormidos tampoco: recién al despertar entendemos que lo anterior había sido un sueño.

Ahora bien, los sueños son drásticamente incoherentes en lo que se refiere al tiempo, al espacio y a la identidad de los objetos. Entonces, si por ejemplo quisiéramos evitar miedos inútiles y vanos sufrimientos durante una feroz pesadilla, bien podríamos prestar atención a los indicios de incoherencia, que en los sueños abundan, y advertir que estamos en una mera fantasía creada por nuestro inconsciente.

Sin embargo, hay quienes señalan aquí un grave peligro, afirmando que si llegáramos a agarrar al sueño *in flagranti* jamás despertaríamos, pues la única función de despertarse es descubrir que se estaba soñando. Entonces, naturalmente, qué sentido tendría despertarnos si ya solos nos habíamos dado cuenta.

Así que cuando veamos situaciones ilógicas, cuando escuchemos discursos enteros sin ningún sentido y cuando nos asalten sentimientos de lo más absurdos, quizás nos convenga hacernos los zonzos, no sea cosa que por vivos quedemos atrapados para siempre en un mundo que sabemos que es falso”. Aníbal Domínguez, músico, 2016.

¿Qué son los sueños?, ¿Por qué soñamos o de donde vienen los sueños?

La humanidad siempre se vio convocada a responder a estas preguntas y recurrió a diferentes fuentes.

Según cuenta la Biblia cuando el Faraón soñó con 7 vacas gordas y 7 vacas flacas recurrió a José para entender su sueño. “He aquí vienen siete años de gran abundancia en toda la tierra de Egipto. Y tras ellos seguirán siete años de hambre; y toda la abundancia será olvidada en la tierra de Egipto, y el hambre consumirá la tierra”. Fue la interpretación que recibió (Génesis 41:1-57; 42:1-8; 50:20).

Muchos años después, en julio de 1895, Freud sueña “La inyección de Irma”, probablemente, el sueño más famoso en la historia del psicoanálisis, pues fue soñado e interpretado por el autor. Fue el primer sueño que utilizó para desarrollar su teoría de la satisfacción de los deseos. A partir de éste, emergió la tesis sobre la interpretación de los sueños. (Freud, 1900-1901).

Para el psicoanálisis, los sueños son estímulos esencialmente anímicos que representan manifestaciones de fuerzas psíquicas que durante la vigilia se hallan impedidas de desplegarse libremente.

También la poesía iluminó el tema. Calderón de la Barca, a través del monólogo de Segismundo, en *La vida es sueño* dice:

*¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño;
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.*

En la actualidad sabemos que, los sueños también forman parte del descanso. Cuando dormimos el cuerpo descansa, los músculos se relajan, el corazón se ralentiza y la respiración es pausada y rítmica, pero el cerebro se activa. Hay mayor actividad cerebral cuando estamos dormidos que cuando estamos despiertos. El sueño es un estado de conciencia alterado. Sigue un ciclo regular todas las noches, y las ondas cerebrales muestran patrones

predecibles, actúan según las etapas del sueño. La primera fase solo sirve para llegar a la segunda, estas dos son las más ligeras, las ondas cerebrales son solo un poco más lentas que cuando estamos despiertos. En la tercera fase, se produce un cambio: somos ajenos a cualquier movimiento o sonido que se produzca a nuestro alrededor. Detrás de los párpados los ojos se mueven sin parar mientras soñamos, es la fase REM (*rapid eye movement*) de los sueños. Al despertar durante un sueño REM, es más fácil recordar el sueño que en otra fase del sueño.

Puede dar la sensación de que pasamos toda la noche soñando, pero lo hacemos de a ratos y durante pocos minutos. Durante toda la vida llegaremos a soñar unos 6 años en total.

La melatonina al actuar sobre el sistema nervioso produce somnolencia. Las sustancias químicas, limpian los subproductos de la actividad neuronal. El sueño sirve para mucho más que para realizar el mantenimiento vital de las neuronas, también permite al cerebro proyectar en la pantalla de los sueños. Los sueños ayudan a almacenar recuerdos, el cerebro utiliza la noche para repasar lo ocurrido en el día, y deshacerse de los detalles inútiles.

Los humanos tenemos la capacidad de soñar, creamos un pequeño mundo virtual en el que podemos simular cualquier experiencia mágica.

El sueño es una **experiencia subjetiva** donde se mezclan imágenes junto a sonidos y sensaciones. Todos estos elementos crean una experiencia que puede llegar a ser tan real que llegue a confundir a la persona, nos podemos despertar aterrados por un sueño o con vivencias que exaltan al cuerpo en la más gloriosa de las sensaciones.

Los sueños a veces pueden **fomentar la creatividad** y nos permiten encontrar respuestas a problemas que despiertos no encontramos, sólo hay que recordar la frase tan típica de *consultarlo con la almohada* antes de tomar una decisión.

No sabemos la razón exacta por la que tenemos estas visiones inexplicables, aunque algunas personas creen que nuestros sueños nos permitirán descubrir el gran potencial de nuestro cerebro.

Se ha descrito una gran variedad de *desórdenes del sueño*. ¿Cómo afectan estos a la vida diaria? Es una de las cuestiones a las cuales los clínicos debemos prestar atención, tanto en la población clínica de adultos como en la de niños y adolescentes. En el DSM5 encontramos: Trastorno de insomnio, trastorno por hipersomnia, Narcolepsia. Apnea. Hipoventilación. Trastorno del ritmo circadiano. Parasomnias. Inducido por sustancias. En el CIE 10: Insomnio no orgánico, Hipersomnia no orgánica, Trastorno no orgánico del ciclo sueño-vigilia, Sonambulismo, Terrores nocturnos, Pesadillas, Otros trastornos no orgánicos del sueño, Trastorno no orgánico del sueño de origen sin especificación.

Clara Hill en 1996 ubico la diferencia entre dormir y soñar, y de qué modo utilizar los sueños en la psicoterapia. En el año 2003 dijo que aquellos clínicos que tenían más probabilidades de trabajar con sueños tenían más entrenamiento, mayor estimación de recuerdo de los sueños, más actitudes positivas hacia los sueños, e hicieron más trabajo de ensueño personal que los clínicos que no tenían probabilidades de trabajar con sueños.

En el año 2015 corrigió una serie de conceptos erróneos sobre los sueños. “Espero mostrar que la interpretación de los sueños no es similar a la lectura de palmas o hojas de té, y que los sueños no pueden ser interpretados

con un diccionario de ensueño o interpretaciones estándar. Además, espero aliviar a algunos de ustedes que sienten que los terapeutas deben entender lo que significa un sueño cuando el cliente primero lo dice. Los sueños vienen del individuo, y la interpretación puede conducir directamente a un examen de los problemas personales ya los conflictos de vigilia, a veces más rápidamente que tratar las situaciones problemáticas de manera más directa. Además, los sueños pueden ser divertidos para trabajar con la terapia, porque pueden ser tan imaginativos, creativos y expresivos. Espero persuadir a algunos de ustedes a trabajar con sueños en terapia ya entrenar terapeutas para que trabajen con sueños. Además, espero animar a algunos a pensar en investigar la interpretación de los sueños, para que se pueda desarrollar una base más científica para la práctica de la interpretación de los sueños” (Hill, 2015).

El soñar también tiene otro sentido. Hace más de 10 años, **Héctor Fernández- Álvarez** en el Congreso de la International Family Therapy Association (IFTA) presento una Conferencia donde ubico a la psicoterapia como la encarnación contemporánea de una utopía milenaria del ser humano: la aspiración de alcanzar la felicidad. Propone abordar los problemas y las dificultades de las personas como oportunidades en el marco de posibilidades abiertas. Lejos de las promesas ilusorias, la entiende como una actitud que tiende a la expansión de la conciencia individual y colectiva. Un *sueño diurno* compartido. Es una función reflexiva que se despliega en el intercambio dialógico de los participantes, ayudando a generar alternativas para afirmar el sentido de la libertad humana.

En este número hemos consultado a expertos en el tema, quienes compartieron sus experiencias y reflexiones. No pretendemos ser exhaustivos sino dar unas pinceladas a un tema muy vasto.

Ursula Oberst de la Universidad Ramon Llull - Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i Esport Blanquerna comparte su trabajo desde su perspectiva adleriana. La Psicología Individual de Alfred Adler es históricamente considerada como una de las tres orientaciones llamadas “profundas”, junto con las teorías de Freud y de Jung, aunque la visión de la Psicología Individual como escuela profunda es controvertida dentro de la comunidad adleriana. La autora comparte con ilustraciones clínicas su perspectiva.

Roberto Rocca nos acerca su extensa experiencia con El Sueño Despierto de Robert Desoille. Ubica a la imaginación como la actividad mental que alimenta tanto los mayores logros creativos de la humanidad, como los delirios más destructivos o desorganizados. Realza que, en el caso de las terapias breves, es un instrumento que permite la directividad como factor focalizador, funcionando como una herramienta más para la terapia. La experiencia del sueño despierto tiene efectos modificadores de la experiencia afectiva global del sujeto, lo que favorece la comprensión profunda de sus dificultades en el campo de la imaginación y conlleva a descubrir las posibilidades de reaccionar en la vida real.

Los cuatro artículos que siguen se refieren a los sueños desde la perspectiva del psicoanálisis.

Silvia Neborak realiza su aporte revisando el concepto de Vida Onírica para el psicoanálisis. Nos ubica en el lugar del analista y describe que: si bien el sueño es concebido por el soñante, el analista como tal, debe poder permanecer en un clima mental propicio para ensoñar los sueños del

analizado. Un artículo ilustrado con diferentes ejemplos y casos clínicos nos conducen al concepto de “vida onírica”, “mundo interno”, “fantasías inconscientes”, entre otros. Se jerarquiza la experiencia emocional, pensándola para que la mente se desarrolle. Gracias a la evolución de tres modelos de la mente: el neurofisiológico de Freud, el geográfico-teológico de Klein, el epistemológico, de Bion, la idea de que soñando sólo se elaboran experiencias de vigilia y de que nuestros sueños no generan vivencias nuevas ha cambiado.

Ricardo Avenburg comparte su experiencia como analista. Desde su mirada del Psicoanálisis nos invita a atravesar un camino privilegiado para llegar al inconsciente a través del análisis del sueño. Nos da las pautas de cómo profundizar en el significado del sueño, desarticulando los elementos que lo componen y pidiendo al analizado, asociaciones. De esta forma rescata los restos diurnos que lo irán llevando a conclusiones para determinar si son o no significativos en el análisis del sueño.

Gustavo Lanza Castelli nos acerca sus reflexiones sobre la interpretación de los sueños. Ilustra sobre las diferentes técnicas a seguir para analizar un sueño según el relato del analizado. Con casos clínicos descriptos en forma muy amena y didáctica escribe sobre cuál es el valor que debemos darle al contenido manifiesto de un sueño, qué papel ocupan las asociaciones libres y qué es la arquitectura del sueño. Hace hincapié en el modo, mecanismo y en el tipo de representaciones intermedias que han intervenido en la construcción del sueño.

James L. Fosshage analiza las funciones de la organización de los sueños desde la perspectiva del psicoanálisis contemporáneo. Nos invita a ampliar nuestra conceptualización de la actividad inconsciente para poder reflejar más precisamente la magnitud de los procesos inconscientes. El autor se refiere a su modelo como “modelo de organización de los sueños” porque establece que el proceso y la función de los sueños es organizar la información; nos da pautas analíticas basadas en él y comparte un interesante caso clínico en el que un paciente logra un cambio profundo que emerge de un sueño.

Esperamos que estos artículos compartidos nos inviten a estudiar, profundizar y soñar que es posible hacer una mejor psicoterapia.

Referencias

Fernández-Álvarez, F. (2006) IFTA World Congress (Reykjavik, Octubre 2006). Conferencia *Not only at night we dream, but also during day time*.

Freud, S. (1900-1901) *La interpretación de los sueños (segunda parte)*. *Sobre el sueño*. Obras completas. Volumen V. Amorrortu Editores.

Hill, C.E. (1996) *Working with dreams in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Crook, R. y Hill, C. (2003) Working with Dreams in Psychotherapy: The Therapists' Perspective. *Dreaming* 13 (2): 83-93.

Hill C. (2015) Dreams and Therapy (1997), in B. M. Strauss, J.P. Barber, L. G. Castonguay (Eds). (2015). *Visions in psychotherapy research and practice: Reflections from presidents of the Society for Psychotherapy Research*, (pp. 106-121). New York: Routledge/Taylor & Francis Group.