

Los sueños

Por ENRIQUE GUARNER
(Primera parte)

EL dormir es un estado fisiológico periódico caracterizado por la supresión casi completa de la actividad consciente y de la relación con las funciones vegetativas. Es así como disminuye la respiración, el número de contracciones cardíacas, la velocidad circulatoria, se reduce la actividad salivar, gástrica, biliar y pancreática. De la misma manera baja la temperatura orgánica y el metabolismo basal. Vemos pues que casi todas las funciones se deprimen, circunstancia que coincide con la posición horizontal y el reposo físico. En relación a este fenómeno podemos hacer las siguientes consideraciones.

1) La tercera parte de nuestra vida está destinada a dormir. Esto sucede en correspondencia con la rotación de la tierra, de tal manera que cuando nuestro planeta se encuentra iluminado permanecemos en vigilia. En el momento en que se presenta la oscuridad surge el sopor.

2) El descanso es un fenómeno general de la materia viviente. Todas las plantas y animales manifiestan periodos de movimiento y de reposo. Aún en los organismos sin un sistema nervioso central desarrollado, se presenta el dormir. Si un gusano de tierra es dividido en varias partes, cada una de ellas mostrará alternaciones de la actividad hacia la pasividad.

3) Existen centros corticales del sueño. El dormir que es monofásico en los animales con cerebro íntegro se convierte en polifásico en aquellos descortizados. El fisiólogo Kleitman ha demostrado que cuando al dormir se presenta el sueño, surgen de inmediato movimientos oculares. Este mismo autor llegó a la conclusión que todas las personas tiene procesos oníricos. Lo que sucede con aquellos que aseguran que nunca sueñan, es que van perdiendo en forma progresiva desde que despiertan los recuerdos, aunque más frecuentemente los reprimen.

4) Dormir es resultado de la fatiga física y mental. Los individuos a los que se les impide este acto se tornan psicóticos.

5) En el dormir existe una regresión de la parte organizada de la mente. La energía sexual y agresiva se retira de los objetos y el yo se sumerge perdiendo sus límites.

6) El despertar significa el renacimiento de esa estructura, pero la evidencia cuerpo-mental no se pierde ni en el dormir más profundo.

La creencia de que los sueños tienen un sentido es universal. Ellos han sido objeto de curiosidad en todos los tiempos y culturas. En general, los fenómenos oníricos se han interpretado como presagios del futuro, o provocados por los dioses o demonios, y recientemente, desde Sigmund Freud, como la vida directa al inconsciente. Existe evidencia de que los sueños fueron recolectados tan pronto como el hombre adquirió el lenguaje escrito. El primer libro que los estudia es el papiro denominado Chester Beatty según el cual ellos jugaban un papel trascendente en la magia, la religión, y aun en las decisiones gubernamentales de los antiguos egipcios. Los doscientos sueños recopilados constituyen advertencias a los eventos futuros, recomendaciones para el tratamiento de enfermedades y prescripciones de pociones utilizables en casos de infertilidad o de impotencia.

Los hebreos seguían las mismas ideas de los egipcios excepto que los sueños podían revelar situaciones que posiblemente sucederían en el futuro. «El Talmud» afirma que los sucesos oníricos que ocurren justo al despertar son los más significativos y cuando se presentan en serie, los últimos sirven para interpretar los primeros. Los griegos siguieron la práctica de incubar los sueños y se dice que el culto a Esculapio poseía alrededor de 300 templos destinados a la curación por medio de fenómeno onírico. Típicamente el paciente pasaba por una ceremonia mística de purificación y los sueños eran inducidos por medio de drogas. Los sacerdotes o los oráculos los interpretaban al día siguiente y a partir de ellos administraban la terapia indicada.

Heraclito señala que los sueños demuestran nuestras intenciones en la vida despierta, las cuales aparecen al dormir. Demócrito los explicaba en términos de emanaciones físicas de la personalidad que penetran dentro del cuerpo y aparecen en la conciencia. Platón creía que los sueños son inspirados por fuerzas divinas pero que también liberan impulsos profundos: «En todos nosotros, aún en los hombres buenos, existe la bestia salvaje que aparece cuando dormimos».

En el siglo II, Artemidoro escribió un libro que es el más importante de la antigüedad acerca de los sueños. Su título es la «Onirocrítica», en el cual en contraste con el Psicoanálisis, el autor creía que lo más trascendente para interpretarlos eran las asociaciones del onirocrítico y no las del soñante. Sin embargo, Artemidoro hizo énfasis en los símbolos y que los sueños deben entenderse en el contexto de los sucesos. También fue capaz de darse cuenta que los procesos oníricos recurrentes son significativos especialmente cuando provocan intensas emociones.

Tanto los hindúes como los chinos creían que los sueños reflejaban las experiencias del alma, mientras ésta vaga por el cuerpo durante que el abandono del cuerpo por el espíritu da lugar a que se adquiera el conocimiento de las cosas. Esta idea continúa vigente entre ciertas sectas yogas.

La Edad Media aportó escasos avances hacia el entendimiento del material onírico y reiteró los temas religioso y moral. Los escritores cristianos creían que algunos sueños eran proféticos o inspirados por la naturaleza divina. Un ejemplo de lo anterior es Santo Tomás de Aquino quien distinguía entre los de naturaleza eterna y los mensajes del demonio. La misma situación es observable en Lutero y Calvino.

El psiquiatra alemán Griesinger en 1845 fue el primero que insistió en que los sueños constituían una realización de deseos. Al mismo tiempo que se publicaban las ideas de este autor, experimentos sobre la psicología y fisiología de los procesos oníricos eran llevados a cabo por el francés Alfred Maury, quien observó que algunos estímulos como luces brillantes o sensaciones táctiles pueden evocar determinados sueños. Por último Havelock Ellis en 1899 investigó la influencia somática y buscó para interpretarlos simbolismos ancestrales.

Aportaciones de Freud

La «Interpretación de los sueños» de Sigmund Freud publicada en 1900, constituye hasta la fecha la máxima aportación en el terreno del entendimiento de los procesos oníricos. Sin embargo, el volumen fue casi ignorado por la mayoría de los médicos de la época. De la primera edición que constó de 600 ejemplares después de dos años, solamente se habían vendido 360.

Del extenso estudio que Freud hizo de sus propios sueños y de los de sus pacientes las ideas sobresalientes pueden resumirse como sigue: se producen en el dormir, siendo por lo tanto, una manifestación de la vida psíquica durante el reposo, vida que aunque se asemeja a la vigilia, ofrece marcadas diferencias con ella. Otro aspecto es que los sueños aparecen predominante en forma de imágenes visuales acompañadas a veces de sentimientos, ideas, impresiones y en raras ocasiones de contenidos verbales. El fragmento de movimiento mental representado por los sueños dispone de un repertorio fantástico y es apto para recrear lo que el pensamiento produce en su actividad diurna, aunque las representaciones son diferentes de las que suceden durante la vida despierta.

Freud piensa que el fenómeno onírico no debe ser considerado como parte de un estado de tranquilidad, sino como una manifestación de actividad que incluso perturbaría el descanso. Para el creador del psicoanálisis, los sueños alteran el reposo al igual que la excitación que podría provenir del exterior o la inquietud cenestésica procedente de los órganos internos.

De acuerdo con Freud el sueño presenta la particularidad de no producir fielmente el estímulo, sino que lo elabora, lo transforma y lo designa por una alusión o lo incluye en un conjunto determinado. El interrogatorio de los durmientes acerca del significado que puede atribuirse a los sueños, procedimiento auxiliar y que el autor describe minuciosamente ilustrándolo con ejemplos nos conduce definitivamente al hallazgo del inconsciente. Sin embargo, para ello habrá que vencer a la «censura», que no sólo actúa sobre la deformación onírica, sino también sobre el sujeto despierto. Es por ello que todos los sueños aparecen deformados o mutilados en determinados pasajes, debido a que en ellos se representan situaciones que no nos atrevemos a pensar en la vida despierta.