

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

“LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACION III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”

**INFORME FINAL DE INVESTIGACION
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**POR
CLAUDIA LUCIA MENDEZ LEAL**

**PREVIO A OPTAR EL TITULO DE
PSICOLOGA**

**EN EL GRADO ACADEMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, OCTUBRE 2010

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

“LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACIÓN III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
CLAUDIA LUCIA MENDÉZ LEAL**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2010

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO

Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 655-2010
DIR. 422-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

27 de octubre de 2010

Estudiante
Claudia Lucia Méndez Leal
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Transcribo a usted el ACUERDO DE DIRECCIÓN CIENTO VEINTE GUIÓN DOS MIL DIEZ (120-2010), que literalmente dice:

"CIENTO VEINTE: Se conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACIÓN III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

CLAUDIA LUCIA MÉNDEZ LEAL

CARNÉ No. 200032107

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Silvia Ocampo y revisado por el Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



Nelveth S.



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEP. 655-2010
REG: 236-2005
REG: 017-2009

INFORME FINAL

Guatemala, 27 de Octubre 2010

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACIÓN III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA."

ESTUDIANTE:
Claudia Lucia Méndez Leal

CARNÉ No:
2000-32107

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 04 de Octubre 2010 y se recibieron documentos originales completos el 15 de Octubre 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESION**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez

COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"



c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 656-2010
REG: 236-2005
REG 017-2009

Guatemala, 27 de Octubre 2010

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

" LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCE AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACIÓN III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA ."

ESTUDIANTE:
Claudia Lucia Méndez Leal

CARNE
2000-32107

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 29 de Septiembre 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos:

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado Marcos Antonio García Enriquez
DOCENTE REVISOR



/Arelis.
c.c. Archivo

Guatemala 15 de Octubre 2010

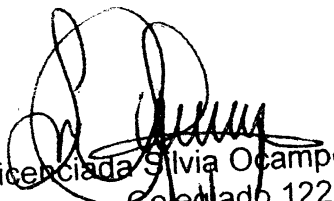
Licenciada Mayra Luna Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigaciones –CIEPS-
Psicología

Respetable Licenciada Luna:

De la manera más atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la Asesoría Final del PROYECTO DE INVESTIGACION , Titulado: "LOS SUEÑOS, LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACION III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA." Correspondiente a la carrera de Licenciatura en Psicología presentada por la estudiante: CLAUDIA LUCIA MÉNDEZ LEAL QUIEN SE IDENTIFICA CON CARANET 200032107, durante el 5to año por lo que tuve a la vista la aplicación de las pruebas durante el trabajo de campo, los instrumentos fueron aplicados a una muestra de estudiantes del curso de Investigación III, de la Carrera de Licenciatura en Psicología.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Psicología - CIEPS-, solicitando continuar con los trámites correspondientes,

Atentamente,


Licenciada Silvia Ocampo
Colegiado 1222
Psicóloga Clínica
ASESORA



CIEPs. 094-09
REG.: 017-09

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 28 de agosto del 2009.

ESTUDIANTE:
Claudia Lucia Méndez Leal

CARNE No.:
2000-32107

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera de Licenciatura en Psicología, titulado:

"LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACIÓN III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA".

ASESORADO POR: Licenciada Silvia Ocampo

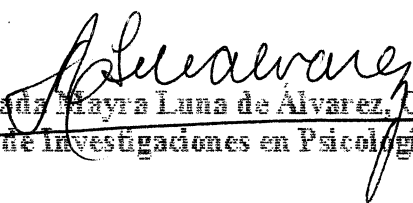
Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigaciones el 17 de junio del 2009 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,
"ID Y ENSEÑADA A TODOS"


~~Licenciado Marcos Antonio García Enriquez~~
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo.


~~Licenciada Mayra Luna de Alvarez, Coordinadora~~
~~Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"~~



/Sandra G.
CC. Archive

Guatemala 15 de Octubre 2010

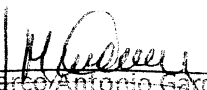
Licenciada
Mayra Luna Álvarez
Coordinadora
Centro de Investigación –CIEPS
Psicología

Respetable Licenciada Luna:

De la manera mas atenta me dirijo a usted para informarle que tuve la oportunidad de revisar el trabajo de investigación titulado: "LOS SUEÑOS, LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACION III DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA", elaborado por la estudiante : CLAUDIA LUCIA MENDEZ LEAL QUIEN SE IDENTIFICA CON CARNET 200032107, durante el 5to año por lo que tuve a la vista la aplicación de las pruebas durante su trabajo de campo, los instrumentos fueron aplicados a una muestra de estudiantes del curso de Investigación III de la carrera de Licenciatura en Psicología.

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la Escuela de Psicología – CIEPS –, solicito continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente;


~~Licenciado Marco Antonio García~~
Psicólogo
Revisor

C.c Docente Revisor Licenciado Marco Antonio García
Archivo

PADRINOS DE GRADUACION

LICENCIADO MARCO ANTONIO GARCÍA ENRÍQUEZ

PSICÓLOGO

COLEGIADO No. 5950

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADA SILVIA MARÍA OCAMPO SANCHEZ

PSICÓLOGA

COLEGIADO No. 1222

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

ACTO QUE DEDICO:

A DIOS:

Sobre todo. Por la vida, porque me ha dado la fortaleza, perseverancia, sabiduría y amor, para alcanzar mis metas, este triunfo es una de ellas. Gracias Padre por ser luz en mi caminar, por guardarme, y guiarme, por darme la familia que tengo quienes han llenado mi vida de ánimo, fuerza y amor. ”Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. Filipenses: 4.13

A MIS PADRES:

Nery Méndez Urizar y Consuelo Leal de Méndez. Con amor y agradecimiento por el esfuerzo, que desde siempre han hecho, para hacer de mí una mujer de bien y por apoyarme en todos mis proyectos; sin ustedes no lo habría logrado. Gracias por su amor, en especial a mi Madre, por ser más que madre mi mejor amiga, es el ser que más admiro en el mundo, gracias por sus cuidados, dedicación, esfuerzo, sus desvelos y por su amor que siempre me ha dado en la salud y en la enfermedad, gracias mil gracias por darme el privilegio de ser su hija y siempre apoyarme. La Amo mucho, no terminaría de describir lo valioso e importante que ha sido en mi vida. Gracias Dios por tenerla como MADRE.

A MIS HERMANOS:

Zuly, Yany, Mila, Nery, Juan, Julio, Mariela. Por su ejemplo, por ser fuertes, bondadosos, trabajadores, y sobre todo mi ejemplo a seguir. Gracias por su cariño, apoyo y solidaridad en todo momento de mi vida y sus sabias enseñanzas, por ser guías a seguir en mi camino. Los quiero Mucho.

A MIS SOBRINOS:

Alexander, José, Ricardo, Lourdes, Mario, Andrés, Andrea, Kevin, Hania, Valeria, Luis Pedro, Juan Daniel, Julio Alejandro, Julisa, Adrian, Juliana, Valentina, Sebastián, Lourdes Sophia, Diego, por su Amor y Ternura.

A MIS AMORES:

Lester por ser mi apoyo, por ser mi amigo, por estar en todo momento a mi lado, por compartir su vida conmigo. Gracias por tu amor, comprensión, en los momentos difíciles que he pasado y que hemos superado. Te Amo mi amor.

A MI HIJO que es y será la luz que ilumine mi caminar.

A MIS SUEGROS:

Raúl Enrique Santos y Mirna Ninneth de Santos por su apoyo incondicional y sus sabios consejos. Gracias

MUY ESPECIALMENTE A MIS GRANDES AMIGAS:

Por conocerlas y compartir más de 15 años de amistad, por apoyarme y estar conmigo en todo momento, Liseth Claudia, Ingrid; gracias por ser mis amigas y acompañarme en el largo camino de mi vida. Que Dios las bendiga, las quiero mucho.

A USTED:

Con respeto.

AGRADECIMIENTOS

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por brindarnos la oportunidad de formarnos profesionalmente y por sus sabias enseñanzas.

A LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Por enseñarnos a ver al ser humano como un ser complejo y único.

A LA LICDA. SILVIA OCAMPO

Por su profesional asesoría y apoyo incondicional durante todo el proceso.

A LIC. MARCO ANTONIO GARCÍA

Por su acertada orientación como revisor, por amistad y apoyo incondicional.

A LOS PROFESIONALES EGRESADOS DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS DE LA USAC

Por su participación en esta investigación

AL CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA, CIEPs.

Por su orientación en este proceso investigativo.

AL SER HUMANO:

Cualquiera que sea, respetando el hecho de que las actuaciones son simplemente el reflejo de la búsqueda de su felicidad, sin olvidar que el bienestar general prevalece ante el bienestar particular.

Índice General:

Contenido	Pág.
Prologo	
<u>Capítulo I</u>	
Introducción.....	2
Marco Teórico.....	3
Lo Simbólico del Sueño.....	5
El Sistema Inconsciente.....	7
La Interpretación del Simbolismo.....	11
Que Causa el Estrés.....	18
Algunas estrategias para Disminuir el Estrés.....	21
¿Que es el Estrés de trabajo o estudio?	33
El proceso del Sueño	36
Sueños Lucidos	42
Los Sueños el Soñar y el Dormir.....	47
La Función de Los Sueños.....	52
Fisiología Del Sueño.....	60
Las Pesadillas.....	69
Algunas Consideraciones sobre Freud.....	79
La Estructura de los Sueños.....	89
El Espíritu como Arquetipo.....	98
Premonición.....	101

Capítulo II

Técnicas e Instrumentos de recolección de Datos.....	116
--	-----

Capítulo III

Presentación, análisis e interpretación de los resultados.....	120
Tabulaciones	
Tabulación de los resultados.....	124

Capítulo IV

Conclusiones.....	143
Recomendaciones.....	144
Bibliografía.....	146
Complemento de la Bibliografía.....	148
Anexos.....	149
Encuestas	
Cuestionario Complementario de la Figura Humana.....	150
Muestra del Dibujo.....	154
Glosario.....	155
Resumen.....	157

PROLOGO:

Nuestra vida estudiantil nos ha incitado y obligado a plasmar la máxima tarea y requisito de nuestra culminación de estudios, en este caso, mi proyecto titulado: “ LOS SUEÑOS: LAS CAUSAS QUE GENERAN EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DEL CURSO DE INVESTIGACION III, DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA”. Cuyo tema es de suma importancia, pues la gran cantidad de escritos, antecedentes y preocupaciones que presenta el individuo son el reflejo de la importancia que, en todo caso, los detractores y desvalorizadores tratan de eliminar o que los defensores tratan de seguir demostrando, a esto se le adiciona el hecho de que no existe ningún tipo de Trabajo de investigación en el que no se haya dedicado tiempo y esfuerzo al análisis de la conflictiva que genera el Insomnio del estudiante de Psicología de esta Escuela y por qué no mencionar la Universidad de San Carlos de Guatemala en su totalidad, puesto que la tendencia de cada uno de los involucrados en la vida social es la de soslayar una verdad que no se debe de desvirtuar, ignorar o tergiversar, la inquietud de explorar sobre el pasado de la vida de cada persona se sublima a través de la inclinación por descubrir otras cosas, como el hecho de ver lo permitido y no ver lo prohibido. El origen de preocupación del trabajo de Investigación, se basa en que las exigencias de un currículo hicieron transformarnos en observadores y cuestionadores de todo lo aquí sucede, pues todos los seres humanos han experimentado Los Sueños y el Insomnio y han utilizado para su adaptación social los dispositivos defensivos del Ego, siendo ellos el Ego Mismo. Los conflictos experimentados por las causas que generan el Insomnio asociados a la angustia de vivir, representan una obligación que orienta hacia la búsqueda de patrones Psicoanalíticos que hagan soportable la supervivencia. Autores como Karl Abraham, Wilhem Reich y otros demuestran el avance científico logrado por Sigmund Freud el cual ha sido trascendental. El progreso tiene que estar acorde con los logros contemporáneos, debiendo no olvidar que desconocer el pasado nos hace vivir presentes inciertos, para optar por futuros burdos y “stress puesto que nos han hecho ver tesoros de fantasía para obligarnos a no descubrir las relucientes arcas del pretérito que vendría a transformarnos en unos verdaderos investigadores. Existen autores reconocidos mundialmente en la actualidad, como lo son los Doctores Desmond Morris, Albín Toffler, Esther Vilar, etc., que demuestran con sus conocimientos a través de sus obras el Quantum y Qualitatum o Verdadera razón de la vida, descubriendo los continentes que soñara encontrar Sigmund Freud en los antiguos templos que recopilara en sus obras completas partiendo de la observación hasta las conclusiones y recomendaciones, Anonadando al Método Científico, efectuando una exhaustiva Investigación Literaria, minuciosa revisión y corrección del contenido vertido en el presente proyecto, así como el uso de métodos de Tabulación y análisis especialmente diseñados, para cumplir con los objetivos trazados. La supervisión fue realizada por quien asesoro la investigación, la Licenciada Silvia Ocampo, la supervisión por el Licenciado Marco Antonio García quienes me brindaron su valiosa colaboración para poder disipar algunas de las dudas que me surgieron. A ellos mis sinceros agradecimientos. En este trabajo haremos un recorrido vertiginoso a través del inconsciente y por lo tanto, del psicoanálisis, para entender el proceso del sueño y las causas que generan el insomnio para descifrar su interacción considerando primero la estructura y la función del Sueño si se desea penetrar en la vida psíquica del ser humano, los síntomas neuróticos, que se forman en buena medida siguiendo las pautas del Sueño. En consecuencia la interpretación de los Sueños ayuda a comprender los conflictos que están en la base de la formación de síntoma.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Me motivo a investigar sobre Los Sueños y Las Causas que Generan el insomnio a fin de entender el cómo no afecta a los estudiantes el insomnio, causando estrés, en nuestros sueños e identificar qué papel juega dentro de nuestro sueño -personas, objetos, colores o animales- por el mayor o menor impacto que nos producen a nosotros mismos a nivel social y académico o ya sea artístico. También tenemos que tener en cuenta las emociones que estos rasgos nos despiertan, y los actos dentro de donde ocurren ya que muchos símbolos son ambivalentes y pueden presentarse en nuestros sueños en sus papeles positivos o negativos. Nuestra respuesta emocional ante ellos es una buena indicación para saber en cuál de estos roles está actuando.

Los aportes que generara son entender mas el proceso del sueño ya que el Soñar es un proceso mental involuntario en él se produce una reelaboración de informaciones almacenadas en la memoria, generalmente relacionadas con experiencias vividas por el soñante el día anterior. Los recuerdos que se mantienen al despertar pueden ser simples (un imagen, un sonido, una idea, etc.) o muy elaborados. Los sueños más elaborados contienen escenas, personajes, escenarios y objetos, siendo cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra. El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón, Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o en situaciones extremas, del peligro".

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas... En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía. Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardiaco.

Marco Teórico

1) Aspectos Generales:

Las diferencias de dormir y Soñar son funciones neurológicas de descanso reguladas por la omostiasis y el Soñar; que es un aspecto psicológico que tiene a su cargo funciones complejas al dormir, siendo así un proceso homérico.

El deseo del dormir se satisface interrumpiendo toda relación de realidad, es decir, con el mundo externo y regresando a un estadio ah suficiente del desarrollo comparable a la permanencia en el seno materno, en cierto sentido, traemos congénito un instinto de dormir, porque es ahí donde olvidamos todos los afanes y tensiones del DIA, en donde se alcanza la conciencia específica del durmiente.

Las fuerzas inconscientes tienen una acción eficaz sobre toda vida psíquica y participan siempre en la configuración de nuestras vivencias conscientes, de ahí lo consideramos en un sentido dinámico en donde las fuerzas inconscientes tienen un análisis psíquico de estímulos internos, se impone a la conciencia del durmiente en la forma de un Sueño, perturbando así el dormir profundo por medio de las asociaciones libres, se trae a la luz un sueño latente, que corresponde con el manifiesto y está oculto detrás de este, solo cuando se transforma en Sueño manifiesto y está oculto detrás de este. Solo cuando se transforma el Sueño manifiesto en el latente se descubre su sentido y se revela el cumplimiento del deseo inconsciente.

“Los sueños son productos espontáneos de la psique. Se nos presentan como un desconcertante conjunto de imágenes y sensaciones, que pueden sernos familiares o no, pero que siempre nos traen consigo una enseñanza. El poder de comunicación de los sueños es conocido desde hace milenios: los antiguos consideraban que tenían la facultad de predecir y de hacer profecías por medio de los mismos. En Egipto se creía que los dioses hablaban a los faraones a través de sus sueños.

No obstante, la interpretación de los sueños ha sido siempre tomada con incertidumbre ya que los mensajes que acarrear suelen emerger de una forma simbólica bastante ambigua. La función de algunos sueños en el *nivel no simbólico* (nivel 1) puede ser tomada tal y como ha aparecido en el sueño, representando de una forma fácilmente identificable las experiencias o problemas del día o de los últimos días; este material proviene del pre consciente. Los sueños que operan en el nivel 2 son más profundos, utilizan símbolos para expresar material que en un principio estaba en el inconsciente. En este nivel, los sueños relatan las preocupaciones físicas básicas como la comida, el bienestar del cuerpo y la salud, las emociones y un primer nivel de autoestima (también llamado necesidad de supervivencia), como asimismo traducen las preocupaciones de índole sexual, como la sensualidad, el orgasmo y la dominación o sumisión --- parte del llamado instinto de preservación de las especies.”⁽¹⁾

⁽¹⁾ Catalina Ras, Catalina, **“El Mundo de los Sueños”**, (España, Editorial El Manual Moderno, S. A., 1986), pág. 275

Todos estos temas pueden aparecer en los sueños y frecuentemente son muy excitantes o alarmantes, ya que se confrontan directamente en la mente, conduciendo en la mayoría de los casos a que el individuo se despierte.

El material que se presenta es disfrazado como símbolos y metáforas, y puede ser, como lo llamó Freud, el "vigilante del dormir", posibilitándonos disfrutar de los beneficios físicos y psicológicos que el sueño nos brinda. Los sueños de este segundo nivel son normalmente confusos tanto en su contenido como en su presentación, reflejando la confusión que constituye nuestra vida psicológica más recóndita e inaccesible. Los sueños que operan en el nivel simbólico más alto (nivel 3) tematizan sobre nuestro deseo de encontrar un sentido a la vida más allá del nivel físico, emocional y sexual, y son, ante todo, consecuencia del inconsciente colectivo. Jung se refirió a ellos como "los grandes sueños", ya que traen consigo una poderosa carga emocional, normalmente inspiradora; y permanecen claros en la mente de la persona que los ha soñado durante algunos años. En la mayoría de los casos, estos sueños contienen imágenes arquetípicas, que son parte del lenguaje simbólico universal que los antropólogos y psicoanalistas han identificado en todas las culturas

Normalmente se presentan de una forma clara y como "dirigidos", como si un director hubiera decidido que el soñador debía dejar el teatro del sueño sin confusión en su mente. Se cree que los sueños del nivel 3 operan con símbolos ya que están asociados con partes del inconsciente cuyo origen es anterior a que el ser humano desarrollara el lenguaje y, por tanto, tiene un funcionamiento pre lingüístico. El contenido psicológico de este material no puede expresarse en palabras; aunque las imágenes arquetípicas que contienen pueden hablar durante el sueño, sus palabras están más asociadas con aquellas áreas del ego que permanecen activas durante el sueño más que con los símbolos que expresan directamente. Es como si el sentido contenido en estos símbolos fuera reconocido y, en algún grado, traducido en palabras por la mente, incluso durante el acto de soñar.

Los sueños tienen una peculiar e idiosincrásica forma de aportar su material. En los sueños los símbolos sufren a menudo imprevistas transformaciones misteriosas. Podemos saltar a la espalda de un caballo y al momento descubrir que se ha convertido en una hamaca bajo un árbol. Entramos en una caverna y al cabo de un momento nos encontramos dentro de la nave de una catedral. Abrimos un libro y se transforma en un tablero de ajedrez con todas las figuras puestas --- y así muchas más. A pesar de que todas estas transformaciones, aparentemente extrañas, son aceptadas sin cuestionamiento por la mente que las está soñando; los sueños a veces nos confunden, porque cualquiera de nuestras facultades críticas son dejadas atrás cuando se traspasa la puerta del sueño, o quizás al mismo tiempo reconocemos que estas transformaciones tienen su propio sentido para sí mismas.

La respuesta es que los símbolos y los acontecimientos de los sueños están conectados entre sí más por su significado que por su apariencia. De este modo, el caballo que se transforma en una hamaca colgada bajo un árbol indica que trabajando un aspecto de nuestro poder: el instinto natural (el caballo), podremos no tan sólo hacernos la vida más fácil y placentera (la hamaca), sino también más creativa (el árbol).

La posición de la hamaca, a medio camino entre las raíces y las ramas del árbol, puede sugerir el equilibrio deseado entre nuestra parte más animal (la tierra) y nuestra parte más espiritual (la copa del árbol). De forma similar, la caverna que se transforma en la nave de una catedral puede representar la necesidad de ir más profundamente en nuestro propio inconsciente (la caverna), para así encontrar no sólo el espacio que estamos anhelando en nuestra vida (la inmensidad de la nave), sino también la dirección y guía espiritual (la catedral en sí misma); y el libro que se transforma en tablero de ajedrez puede mostrar que es necesario que pongamos nuestra sabiduría teórica (el libro) en práctica (el tablero de ajedrez).

“Los sueños comparten el mundo de fantasía de quien los sueña y de quien los interpreta.”⁽²⁾

Podemos soñar en un tren parado en un cruce que, de repente se convierte en un elefante cargando hacia nosotros, y el revólver de que disponemos para defendernos se transforma, tan sólo en mirarlo, en una botella vacía. (Las obras para consultar son: S. Freud, *La Interpretación de los Sueños* y *El Ego y el Id*).

Este sueño parece indicarnos una nueva apertura en nuestra vida (el tren esperando), nuestra preparación para los cambios que se avecinan (el cruce, donde un camino se encuentra con los rieles). En este momento aparece en el sueño la ansiedad. El elefante (símbolo de la mayor potestad) atacando amenaza con destruirnos si no nos defendemos nosotros mismos. No obstante, nuestra arma (el revólver) se convierte en inservible (la transformación en una botella vacía). Estos ejemplos ilustran la claridad con la que la narrativa del sueño puede emerger, tan sólo hace falta dedicar un poco de tiempo para analizar conscientemente los símbolos de nuestros sueños. Así como la experiencia mejora la comprensión en los lenguajes hablados, también la experiencia nos hará más y más familiar el lenguaje de los sueños. De esta forma, a través de este lenguaje, nuestra vida inconsciente psicológica desplegará su significado hacia nuestro consciente expresando a éste sus esperanzas, los peligros y sus miedos.

Lo Simbólico del Sueño:

Lo primitivo del pensar en el sueño se manifiesta no solo en el lenguaje simbólico

Si no en otros modos de expresión. En lo esencial, él soñante no piensa en conceptos ni en palabras. En aquella escena en que la soñante soñaba que bañaba a un niño, alucinaba una representación, un deseo, y de esta manera representaba dramáticamente el alumbramiento de un hijo.

⁽²⁾Fuente Revista Amiga “Los Sueños y el mundo de Fantasía, Editorial Guatemala, Guatemala 2007.

De esta forma en el sueño el pensamiento abstracto se transforma en pensamiento concreto; es decir, las representaciones aparecen como cosas. Las palabras se truecan en sustancias animadas o inanimadas, y se les trata como si fueran cosas.

- Por ejemplo, un paciente soñó con un perro rabioso. Tenía idea de que yo lo trataba como un perro rabioso, "tenía idea de que yo lo trataba sin consideración alguna", como a perro rabioso.

Los elementos primitivos y arcaicos de la vida psíquica corresponden a un precipitado del desarrollo histórico de la humanidad, que en la vida despierta queda superado en lo sustancial, pero que reaparece en el sueño.

El individuo, en su desarrollo de la primera infancia a la madurez, pasa por estadios similares a los que ha recorrido la humanidad, aunque desde luego en forma condensada.

En síntesis: en su estrato más profundo el sueño refleja la genuina psique infantil con todos sus espejismos y deseos. Todo esto pone en evidencia que el sueño es una configuración primitiva, pero también infantil, el punto de partida de un sueño se sitúa en el presente, pertenece tanto al pasado como al presente; representa un deseo infantil (del pasado) como un cumplido (en el presente).

Entonces el sueño retrocede a un modo primitivo esbozos de pensamientos.

"A menudo, al principio del trabajo con sueños siempre hay alguien que me anuncia que nunca sueña. Después de investigar un poco se revela que, en realidad, la persona sí tiene sueños; lo que ocurre es que a veces no concuerda con nuestro criterio sobre lo que consideramos como un sueño. Se piensa que un 'sueño' es algo especial, una clase de narrativa. Muy a menudo, el sueño flota en la superficie de la memoria, tomando la forma de una sola y ordinaria imagen, algo insignificante y absurdo. Tenemos más preferencia por la narrativa que por la imagen. Sentimos que cuanto más épico es un sueño, más significativo tiene que ser. Sin embargo, a menudo encuentro que la narrativa es menos reveladora que una imagen sola, la cual, cuando realmente entramos en ella, produce un gran fruto." ⁽³⁾

El proceso del Sueño: La desfiguración del desplazamiento suele llevar a la escisión de la personalidad del soñante, que incluye el concepto de condensación que brillan con frecuencia en la vida cotidiana, se manifiesta en actos fallidos o en acciones sintomáticas.

⁽³⁾Ordoñez Miguel "**Importancia de los Sueños**" Editorial Paidós, Buenos Aires Argentina, 1979n pág. 221.

-Es el desplazamiento del acento psíquico el que invierte al sueño de esos peculiares rasgos que lo hacen aparecer tan radicalmente diverso de la actividad psíquica del estado de vigilia.

Mientras que en este el pensamiento se orienta por principios lógicos y deslinda los objetos individuales y las personas entre sí, y también el propósito del sujeto, a la vez que no incurre en confusiones y espacios.

El desplazamiento y la condensación son sin duda los métodos más importantes y efectivos para producir la desfiguración del sueño y el ocultismo de su significado.

De hecho, el concepto de desplazamiento incluye el concepto de condensación. Cuando el acento psíquico se desplaza a lo largo de una cadena de asociaciones, elementos individuales se dejan de lado y la energía que poseían se concentra a menudo trivial.

El sueño puede ser disfrazado, además no-solo por diversas desfiguraciones de los pensamientos oníricos latentes, sino por desfiguración de efectos.

Las asociaciones, en efecto pueden llevar a las reflexiones del sueño a reflexiones similares del estado de vigilia. Pero también existen sueños que si no contienen reflexiones, ni dichos y se componen solamente de acciones e imágenes, tienen apariencia correcta y ordenada en suma; parecen verosímiles. Uno tiene la sensación de que las cosas así pueden ser en la realidad, y sin duda es cierto, porque el elemento racional de estos sueños pertenece de igual manera al estado de vigilia, la asociación libre es el mejor recurso para analizar el sueño, para transformar el sueño manifiesto en el latente enderezado de las desfiguraciones.

El Sistema Inconsciente:

Cuando analizamos un sueño y prestamos particular atención a la manera en que son narrados los pensamientos y las asociaciones a que se mueve, podemos observar que él soñante no es capaz de refrenar su autocrítica, no obstante sus mejores intenciones, trasladadas del estado de vigilia al sueño.

“Las resistencias se llaman censores del sueño, pero como la intensidad de todas las funciones psíquicas esta aminorada en el dormir, el censor del sueño es menos potente que las resistencias del estado de vigilia.”⁽⁴⁾

En el sueño por lo mismo, elementos del ello inconscientes pueden alcanzar la conciencia del yo; me refiero a elementos que en el estado de vigilia tienen normalmente denegado al acceso al yo.

Otra razón que el sueño admite impulsos que de ordinario tienen prohibido el acceso a la conciencia es que mientras se duerme no hay movilidad, es decir capacidad de transformar pensamientos y deseos en acciones.

En consonancia el peligro de llevar los hechos a una acción prohibida está excluido en el dormir normal.

Él Yo es conscientes.

El Súper Yo contiene elementos, inconscientes además de conscientes, gobierna la conciencia, y por el ejercicio de la crítica impone inhibiciones al Yo.

Él Ello es inconsciente, y contiene nuestros instintos.

Pero si es cierto que, debilitado aquel control es incapaz de impedir que entren en el sueño pensamientos y deseos inconscientes, puede no obstante quebrar el aguijón de estos impulsos y deseos obligándolos a disfrazarse antes de admitirlos en la conciencia del sueño.

De esta manera impulsos y deseos pueden encontrar cierta satisfacción en el sueño. Por lo tanto la desfiguración del sueño se explica por el afán que él yo pone en disfrazar los contenidos del sueño, y este afán es el impuesto por el súper yo, que mientras se duerme, actúa como censor del sueño. El deseo del sueño es representante psíquico de un impulso instintivo; su cumplimiento produce placer.

Como el impulso y en consecuencia el deseo del sueño tienen su origen en él ello, que es la providencia indiferenciada y completamente inconsciente de la personalidad, el placer obtenido de la satisfacción del deseo del sueño es en esencial placer del ello. Al igual que ocurre con las definiciones acerca de qué es un sueño, las clasificaciones basadas en los contenidos de un sueño son muy variadas. Éstas me parecen las más esclarecedoras:

Sueño ordinario u entérico: Es el tipo de sueño cotidiano cargado con las cuestiones emocionales de la vida interior y exterior.

Sueño de sabiduría o ictérico: Es el tipo de sueño en el que el contenido, la simbología o las sensaciones nos revelan que hemos adquirido conocimiento de fuentes elevadas y que potencialmente tenemos oportunidad de aplicar este conocimiento en nuestra vida diurna.

Sueños psíquicos: Despliegan el desarrollo de nuestras capacidades intuitivas implicando percepciones espontáneas en el tiempo y en el espacio que no pueden basarse en nuestro conocimiento exterior. Por ejemplo telepatía (conocimiento de hechos paralelos) o clarividencia (conocimiento de hechos que tienen lugar en el futuro).

Sueños recurrentes: Los que aparecen varias veces tal cual o con ligeras variaciones. Han de ser considerados como sueños de importancia que reflejan pautas fundamentales en la psique del soñador, pautas que, de alguna manera, están "bloqueadas" y no pueden fluir o cambiar.

⁽⁴⁾Psicología. Com Artículos de **Las Resistencias En los Sueños**

Sueño predictivo: Es el que representa acontecimientos literales acerca del futuro.

Sueño de prospectiva: Es aquel orientado al futuro, pero que sólo representa potencialidades o alternativas de acción.

Sueño de confirmación: Es el que refleja significativamente un nuevo paso que hemos dado en nuestra vida y sentimos el aval de nuestra sabiduría interior.

Sueños lúcidos: Describen el estado de sueño en el que experimentamos fuerza de voluntad y libre albedrío. El soñador comprende que está soñando, como si observara un sueño dentro de otro sueño.

Sueño grandioso: Aquel que evoca un sentimiento especialmente poderoso y que contenga un simbolismo universal y trascendente. Nos produce respeto por su significado y nos proporcionan una dirección curativa en la vida. Suelen tener una cualidad sincrónica con aspectos del exterior.

Sueño de la sombra: Es protagonizado por la sombra, o aspecto reprimido, en el que hacemos algo extraño o algo que no nos atreveríamos a hacer en la vida exterior. Nos sorprende por nuestra instintividad, violencia o cualquier otra cuestión oculta.

Pesadillas: Sueños de ansiedad extrema en los que aquello a lo que uno no se enfrenta conscientemente surge con plena fuerza inconsciente creando miedo o una sensación de peligro de aniquilación o un miedo indeterminado.

Es un hecho científicamente comprobado que todos soñamos, la cuestión no es pues si sueñas o no sueñas, sino cómo recordar o cómo mejorar el recuerdo de tus sueños.

A través de mi experiencia y la de mis alumnos hemos podido constatar que la intención y el hábito de recordarlos hace que cada vez los sueños acudan a nuestra memoria más fácilmente y con mayores detalles. Las primeras ocasiones pueden ser sólo imágenes vagas, más adelante podrán ser escenas inconexas, luego escenas conectadas y eventualmente secuencias completas con lujo de detalles. También es un hecho comprobado por nuestra experiencia personal que algunos lugares y situaciones son más propicias que otros para soñar vívidamente y recordar los sueños. Por ejemplo, las montañas de Machu-Pichu en Perú o Dahma-Neru en Santa María de Palau Tordera en Cataluña.

Tal como sucede con la agricultura, en los sueños hay temporadas buenas y temporadas bajas. A veces hay periodos particularmente pródigos en los que podemos llenar nuestros graneros para trabajar con ellos durante las épocas de "sequía onírica".

Aquí hay algunas recomendaciones útiles para mejorar tus recuerdos:

- Si te parece necesario, antes de dormirte, expresa tu intención de escribir tus sueños a la mañana siguiente. Puedes escribir tu intención en una pizarra imaginaria.
- Mantén junto a tu cama tu diario de sueños, un bolígrafo y una lámpara.
- Escribe todo lo que se te venga a la cabeza en cuanto despiertes, sea un sueño o no, ya que el hábito y la constancia harán que eventualmente los recuerdes.
- Trata de mantener un horario regular de sueño. O sea: dormirte y despertarte más o menos a la misma hora diariamente.
- No te despiertes con música o un despertador si eso altera tu conciencia.
- Comprométete contigo mismo a escribir todos los fragmentos del sueño y no sólo los sueños más vívidos.
- Al escribir los sueños, aumenta tu conciencia de los detalles.
- Procura escribir rápidamente, sin tratar de organizar primero o recordar todo el sueño.
- Acuérdate de escribir los sentimientos y actitudes de los sueños.
- No salgas de la cama ni pienses en actividades exteriores antes de escribir en tu diario de sueños.
- ¡Escribe todos tus sueños, incluyendo los peores! No somos seres buenos. Somos seres totales. El trabajo con sueños lo revela todo. Lo que más evitamos es aquello a lo que más necesitamos enfrentarnos.
- Mantén la armonía con tu compañero de cama, si lo tienes. Todo resulta más compatible si los dos llevan su propio diario de sueños. Y ninguno debe leer el diario del otro. Sería una violación a los derechos individuales. Además uno carga con la responsabilidad de lo que lee. ¿Te sientes capaz de aceptar la responsabilidad de la psique de otra persona?
- Cuando estés escribiendo el sueño, ten en cuenta que es muy importante para los objetivos del Taller de Trabajo con Sueños, aunque a ti te parezca muy confuso o muy trivial. Derrota así cualquier actitud negativa.
- Trata de utilizar siempre el sueño de algún modo, para que merezca la pena recordarlos.
- Permítete fallar. La ansiedad impide el logro.
- Cada sueño empieza con energía psíquica que el individuo transforma no en materia física, sino en una realidad; cada trozo como funcional y real. El sujeto forma la idea en un objeto de sueño o un suceso, con sorprendente discriminación, por lo que el objeto del sueño mismo obtiene existencia en numerosas dimensiones. . .
- "Aún cuando el soñador crea sus sueños para sus propios propósitos, seleccionando únicamente aquellos símbolos que para él tienen significado, y los proyecta al exterior para darles verdadero valor y expansión psíquica. La expansión ocurre cuando se actúa el sueño. Una contracción tiene lugar cuando el soñador ha terminado con los eventos del sueño; pero la energía no puede revertirse."⁽⁵⁾

- Seth llama a las personalidades creadas por el sueño (como mi "cosa negra"), construcciones híbridas duales. En mi caso, la "expansión" de la que él habla, ocurrió cuando la formé con mi propia energía psíquica. La "contracción" tuvo lugar cuando yo retiré la energía principal que le había dado y que produjo su existencia. La criatura continuó existiendo, mas no en mi dimensión; había quedado libre para sí misma.
- Todavía hablando de sueños, Seth dijo: "*La energía proyectada en cualquier tipo de construcción*, psíquica o física, no puede recuperarse sino que debe seguir leyes de la forma particular en la que ha sido moldeada por el momento. Por lo tanto, cuando el soñador contrae sus objetos multirealistas de regreso, poniendo fin por sí mismo al sueño que ha construido, éste termina únicamente para su creador. La realidad del sueño continúa.

La interpretación del simbolismo

Un sueño es una narración y, a menudo, una narración muy condensada que abarca una imponente cantidad de material con multitud de significados, que para descifrarlos incluso el sistema de símbolos especializados es insuficiente. De todas formas, muchos de los símbolos que aparecen en los sueños están asociados con los arquetipos universales; sus significados exactos pueden ir mutando, dependiendo de la psicología de la persona que los ha soñado y del contexto donde han aparecido en el sueño.

Es por esta razón que los llamados diccionarios de sueños, los cuales pretenden dar interpretaciones objetivas de cada escenario de un sueño, carecen de todo valor. A fin de entender el lenguaje de los sueños, necesitamos primeramente estudiar los significados otorgados en diversas culturas de los símbolos que más frecuentemente aparecen.

Después, precisaremos discriminar los símbolos que se representan a sí mismos en nuestros sueños e identificar qué papel juegan dentro de nuestro sueño -personas, objetos, colores o animales- por el mayor o menor impacto que nos producen a nosotros mismos. También tenemos que tener en cuenta las emociones que estos rasgos nos despiertan, y los actos dentro de donde ocurren. "Muchos símbolos son ambivalentes y pueden presentarse en nuestros sueños en sus papeles positivos o negativos. Nuestra respuesta emocional ante ellos es una buena indicación para saber en cuál de estos roles está actuando. Teniendo un diario de los sueños, podemos identificar los símbolos más recurrentes e intentar así trazar un esquema de nuestros sueños; lo cual tiene mucho más valor que intentar preguntarnos a nosotros mismos el significado de sólo un sueño. Un diario de sueños nos permite analizar conscientemente la percepción que tenemos durante los sueños dentro del contexto social y psicológico en que se desarrolla nuestra vida, y nos lleva a una comprensión e integración de la relevancia de los símbolos de nuestros sueños." ⁽⁵⁾

⁽⁵⁾ Nunberg, Germana. "**Interpretación del Simbolismo**", Argentina), Editorial Buenos Aires, 1987); pág. 75

El vocablo sueño (del latín *sūmmum*, raíz original que se conserva en los cultismos *somnífero*, *somnoliento* y *sonámbulo*) designa tanto el acto de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño). Para el acto de soñar existe la palabra específica *ensueño*, pero suele utilizarse también la genérica (tener un sueño = soñar). El adjetivo correspondiente a *ensueño-sueño* es *onírico* (del griego *ónar*, “ensueño”). Por analogía con el *ensueño* (que cumple a menudo fantasías del durmiente), se llama también sueño a cualquier anhelo o ilusión que moviliza a una persona. Metafóricamente, se afirma que una parte del cuerpo se le ha dormido a uno cuando se pierde o reduce pasajera y momentáneamente la sensibilidad en la misma.

El sueño (en cuanto acto de dormir) es un estado de reposo uniforme de un organismo. En contraposición con el estado de vigilia (cuando el ser está despierto), el sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante estímulos externos. Soñar es un proceso mental involuntario en él se produce una reelaboración de informaciones almacenadas en la memoria, generalmente relacionadas con experiencias vividas por el soñante el día anterior. El soñar nos sumerge en una realidad virtual formada por imágenes, sonidos, pensamientos y/o sensaciones. Los recuerdos que se mantienen al despertar pueden ser simples (un imagen, un sonido, una idea, etc.) o muy elaborados. Los sueños más elaborados contienen escenas, personajes, escenarios y objetos. Se ha comprobado que puede haber sueños en cualquiera de las fases del dormir humano. Sin embargo, se recuerdan más sueños y los sueños son más elaborados en la llamada fase REM (Movimiento Rápido de los Ojos, por sus siglas en inglés *Rapid Eye Movement*) que tiene lugar en el último tramo del ciclo del sueño. ⁽²⁾

El sueño no es meramente actividad somática: es un acabado fenómeno psíquico de realización de deseos, y por tanto debe ser incluido en el conjunto de los actos comprensibles (no incomprensibles) de nuestra vida despierta, constituyendo el resultado de una actividad intelectual altamente complicada.

El deseo aparece disfrazado en el aspecto manifiesto del sueño, en lo efectivamente soñado, proceso denominado deformación onírica. Freud se pregunta por qué tiene que haber una deformación, ya que podría haber ocurrido que el sueño expresara el deseo en forma directa, sin deformación. Esta deformación es intencional y se debe a la censura que el sujeto ejerce contra la libre expresión de deseos, por encontrarlos censurables por algún motivo. El objeto de estudio a través de los siglos y forman una parte importante del psicoanálisis moderno.

- Sabemos que tus sueños son de personas normales y sanas, por no mencionar los muchos casos de perturbaciones mentales graves. Sus hallazgos pueden ser aplicados de una forma sencilla a la propia experiencia de cada uno. Al igual que los médicos pueden tratar enfermedades físicas graves y enseñar al mundo en general las reglas básicas de la higiene personal o del hogar, también los psicólogos han enseñado a personas bien equilibradas, como pueden conocerse a sí mismas y llevar una vida más feliz.
- Los sueños se constituyen de pensamientos del soñador. Es muy difícil, si no imposible, interpretarlos si no se conoce al soñante.

- Para reconocer el significado, es necesario conocer los "antecedentes" de la persona. Por esta misma razón, la mejor interpretación la puede dar el mismo soñante. El diccionario de símbolos en los sueños es sólo una guía para desarrollar esta labor.
- Aprovecha esta oportunidad que te brinda tu subconsciente, descubre el sitio, investiga tus sueños, conoce personas con sueños similares, aprovecha las experiencias de los demás, compartiendo los tuyos propios.

Los Sueños son los deseos inconscientes y reprimidos que se tienen del Yo de lo que deseamos de nuestras vivencias del día y que causan un Para entender un poco el problema de lo inconsciente y por lo tanto, del psicoanálisis, primero se tiene que considerar la estructura y la función del Sueño si se desea penetrar en la vida psíquica del ser humano, los síntomas neuróticos, por ejemplo se forman en buena medida siguiendo las pautas del Sueño, si no se tiene un buen descanso durante la noche se produce "El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, la persona se siente demasiado ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos de su corazón, el estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión sea del mundo interior o exterior de uno mismo, está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales en situaciones extremas que perturban el equilibrio emocional de la persona esto quiere decir que algunas de las siguientes causas son las que pueden generar el estrés; el nacimiento de un hijo, la muerte de un familiar, pérdida de empleo, el estrés también surge por irritaciones menores".⁽⁶⁾

A la hora de descansar y tener un sueño reparador el ser humano se encuentra En el estado animista, que quiere decir que no siempre era fácil para el ser humano distinguir entre su vida interior y lo que sucedía en el mundo exterior. Confundía sus procesos internos, pensamientos, representaciones, deseos y aspiraciones, con los fenómenos del mundo externo; creía entonces que su vida mental era realidad externa y a la inversa. Además, el hombre primitivo experimenta el mundo y a sí mismo mágicamente, cree estar dotado de poderes sobrenaturales, que al mismo tiempo atribuye al mundo externo explica su concepción de los Sueños como un fenómeno situado afuera de su yo y dotados de poderes mágicos. También veremos consejos de cómo afrontar el estrés y como evitarlo, las causas que lo generan ya que en ciertos estados sicóticos es igualmente vaga la frontera entre mundo interno y mundo externo; también en este caso se confunden. La persona alterada, entonces toma su vida mental por realidad externa; en esto se parece al niño pequeño, quien cuando refiere un Sueño, no dice "Soñé esto o aquello", sino "Vi esto o aquello, o hice esto o esto otro en la noche."

En un individuo normal, el estado sicótico, del Soñar termina cuando el dormir cesa. En el curso de su desarrollo, la humanidad muy poco a poco ha cambiado su concepto de Sueño. Cuando el ser humano aprendió a distinguir con claridad entre procesos mentales y los que se producen en el mundo externo; cuando adquirió la capacidad de decirse este proceso es mental y este otro es real. Con el paso del tiempo se elaboraron diversas teorías sobre el Sueño, pero ninguna resistió la prueba de la crítica científica. Freud fue el primero que consiguió desentrañar la psicología del Sueño, allegándola de este modo a nuestra comprensión, el análisis de los Sueños le permitió además establecer el fundamento de la hipótesis acerca de la estructura y función del aparato psíquico.

La condición previa del Soñar es el dormir, es verdad que se pueden tener sueños despiertos, los llamados Sueños diurnos o fantasías; pero como están notablemente influidos por los procesos del pensar consciente, son más complicados que los Sueños nocturnos.

De hecho, los Sueños contienen el cumplimiento de un deseo frustrado.

El porqué de los sueños

La hipótesis de que el sueño participa en la consolidación de la memoria reciente ha sido investigada mediante cuatro paradigmas:

- Efectos de la privación del sueño sobre la consolidación de recuerdos;
- Efectos del aprendizaje sobre el sueño post-entrenamiento;
- Efectos de la estimulación durante el sueño sobre los patrones de sueño y sobre la memoria,
- Re-expresión de los patrones de comportamiento específico neuronal durante el sueño post-entrenamiento.

Estos estudios confirman convincentemente la idea de que el sueño está profundamente implicado en las funciones de la memoria en humanos y animales. Sin embargo, los datos disponibles aún son demasiado escasos para confirmar o rechazar inequívocamente la hipótesis recientemente expuesta de que la consolidación de memorias no-declarativa y declaró Fases del sueño

¿Cómo se pueden controlar y curar las pesadillas recurrentes? Hay varias medidas que uno puede adoptar para evitar tener pesadillas. Aquí detallamos las que aconsejan algunos expertos: Evitar el consumo de alcohol antes de dormir. Aunque algunas personas creen que el consumo de alcohol les ayudará dormir mejor, no es así. Tal se duerman antes, pero a las pocas horas en cuanto su cuerpo ha conseguido eliminar el alcohol de su sangre, el efecto sedante del alcohol desaparece lo que puede provocar que se despierta o bien que sufra una alteración en el sueño y una pesadilla.

- Evitar el consumo de estimulantes antes de dormir. El café, té, un refresco energético... pueden actuar sobre su metabolismo e incrementar su nerviosismo y ansiedad, haciéndole más vulnerable ante la posibilidad de sufrir una pesadilla
- Si duerme en una casa donde se escuchan ruidos, bien por el sistema eléctrico de la casa, bien por ruidos del exterior, póngase unos tapones en los oídos para comprobar si estos ruidos provocan un cambio brusco en el estado de sueño que le lleva a sufrir pesadillas
- Intentar escribir todo su pesadilla sobre papel, luego leerlo en voz alta a otra persona y luego romper el papel en pedacitos y tíralo. Tal vez tenga un efecto terapéutico que llegue a su subconsciente
- Probar la técnica “Lucid Dreaming” (sueños lucidos), promovido sobre todo por el experto en sueños Dr. Keith Hearne. Este experto dice que hay que enseñar a las víctimas de pesadillas cómo lograr convertir a su pesadilla en un sueño lucido, es decir un sueño en el que la persona se da cuenta de que su sueño es precisamente esto, algo irreal y por tanto no debe asustarse. El siguiente paso es controlar los acontecimientos desde el propio sueño, como si fuese el director de una película.

⁽⁶⁾ Gerontología. COM Salud, **Estrés**

Sigmund Freud fue sin duda uno de las personas más influyentes dentro del desarrollo del pensamiento durante el siglo XX. Su teoría que nuestras mentes guardan recuerdos y emociones en nuestro subconsciente transformó la forma en la que los humanos estudiaban la mente humana.

Freud decía que a lo largo de la historia, hubo tres grandes humillaciones. El descubrimiento de Galileo que no somos el centro del Universo; el descubrimiento de Darwin que no somos la corona de la creación; y su propio descubrimiento que no controlamos nuestra propia mente. La tendencia de terapias que utilizan la existencia de dificultades en la infancia o emociones reprimidas para explicar problemas emocionales actuales empieza con Freud.

Uno de los descubrimientos más importantes de Freud es que las emociones enterradas en la superficie subconsciente suben a la superficie consciente durante los sueños, y que recordar fragmentos de los sueños pueden ayudar a destapar las emociones y los recuerdos enterrados. Freud decía que los sueños son una forma de realizar deseos y que muchos deseos son el resultado de deseos sexuales reprimidos o frustrados. En su opinión, la ansiedad que rodea dichos deseos hace que algunos sueños se conviertan en pesadillas. A lo largo de su obra más conocida, *La Interpretación de los Sueños*, Freud utiliza sus propios sueños como ejemplos para demostrar su teoría sobre la psicología de los sueños. Freud distingue entre el contenido del sueño manifiesto o el sueño experimentado al nivel de la superficie, y los pensamientos de sueños latentes, no conscientes que se expresan a través del lenguaje especial de los sueños.

Freud mantiene que todos los sueños representan la realización de un deseo por parte del soñador, incluso los sueños tipo pesadilla. Hay sueños negativos de deseos, donde lo que aparece es el incumplimiento de un deseo. Para esto se dan varias explicaciones, entre las cuales está la satisfacción de una tendencia masoquista. No obstante sigue en pie la conclusión general de Freud: los sueños son realizaciones disfrazadas de deseos reprimidos. Según su teoría, la censura de los sueños produce una distorsión de su contenido. Así que lo que puede parecer ser un conjunto de imágenes sonadas sin sentido puede, a través del análisis y del método descifrador, ser demostrado ser un conjunto de ideas coherentes. Freud propone que al valor del análisis de los sueños se radica en la revelación de la actividad subconsciente de la mente.

La teoría de interpretación de los sueños de Freud representa las primeras teorías de este con relación a la naturaleza de la psicología de sueños inconscientes, la importancia de las experiencias de la infancia, el lenguaje hieroglífico de los sueños y el método que él llama psicoanálisis. Freud considera que todo sueño es interpretable, es decir, puede encontrarse su sentido. La labor de interpretar no recae sobre todo el sueño en su conjunto sino sobre sus partes componentes basándose en una especie de libro de los sueños, donde cada cosa soñada significa tal otra cosa en forma rígida, sin considerar la peculiaridad de cada sujeto. Primero se descompone el relato en partes, y recién al final surge la interpretación final o global, en la cual se nos revela el sueño como una realización de deseos. El sueño no es meramente actividad somática: es un acabado fenómeno psíquico de realización de deseos, y por tanto debe ser incluido en el conjunto de los actos comprensibles (no incomprensibles) de nuestra vida despierta, constituyendo el resultado de una actividad intelectual altamente complicada.

El deseo aparece disfrazado en el aspecto manifiesto del sueño, en lo efectivamente soñado, proceso denominado deformación onírica. Freud se pregunta por qué tiene que haber una deformación, ya que podría haber ocurrido que el sueño expresara el deseo en forma directa, sin deformación. Esta deformación es intencional y se debe a la censura que el sujeto ejerce contra la libre expresión de deseos, por encontrarlos censurables por algún motivo. Este objeto de estudio a través de los siglos y forman una parte importante del psicoanálisis moderno.

- Sabemos que tus sueños son de personas normales y sanas, por no mencionar los muchos casos de perturbaciones mentales graves. Sus hallazgos pueden ser aplicados de una forma sencilla a la propia experiencia de cada uno. Al igual que los médicos pueden tratar enfermedades físicas graves y enseñar al mundo en general las reglas básicas de la higiene personal o del hogar, también los psicólogos han enseñado a personas bien equilibradas, como pueden conocerse a sí mismas y llevar una vida más feliz.
- Los sueños se constituyen de pensamientos del soñador.
- Es muy difícil, si no imposible, interpretarlos si no se conoce al soñante.
- Para reconocer el significado, es necesario conocer los "antecedentes" de la persona. Por esta misma razón, la mejor interpretación la puede dar el mismo soñante. El diccionario de símbolos en los sueños es sólo una guía para desarrollar esta labor.
- Aprovecha esta oportunidad que te brinda tu subconsciente, descubre el sitio, investiga tus sueños, conoce personas con sueños similares, aprovecha las experiencias de los demás, compartiendo los tuyos propios.

Los Sueños son los deseos inconscientes y reprimidos que se tienen del Yo de lo que deseamos de nuestras vivencias del día y que causan un problema de lo inconsciente y por lo tanto, del psicoanálisis, primero se tiene que considerar la estructura y la función del Sueño si se desea penetrar en la vida psíquica del ser humano, los síntomas neuróticos, por ejemplo se forman en buena medida siguiendo las pautas del Sueño, si no se tiene un buen descanso durante la noche se produce El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, la persona se siente demasiado ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos de su corazón, el estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión sea del mundo interior o exterior de uno mismo, está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales en situaciones extremas que perturban el equilibrio emocional de la persona esto quiere decir que algunas de las siguientes causas son las que pueden generar el estrés; el nacimiento de un hijo, la muerte de un familiar, pérdida de empleo, el estrés también surge por irritaciones menores. A la hora de descansar y tener un sueño reparador el ser humano se encuentra

En el estado animista, que quiere decir que no siempre era fácil para el ser humano distinguir entre su vida interior y lo que sucedía en el mundo exterior. Confundía sus procesos internos, pensamientos, representaciones, deseos y aspiraciones, con los fenómenos del mundo externo; creía entonces que su vida mental era realidad externa y a la inversa.

Además, el hombre primitivo experimenta el mundo y a sí mismo mágicamente, cree estar dotado de poderes sobrenaturales, que al mismo tiempo atribuye al mundo externo explica su concepción de los Sueños como un fenómeno situado afuera de su yo y dotados de poderes mágicos. También veremos consejos de cómo afrontar el estrés y como evitarlo, las causas que lo generan ya que en ciertos estados sicóticos es igualmente vaga la frontera entre mundo interno y mundo externo; también en este caso se confunden. La persona alterada, entonces toma su vida mental por realidad externa; en esto se parece al niño pequeño, quien cuando refiere un Sueño, no dice "Soñé esto o aquello", sino "Vi esto o aquello, o hice esto o esto otro en la noche." En un individuo normal, el estado sicótico, del Soñar termina cuando el dormir cesa. En el curso de su desarrollo, la humanidad muy poco a poco ha cambiado su concepto de Sueño.

Cuando el ser humano aprendió a distinguir con claridad entre procesos Mentales y los que se producen en el mundo externo; cuando adquirió la capacidad de decirse este proceso es mental y este otro es real. Con el paso del tiempo se elaboraron diversas teorías sobre el Sueño, pero ninguna resistió la prueba de la crítica científica. Freud fue el primero que consiguió desentrañar la psicología del Sueño, allegándola de este modo a nuestra comprensión, el análisis de los Sueños le permitió además establecer el fundamento de la hipótesis acerca de la estructura y función del aparato psíquico.

La condición previa del Soñar es el dormir, es verdad que se pueden tener sueños despiertos, los llamados Sueños diurnos o fantasías; pero como están notablemente influidos por los procesos del pensar consciente, son más complicados que los Sueños nocturnos.

De hecho, los Sueños contienen el cumplimiento de un deseo frustrado.

Es decir que se genera estrés y desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química.

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

"El estrés es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro".⁽⁷⁾

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas.

Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Bien ya analizamos diferentes conceptos del estrés. Pero ahora

¿QUÉ CAUSA EL ESTRÉS?

Según Jean Benjamín Stora "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Este instinto es bueno en emergencias, como el de salirse del camino si viene un carro a velocidad. Pero éste puede causar síntomas físicos si continua por mucho tiempo, así como una respuesta a los retos de la vida diaria y los cambios. Cuando esto sucede, (explica Jean) es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra. Esto puede hacerlo sentir ansioso, temeroso, preocupado y tenso.

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS?

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales" (llamadas así por estar ubicadas adyacentes al extremo superior de los riñones). La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

- El corazón late más fuerte y rápido
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos), se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta
- Los sentidos se agudizan

UTILIDAD DEL ESTRÉS

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

EL PROBLEMA DEL ESTRÉS

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

- Elevación de la presión sanguínea (hipertensión arterial)
- Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino
- Disminución de la función renal
- Problemas del sueño
- Agotamiento
- Alteraciones del apetito

(7) Publicaciones Cruz México **Estrés es**. 1era Edición, México pp. 3- 37

DESCRIPCIÓN

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía. ⁽⁸⁾

Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen a una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

CONSIDERACIONES

Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede.

Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente.

CAUSAS

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son

- Depresión o ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Nerviosismo

TRATAMIENTO

Frente a la falta de respuesta al tratamiento físico, el doctor puede recomendar algún tipo de psicoterapia. También puede recetar tranquilizantes, antidepresivos o beta bloqueadores como medida a corto plazo. Sin embargo, en general el uso de medicamentos no se recomienda como solución a largo plazo. En estos casos no se recomienda el uso de bebidas alcohólicas

⁽⁸⁾ Medicina Laboral Editorial **Manual Moderno**. Mexico.p.p 623-640

CUIDADOS

Si la causa del estrés es única, por ejemplo la pérdida de su empleo o un divorcio, enfrente la situación de forma efectiva. Comparta sus sentimientos con los amigos. No se imponga más responsabilidades hasta acostumbrarse a la nueva situación.

Si el estrés persiste debido a irritaciones diarias que no se pueden modificar, tal vez un cambio radical le ayude, por ejemplo encontrar un trabajo menos agobiante.

Pero sin duda la mejor terapia es prevenirse, para ello.

- Tener siempre a disposición una válvula de escape; por ejemplo, hacer gimnasia o algún pasatiempo
- Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo
- Aprender técnicas de relajamiento; por ejemplo, yoga, medicación o auto-hipnosis
- Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a las situaciones de estrés

Se debe tener presente, que frente a los cuadros de estrés causados por factores negativos, es frecuente que éste se acompañe de un proceso depresivo que deberá ser atendido simultáneamente por un médico.

¿QUÉ CAMBIOS CAUSAN TENSIÓN NERVIOSA?

Cualquier tipo de cambio puede hacerlo sentir tenso, así sean cambios buenos. No es solamente el cambio o el suceso en sí, pero también la forma como usted reacciona a éste, lo que importa. Lo que puede causar estrés es diferente en cada persona. Por ejemplo que una persona no se sienta con estrés al jubilarse del trabajo mientras que otras sí se sientan con estrés.

Otras cosas que pueden causarle tensión incluyen perder el trabajo, su hijo o hija marchándose o regresando a la casa, la muerte de un esposo, el divorcio o el matrimonio, una enfermedad, una lesión, una promoción en el trabajo, problemas de dinero, mudarse, o tener un bebé.

¿PUEDE EL ESTRÉS DAÑAR MI SALUD?

El estrés puede causar problemas de salud o empeorarlos si usted no aprende formas para confrontarlo. Es necesario hablar con un doctor para cerciorarse de que los problemas que tiene sean causados por el estrés. Porque también es muy importante analizar pero sobre todo cerciorarse de que sus síntomas no son causados por otros problemas de salud.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MI ESTRÉS?

El primer paso es aprender a reconocer cuando usted se siente con estrés. Las primeras señales de estrés incluyen tensión en los hombros y cuello, o haciendo puños con sus manos. El siguiente paso es escoger una forma de enfrentarse al estrés. Una manera es evitar el suceso o la cosa que lo causa el estrés pero esto frecuentemente es imposible.

La segunda forma es cambiando como reacciona al estrés. Ésa frecuentemente es la mejor forma.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRES

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado estrés. Para algunos, el estrés hace parte de la vida diaria. Para otros, el sentirse estresados es una situación rara y ocasional -dichosos ellos-. ¿Como se manifiesta en usted el estrés? A mí el estrés se manifiesta con dolores de cabeza y gastritis. Algunas personas manifiestan dolor en el cuello y espalda, opresión en el pecho, tensión en mandíbulas; para otras personas el final de un día estresante resulta en fatiga, deseos exagerados de comer y desmotivación para hacer ejercicio⁽⁹⁾

Con las demandas diarias de la vida de hoy, un nivel leve de estrés puede ser inevitable y en ocasiones hasta necesario, sin embargo cuando el estrés interfiere con la calidad de vida se debe actuar. Existen varios factores concernientes al estrés que entraremos a discutir.

¿POR QUÉ ES PROVECHOSO EL EJERCICIO?

El ejercicio es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión. También lo ayuda a estar en mejor forma, lo cual lo ayuda a sentirse mejor en todo sentido.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es una forma de pensamiento guiado. Éste puede tomar muchas formas. Usted puede hacerlo con algún ejercicio que repite los mismos movimientos una y otra vez, como caminar o nadar. Usted puede hacerlo practicando las técnicas de relajación, con el estiramiento o respirando profundamente. El entrenamiento de relajamiento es fácil. Empiece con un músculo. Manténgalo tirante por unos cuantos segundos. Relaje el músculo después de unos cuantos segundos. Haga lo mismo con todos sus músculos. El estiramiento también puede ayudarlo a relevar la tensión. Haga rodar la cabeza en un círculo ligero. Trate de alcanzar el techo y dóblese de lado a lado lentamente. Haga rodar los hombros.

Respiración profunda, relajada (vea la última lista al final de este panfleto) por si misma puede reducir el estrés. Si usted desea más ayuda para el tratamiento de los síntomas del estrés, pídale consejos a su doctor de la familia.

SEÑALES POSIBLES DE ESTRÉS

- Ansiedad
- Dolor en la espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Depresión
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Presión arterial alta
- Insomnio
- Problemas relacionándose con otros
- Falta de respiración

⁽⁹⁾ Seward James. **Estrés Profesional** 1990

- Tensión en el cuello
- Malestar estomacal
- Sube o baja de peso

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- No se preocupe acerca de las cosas que usted no puede controlar, como el clima.
- Haga algo acerca de las cosas que si puede controlar.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés.
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas.
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares o profesionales.
- Fíjese metas realísticas en su casa y en el trabajo.
- Haga ejercicios.
- Medite.
- Abandone las actividades diarias que le causan estrés con deportes en grupo, eventos sociales y pasatiempos.
- Trate de ver un cambio como un desafío positivo, no una amenaza.

PASOS PARA LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

Recuéstese en una superficie plana.

- Coloque una mano en el estómago, justamente encima del ombligo. Coloque la otra mano en su pecho.
- Inhale lentamente y trate de hacer que su estómago se alce.

EL ESTRÉS NO SIEMPRE ES MALO

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto o de llegar a trabajar con puntualidad.

El estrés es normal, ¿por qué se siente uno tan mal? Porque con todas las cosas que le pasan a uno no es difícil sentirse estresado. Las cosas que uno no puede controlar son a menudo las más frustrantes. Uno puede sentirse mal simplemente por ponerse presión sobre uno mismo: sacar buenas notas, tener aspiraciones en un trabajo. Una reacción común del estrés es criticarse a uno mismo. Uno puede estar tan abatido que las cosas ya no parecen ser divertidas y que la vida parece horriblemente preciosa. Cuando esto ocurre es fácil pensar que uno no puede hacer nada para cambiar las cosas pero, ¡si que se puede!

QUÉ NO AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

Existen formas seguras y formas no recomendables para controlar el estrés. Es peligroso intentar escapar de los propios problemas utilizando drogas o alcohol. Ambas opciones son tentadoras y los amigos pueden ofrecérselas a uno. Las drogas y el alcohol pueden parecer respuestas fáciles, pero no lo son. Controlar el estrés con alcohol y drogas solo añade nuevos problemas, como la adicción, así como problemas con la familia y de salud.⁽⁹⁾

EL ESTRÉS Y LA ALIMENTACIÓN

Si una persona no está bien nutrida, su habilidad para soportar el estrés se verá realmente disminuida. Comer poco, comer mucho o escoger una dieta no balanceada lo puede dejar sintiéndose débil y hasta bajarle las defensas del organismo. Se debe intentar mejorar los hábitos alimenticios para que físicamente la persona se sienta mejor y fuerte para manejar el estrés.

Una fórmula de nutrición para combatir el estrés sería: una dieta adecuada en calorías, (muy pocas le quitan energía), con comidas altamente nutritivas con alimentos como carnes magras, ensaladas, frutas y granos enteros.

Una dieta nutritiva completa sin eliminar ciertos grupos de alimentos que lo pueden llevar a una deficiencia nutricional y a que afecten su estado de ánimo. Mantener una adecuada hidratación tomando 8 vasos de agua al día si es posible. Comer con un horario establecido, cada 3-4 horas para ayudar a mantener su metabolismo y nivel de energía alto.

EL ESTRÉS Y LOS DOLORES DE CABEZA

¿Cómo puedo saber si el dolor de cabeza es como resultado del estrés o por alguna otra causa? Según los expertos, la causa de la mayoría de los dolores de cabeza no es por enfermedad o secundaria a otra condición médica.

Para muchas personas, el dolor de cabeza puede ser precipitado por cambios de temperatura, cambios sensoriales de olor ó de luz, ingestión de cafeína, por sustancia aditiva de alimentos, cambios en patrones de sueño y de alimentación. La mayoría de los dolores de cabeza son de tipo tensionar los cuales son usualmente manejados con dieta apropiada y técnicas de reducción del estrés.

Los dolores de cabeza que pueden indicar una condición más seria son aquellos que se acompañan de fiebre, visión doble, confusión mental, dificultad para hablar, con infección respiratoria o trauma craneoencefálico.

ESTRÉS Y EL SUEÑO

El estrés es la primera causa de insomnio ó mala calidad de sueño. ¿Qué puedo hacer si el estrés me está afectando el sueño?

Algunas técnicas para mejorar la calidad del sueño son el uso de la Aroma terapia; Aromas como lavanda son reconocidos por su efecto calmante y de relajación. Salpique unas gotas en un pañuelo y póngalo dentro de la funda de la almohada. Los aromas de pino y mejorana tienen también efecto relajante. Otra forma de combatir el insomnio cuando nuestra mente está pensando y dando vueltas, es escribir. Mantenga un diario en su mesa de noche y escriba todas las ideas y listas de cosas por hacer para el día siguiente que no lo están dejando dormir; esto permite que la mente se aclara y logre el descanso y la paz que necesita.

El ejercicio, como caminar o participar de un deporte recreativo realizado 5 a 6 horas antes de la hora de dormir, se sabe ayuda a reducir el estrés y a mejorar la calidad del sueño. Realizar ejercicios de estiramiento durante 5 minutos antes de ir a la cama también puede ser beneficioso para liberar la tensión muscular y prepararlo para el sueño.

⁽¹⁰⁾ **Instituto De Medicina** del Trabajo de Cuba, pp. 2-22

ESTRÉS Y EL TRABAJO

¿Cómo puedo reducir el nivel de estrés en mi trabajo?

Muchas personas experimentan la mayoría de su estrés en los días de trabajo. Para combatir el estrés en el trabajo trate de seguir las siguientes recomendaciones:

- Tome suficiente agua durante el día y evite el exceso de cafeína
- No se salte las comidas y mantenga bocadillos saludables en su escritorio como frutas deshidratadas (pasitas), nueces y maní sin sal, cereal de grano entero tipo granola, galletas de soda.
- Tómese vacaciones frecuentes de 5 minutos, cerrando la puerta de su oficina, y durar unos minutos haciendo estiramiento, escuchando música relajante, practicando respiración profunda, leyendo 5 páginas de una novela o escuchar una cinta de meditación.

EL ESTRÉS Y LA MEDITACIÓN

Cada día, mas y mas profesionales de la salud están reconociendo los beneficios del yoga y la meditación en reducir el estrés, mejorar la presión

Arterial y la circulación, manejar el dolor y mejorar el sistema inmunológico. Aquellos que practican estas técnicas manifiestan que inducen a una sensación de calma y paz interior. Muchos pacientes han manifestado que luego de practicar el yoga por solo un corto tiempo, su respuesta al estrés ahora es totalmente diferente. Existen diferentes tipos de técnicas de yoga y meditación. Busque la que más se adapte a usted.

FORZANDO TU CUERPO

Una gran fuente de estrés es exigir demasiado de uno mismo. Si estás trabajando o divirtiéndote 16 horas del día, habrás reducido tu tiempo disponible para descansar. Tarde o temprano la pérdida de energía causará que tu cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que tu cuerpo reponga aquellas células muertas o restablezca los niveles de neurotransmisores cerebrales. Ocurrirán "cambios" en tu medio-ambiente interno. Ocurrirá un declive en tu energía. Te quedarás sin combustible! Si, a pesar de esto continúas derrochando tu energía, ocurrirán cambios permanentes. La lucha de tu cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para tu cuerpo.

FACTORES MEDIO-AMBIENTALES

Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes.

La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también son estresantes. Cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

EL CASO DEL TABACO

El tabaco es una fuerte toxina. Fumar destruye las células que limpian tu tráquea, bronquios y pulmones. Fumar causa enfisema y bronquitis crónica que paulatinamente van asfixiando a la persona. El monóxido de carbono que se encuentra en los cigarros causa una intoxicación crónica. Daña las arterias de tu cuerpo y causa que llegue menos sangre a tu cerebro, corazón y demás órganos vitales. El cigarro aumenta el riesgo de cáncer 50 veces. El masticar tabaco tampoco es saludable. También daña las arterias y tiene el mismo riesgo de cáncer. (El cáncer de la cabeza y el cuello es particularmente asesino.)

Envenenar tu cuerpo con monóxido de carbono, causarte a ti mismo enfisema, bronquitis crónica y daño arterial es una fuente poderosa de estrés.

FACTORES HORMONALES

Pubertad:

Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas de estrés. El cuerpo del adolescente "cambia" de forma, sus órganos sexuales comienzan a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregadas. La pubertad, como todos lo sabemos, es muy estresante.

Síndrome Premenstrual: Una vez que la mujer ha pasado por la pubertad, su cuerpo ha sido diseñado para trabajar mejor en la presencia de hormonas sexuales femeninas. Para las mujeres que ya han pasado por la pubertad, la ausencia de hormonas es una fuente importante de estrés. ⁽¹¹⁾

Una vez al mes, antes de la menstruación, los niveles de hormonas femeninas disminuyen abruptamente. En muchas mujeres el estrés causado por esta disminución de hormonas, es suficiente para causar un episodio de sobre-estrés. Este sobre-estrés temporal es conocido como síndrome pre-menstrual.

Post-Parto: Después del embarazo las hormonas "cambian" dramáticamente. Después del parto o de un aborto la ausencia de hormonas podrá causar un episodio de sobre-estrés.

Menopausia: Existe otro momento en la vida de una mujer cuando los niveles de hormonas disminuyen. A esto le llamamos "menopausia". El declive de hormonas durante la menopausia es leve y constante. Sin embargo, éste declive menopáusico es suficiente para causar sobre-estrés en muchas mujeres.

ESTRES ALERGICO

Las reacciones alérgicas son parte natural del mecanismo de defensa de tu cuerpo. Cuando eres confrontado con una sustancia que tu cuerpo considera que es tóxica, tu cuerpo tratará de librarse de ella, ya sea atacándola o neutralizándola de alguna manera. Si es una sustancia en tu nariz, te dará una gripa alérgica. Si es una sustancia en tu piel, te saldrán ronchas. Si la inhalas te dará asma. Si la ingieres te saldrán ronchas por todo el cuerpo. Definitivamente la alergia es una fuente de estrés que requiere de grandes cambios de energía por parte de tu sistema inmunológico para luchar contra aquello que tu cuerpo considera peligroso.

REACCIÓN GENERAL DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS

El Profesor Hans Selye, científico eminente, un pionero en el ámbito de la investigación sobre el estrés, ha creado el concepto de una reacción general de adaptación al estrés. Este concepto revela las fases fundamentales de reacción al estrés.

En la Fase A, la reacción de alarma, todas las facultades del organismo se encuentran en su estado de movilización general, pero sin que algún sistema orgánico en particular quede implicado. Si el estrés persiste durante un período de tiempo suficientemente largo, el organismo se habitúa al mismo y entra en la fase de adaptación o de resistencia (Fase B). Es durante esta fase que el metabolismo se adapta a la presencia del estrés durante un periodo de tiempo indeterminado. La reacción del estrés se dirige hacia el órgano o la función fisiológica mejor capacitada para tratar o suprimir al mismo.

⁽¹¹⁾Mc Graw Hill 3ra Edición, México pp. 557-587

La energía necesaria para la adaptación es limitada y, si el estrés se mantiene, puede ocurrir que el organismo entre en la Fase C, la del agotamiento. En esta fase, el órgano o bien la función encargada de enfrentar al estrés queda vencido y se desmorona.

¿QUÉ HACER FRENTE AL ESTRÉS?

No existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Para ello puede ser necesario "reaprender" a realizar las tareas cotidianas del hogar o el trabajo: Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en "incendios".

- Establecer prioridades claras.
- Delegar responsabilidades.
- Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.

Además, existen formas de contrarrestar los efectos nocivos del estrés, como el ejercicio físico regular y las técnicas de relajación.

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica. La relajación es conveniente para aliviar el estado de tensión muscular que ocurre inconscientemente durante el estrés. Los músculos, especialmente cervicales (de la nuca) y lumbares (de la cintura), se contraen en forma prolongada y generan dolor. Este dolor produce incomodidad y dificulta el desempeño de las tareas, generando más estrés.

Como diría Reinhold Niebuhr:

"Señor, dame el coraje para cambiar las cosas que debo,
serenidad para aceptar las que no puedo cambiar

Y sabiduría para reconocer la diferencia"

LOS DIFERENTES TIPOS DE ESTRÉS

"El tratamiento del estrés puede ser complicado y difícil porque existen diferentes tipos de estrés:

- Estrés agudo.
- Estrés agudo episódico y
- Estrés crónico.

Cada uno con sus propias características, síntomas, duración y distinto tratamiento. Veamos cada uno de ellos.

Estrés Agudo El estrés agudo es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro. El estrés agudo es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador. Por ejemplo, un descenso rápido por una pista de esquí de alta dificultad por la mañana temprano puede ser muy estimulante; por la tarde puede añadir tensión a la acumulada durante el día; esquiar por encima de las posibilidades puede conducir a accidentes, caídas y sus lesiones.

De la misma forma un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas⁽¹²⁾

Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés crónico. Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamento.
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico.

El estrés agudo puede aparecer en cualquier momento de la vida de todo el mundo, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento.

Estrés Agudo Episódico:

Existen individuos que padecen de estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal. No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las demandas y a las presiones que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en la cresta del estrés agudo.

Con frecuencia, los que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "mucha energía nerviosa". Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos.

20 CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS

Habítate a:

Dormir las siete u ocho horas recomendadas para un buen funcionamiento de tu organismo a lo largo del día. Levántate con el tiempo suficiente para acudir al trabajo puntualmente. Si notas que las horas de sueño son escasas, duerme una siesta no superior a 15 minutos. Basa tus comidas en la Dieta Mediterránea. No deben faltar el aceite de oliva, cereales, pescado, ave, verduras, legumbres y frutas. Evita las comidas copiosas con exceso de azúcar refinada, grasas, frituras o huevos. Reduce si eres consumidor exagerado tus cantidades de sal, café, té, mate, tabaco y alcohol.

⁽¹²⁾Stora Jean Benjamín, 1991 ¿Qué Acerca del Estrés?, Publicaciones Cruz, México 1era Edición México D.F pp. 3-37

Analízate:

Focaliza tus objetivos a corto y medio plazo tanto en tu casa como en la faceta profesional.

No permitas que ninguna circunstancia ni persona rebaje tu dignidad. Una autoestima alta minimiza y relativiza el impacto de cualquier estrés.

Respetar tus motivaciones y haz las cosas que realmente te gustan. Trata de realizar las tareas que te resulten más interesantes y placenteras. Si una actividad te resulta desagradable, trata de no realizarla, o de encontrarle alguna utilidad o justificación ante ti mismo.

Trata de ver las tareas y los contratiempos como desafíos que te permitirán crecer, y no como situaciones amenazadoras.

Aprende y habitúate a medir tus capacidades, y no te violentes intentando hacer algo más allá de tus posibilidades. Evita "exprimirte" hasta el agotamiento. A veces se pierde, intenta extraer lo positivo de los sucesos negativos.

Cuando una tarea no avanza, realice otra tarea o haz una pausa, y si puedes sal del lugar donde te encontrabas.

A veces lo trágico no son tanto las situaciones como el modo de interpretarlas. Es posible que cambiando la forma de ver los conflictos, se reduzca tu malestar y puedas elaborar otras soluciones.

Tiempo libre y ocio:

Dedica una parte del día a alguna actividad de ocio sin remordimientos: Leer, ir al cine, deporte, escuchar música...

Si tienes familia y amistades dedícales un tiempo, desconectando de las obligaciones. Durante la semana dedica un día entero a descansar y realizar actividades que te gustan y no tengan ninguna relación con tus obligaciones habituales.

Acostúmbrate en tus vacaciones a revisar y profundizar en tu escala de valores si no lo has hecho con anterioridad.

Deporte:

Practicar deporte beneficia tu salud cardiovascular y te ayuda a quemar calorías. Sirve como relajante y elimina tensiones. Si te gusta caminar, aprovecha para hacerlo en los desplazamientos al trabajo, a la compra. Acostúmbrate a dejar el coche aparcado siempre que no sea indispensable. Si prefieres más intensidad y/o regularidad en tus ejercicios puedes acudir a un gimnasio en donde también podrás encontrar saunas y salas de masaje. Si te gustan y practicas los juegos de equipo, juega si lo disfrutas con pretensiones competitivas, pero evita que deriven en enfrentamientos personales con los oponentes.

Tu relación con los demás: Acostúmbrate a admitir y a demandar la crítica, así como a expresar honestamente tus puntos de vista. Pide ayuda a las personas de tu entorno. Pedir ayuda es una muestra de reconocimiento a la otra persona. El desahogo con terceros mitiga frustraciones. Es sano ser algo egoísta. A veces hay que decir, no. Resulta imposible complacer a todo el mundo. Al mismo tiempo, no permitas que los demás te presionen, te manipulen, ni te impongan unos criterios en contra de los tuyos.

Intenta hacer el amor periódicamente, sin apresuramientos y sin rutina.

El odio y el rencor no te ayudan a avanzar. El perdón, la comprensión, la tolerancia resulta la mejor opción para resolver algunos conflictos.

Cómo puedes conseguirlo:

Acostúmbrate a utilizar una agenda actualizada, donde apuntes todas las actividades, indicando el tiempo que te ocuparán. No apuntes más cosas de las que podrás hacer. Planifícate el día nada más comenzar.

FISIOPATOLÓGIA DEL ESTRÉS ⁽¹³⁾

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

1) Reacción de Alarma:

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal. El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trópica Hormone)

Que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

2) Estado de Resistencia:

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

Fase de Agotamiento:

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

⁽¹³⁾ Psicología- Online, Formación, **Clínica Estrés**

Algunos de los principales factores psicosociales que con notable frecuencia condicionan la presencia de estrés laboral se señalan a continuación:

A) Desempeño Profesional:

- Trabajo de alto grado de dificultad
- Trabajo con gran demanda de atención
- Actividades de gran responsabilidad
- Funciones contradictorias
- Creatividad e iniciativa restringidas
- Exigencia de decisiones complejas
- Cambios tecnológicos intempestivos
- Ausencia de plan de vida laboral
- Amenaza de demandas laborales

B) Dirección:

- Liderazgo inadecuado
- Mala utilización de las habilidades del trabajador
- Mala delegación de responsabilidades
- Relaciones laborales ambivalentes
- Manipulación o coacción del trabajador
- Motivación deficiente
- Falta de capacitación y desarrollo del personal
- Carencia de reconocimiento
- Ausencia de incentivos
- Remuneración no equitativa
- Promociones laborales aleatorias

C) Organización y Función:

- Prácticas administrativas inapropiadas
- Atribuciones ambiguas
- Desinformación y rumores
- Conflicto de autoridad
- Trabajo burocrático
- Planeación deficiente
- Supervisión punitiva

D) Tareas y Actividades:

- Cargas de trabajo excesivas
- Autonomía laboral deficiente
- Ritmo de trabajo apresurado
- Exigencias excesivas de desempeño
- Actividades laborales múltiples
- Rutinas de trabajo obsesivo
- Competencia excesiva, desleal o destructiva
- Trabajo monótono o rutinario
- Poca satisfacción laboral

Definitivamente la evaluación de la presencia, el grado de participación de estos factores y sus efectos sobre la población trabajadora, dependerá de la capacidad del médico de Salud en el Trabajo, de sus habilidades y de los recursos con que cuente para el monitoreo de las situaciones de estrés laboral en determinado centro de trabajo.

Existen diferentes técnicas para medir el estrés, tales como: medición de las variaciones de la frecuencia cardiaca, monitoreo de la presión sanguínea o de la frecuencia respiratoria, evaluación del gasto energético, medición de la productividad, registro estadístico de la fatiga, electroencefalograma y medición de los niveles sanguíneos de catecolaminas, así como a través de la cuantificación de otros neurotransmisores por espectrofotometría, fluorimetría, cromatografía, radioisótopos o procedimientos enzimáticos.

Sin embargo, sería casi imposible además de muy costoso, tratar de medir el estrés laboral en los trabajadores utilizando determinaciones químicas cuantitativas de laboratorio o de evaluaciones clínicas del daño orgánico producido por el estrés, por ello se emplean otro tipo de herramientas más viables y cuya validez y confiabilidad han sido debidamente comprobadas.

Estas técnicas de medición del estrés incluyen diversas encuestas y escalas tales como: la auditoria del estrés de Boston, el Inventario de estados de angustia de Spielberg Gorsuch y Lushene, el cuestionario LES de T.H. Holmes y R.H. Rahe, la valoración del estrés de Adam y otros instrumentos similares que hacen posible la cuantificación del estrés y sus efectos sobre los trabajadores.

2) Estrés y Actividad Profesional

En la práctica médica, al observar la incidencia de las enfermedades derivadas del estrés, es evidente la asociación entre algunas profesiones en particular y el grado de estrés que en forma genérica presentan grupos de trabajadores de determinado gremio u ocupación con características laborales comunes, entre ellos resaltan:

A) Trabajo apresurado:

- Obreros en líneas de producción mecanizadas
- Cirujanos
- Artesanos

B) Peligro constante:

- Policías, Mineros, Soldados, Bomberos,
- Boxeadores, Toreros
- Alpinistas, Buzos, Paracaidistas,

C) Riesgo vital:

- Personal de Aeronavegación Civil y Choferes Urbanos y de Transporte Foráneo

D) Confinamiento:

- Trabajadores Petroleros en Plataformas Marinas
- Marinos
- Vigilantes, Guardias, Custodios, Celadores
- Personal de Centros Nucleares o de Investigación
- Médicos, Enfermeras

E) Alta responsabilidad:

- Rectores
- Médicos
- Políticos
- Otros

F) Riesgo económico:

- Gerentes
- Contadores
- Ejecutivos Financieros
- Agentes de Bolsa de Valores

Sin embargo, hacen falta estudios formales que permitan establecer con mayor precisión las variables participantes y correlaciones correspondientes, a efecto de poder determinar los porcentajes y mecanismos de participación de los agentes estresantes que ocasionan las diferentes enfermedades que inciden notablemente sobre estos grupos de trabajadores. Además, son de gran utilidad las denominadas técnicas de atención que consisten en métodos para ayudar a los trabajadores a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con estrategias para reducir el estrés en el ambiente laboral. Consisten en ejercicios de relajación, auto entrenamiento, biofeedback, estimulación, ejercicios respiratorios, autoestima, meditación y aún yoga. En forma complementaria, se enseña el uso de estrategias para la administración del tiempo, priorización de problemas, desarrollo de la capacidad de planeación, técnicas de negociación; así como ejercitar habilidades para la toma de decisiones, solución del conflictos, conducta asertiva, manejo del tiempo y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas.

Medidas Organizacionales

En el manejo colectivo de los factores causales del estrés, el criterio predominante consiste desde luego, en reducir al máximo las situaciones generadoras de situaciones tensionales dentro de la empresa u organización. Las acciones específicas se dirigen hacia las características de estructura de la organización, estilos de comunicación, procesos de formulación de decisiones, cultura corporativa, funciones de trabajo, ambiente físico y métodos de selección y capacitación del personal. Es importante considerar las mejoras físicas, ergonómicas, de seguridad y de higiene del entorno laboral en los centros de trabajo, pues tienen particular relevancia para los trabajadores al representar la preocupación real y el esfuerzo patente de la empresa por mejorar el bienestar de sus empleados. Las medidas de cambio de la organización persiguen la reestructuración de los procesos y tareas, que permita desarrollar las capacidades del trabajador, mejorando su responsabilidad y formas de comunicación por medio de programas de asistencia para los trabajadores, círculos de calidad, grupos de asesoría, soporte, participación activa, trabajo de equipo, solidaridad laboral, desarrollo profesional, promoción de su creatividad y procesos de mejora continua. El cambio se debe propiciar por medio de una incorporación gradual de los trabajadores a la organización a través de diferentes estrategias como desarrollo organizacional, adecuación de los estilos de liderazgo, redistribución del poder y la autoridad, participación responsable y activa en los procesos de toma de decisiones de las áreas, favoreciendo la comunicación interna formal e informal, mejorando el ambiente de trabajo, creando un clima laboral favorable a la empresa y propicio para el desarrollo sustentable, sano e integral de la vida productiva de los trabajadores.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS DE TRABAJO O EL ESTUDIO?

El estrés de trabajo se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede llevar a la mala salud y hasta la herida.

El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con el desafío, pero estos conceptos no son iguales. El desafío nos vigoriza psicológicamente y físicamente, y nos motiva aprender habilidades nuevas y llegar a dominar nuestros trabajos. Cuando nos encontramos con un desafío, nos sentimos relajados y satisfechos. Entonces el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo. Probablemente a la importancia del desafío en nuestra vida de trabajo refieren los que dicen "un poco de estrés es bueno." Pero para David y Teresa, la situación es diferente el desafío se ha convertido en exigencias del trabajo que no se pueden satisfacer, el esparcimiento se ha convertido en agotamiento, y un sentido de satisfacción se ha convertido en sentidos de estrés. En suma, se crea el marco para la enfermedad, la herida, y el fracaso de trabajo. El estrés de trabajo sigue cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos, o las necesidades del trabajador.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y EL ESTUDIO?

Casi todos están de acuerdo que el estrés de trabajo resulta de la interacción del trabajador y las condiciones de trabajo. Sin embargo, las opiniones difieren sobre la importancia de las características del trabajador frente a la importancia de las condiciones del trabajo como la causa primera del estrés de trabajo. Estas opiniones distintas son importantes porque sugieren maneras diferentes de prevenir el estrés en el trabajo.

Según una corriente de opinión, las diferencias entre características personales como la personalidad y el estilo de sobrellevar el estrés son más importantes para pronosticar si ciertas condiciones de trabajo resultarán en el estrés—es decir que, lo que está estresante para una persona podría no estar problema para otra. Esta opinión lleva a estrategias de prevención que concentran en los trabajadores y las maneras de ayudarles a sobrellevar las condiciones exigentes de trabajo.

Aunque no se puede ignorar la importancia de las diferencias de cada uno, la evidencia científica sugiere que ciertas condiciones de trabajo están estresantes para la mayoría de la gente. Son buenos ejemplos las exigencias excesivas de trabajo y las expectativas opuestas descritas en las historias de David y Teresa. Tal evidencia sostiene un énfasis más grande en las condiciones de trabajo como la fuente fundamental del estrés de trabajo. También sostiene el rediseño de trabajo como una estrategia principal de prevención. En 1960, un tribunal en Michigan confirmó una demanda de indemnización para un trabajador de la cadena de montaje automotor que tenía dificultad

EL ESTRÉS DE TRABAJO Y LA SALUD

El estrés hace que el cerebro se ponga en guardia. La reacción del cerebro es preparar el cuerpo para la acción defensiva. El sistema nervioso se despierta y las hormonas se liberan para avivar los sentidos, acelerar el pulso, profundizar la respiración, y tensar los músculos. Esta respuesta (a veces llamada la respuesta de luchar o huir) es importante porque nos ayuda defendernos contra situaciones amenazantes. La respuesta se programa biológicamente. Todos reaccionen más o menos de la misma manera no importa si la situación sea en la casa o en el trabajo.

Los episodios de estrés que duran poco o están infrecuentes representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes continúan no resueltas, se queda el cuerpo en un estado constante de activación, lo que aumenta la tasa del desgaste a los sistemas biológicos. En última instancia, resulta la fatiga o el daño, y la habilidad del cuerpo de arreglarse y defenderse se puede comprometer seriamente. Como resultado, aumenta el riesgo de herida o de enfermedad.

Hace 20 años, muchos estudios han considerado la relación entre el estrés de trabajo y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, el estómago descompuesto y el dolor de cabeza, y relaciones alterados con la familia y los amigos son ejemplos de problemas relacionados con el estrés que se desarrollan rápidamente y se ven comúnmente en estos estudios.

Estas señales tempranas del estrés de trabajo usualmente están fáciles de reconocer. Pero los efectos del estrés de trabajo en las enfermedades crónicas son más difíciles de ver porque las enfermedades crónicas necesitan mucho tiempo para desarrollarse y se pueden influir por muchos factores aparte del estrés.

Sin embargo, la evidencia rápidamente está acumulando y sugiere que el estrés tiene un papel importante en varios tipos de problemas crónicos de la salud particularmente la enfermedad cardiovascular, las afecciones músculo-esqueléticas, y las afecciones psicológico.⁽¹⁴⁾

Los gastos de asistencia médica son casi 50% más para trabajadores que reportan niveles altos de estrés.

Lo que nos dicen las investigaciones:

La enfermedad cardiovascular

Muchos estudios sugieren que los trabajos que exigen mucho psicológicamente y que permiten a los empleados poco control sobre el proceso de trabajo hacen aumentar el riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Las afecciones músculo-esqueléticas

Sobre la base de investigaciones por NIOSH y muchas otras organizaciones, se cree mucho que el estrés de trabajo aumenta el riesgo del desarrollo de afecciones músculo-esqueléticas de la espalda y de las extremidades de abajo.

Las afecciones psicológicas

Varios estudios sugieren que las diferencias entre las tasas de problemas de la salud mental (como la depresión y el agotamiento) para varias ocupaciones se deben en parte a las diferencias entre los niveles del estrés de trabajo. (Las diferencias de economía y estilo de vida entre ocupaciones también pueden contribuir a algunos de estos problemas.)

La herida en el lugar de trabajo

Aunque se necesita más estudio, se aumenta la preocupación que las condiciones estresantes se afecten las prácticas seguras de trabajo y crean el marco para las heridas en el trabajo.

⁽¹⁴⁾ Keith Davis. 1994. **Comportamiento en el Trabajo**

El suicidio, el cáncer, las úlceras, y las funciones inmunes afectadas

Unos estudios sugieren una relación entre las condiciones estresantes de trabajo y estos problemas de la salud. Sin embargo, se necesitan más investigaciones antes de que se pueda sacar conclusiones firmes.

-Enciclopedia de la Salud y la Seguridad Ocupacional

EL ESTRÉS, LA SALUD, Y LA PRODUCTIVIDAD

Algunos empleadores suponen que las condiciones estresantes de trabajo sean un mal necesario que las compañías deben aumentar la presión a los trabajadores y prescindir de las preocupaciones de salud para seguir siendo productivas y lucrativas en la economía de hoy. Pero las conclusiones de investigación cuestionan esta opinión. Los estudios muestran que las condiciones estresantes de trabajo están asociadas con el absentismo, la tardanza, y un número aumentado de intenciones de dimisión—todo de lo cual tiene un efecto negativo en lo esencial. Los estudios recientes de las organizaciones denominadas sanas sugieren que las políticas beneficiando la salud del trabajador también benefician lo esencial. Una organización sana se define como una que tiene tasas bajas de enfermedad, lesiones, e invalidez en su personal y también está competitiva en el mercado. Las investigaciones de NIOSH han identificado unas características organizativas asociadas con el trabajo sano de bajo estrés y con niveles altos de productividad. Unos ejemplos de estas características incluyen los siguientes:

- El reconocimiento de empleados por buen rendimiento en el trabajo
- Oportunidades para el fomento de la carrera
- Una cultura de organización que valora al trabajador individual
- Acciones de la dirección que concuerdan con los valores organizativos

LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO EN EL TRABAJO

En un estudio, la frecuencia de errores médicos disminuyó por 50% después de que se implementaron las actividades de prevención en un hospital de 700 camas. En un segundo estudio, se redujo por 70% el número de demandas de mala práctica en 22 hospitales que pusieron en práctica actividades para la prevención del estrés. Por contraste, no hubo ninguna reducción en el número de demandas en un grupo concordado de 22 hospitales que no implementaron actividades para la prevención del estrés.

CONCLUSIONES Y OBSERVACIONES:

El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu al cambio que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional. Aun los acontecimientos positivos pueden generar un cierto grado de estrés cuando requieren cambios y adaptaciones. El cambio en sí mismo no es una novedad. De hecho, constituye el pilar de la evolución de la humanidad. La innovación consiste precisamente en el ritmo sin precedentes en que se producen los cambios y que inevitablemente repercute en forma significativa sobre la sociedad, la cual no está preparada para enfrentar semejantes cambios en esta secuencia y, por lo tanto, se encuentra entonces a menudo desarmada. El cambio está en todos lados. Afecta profundamente la tecnología, la ciencia, la medicina, las condiciones de trabajo y las estructuras de las empresas, los valores y las costumbres de la sociedad, la filosofía y aún la religión.

En realidad, la única constante que sigue persistiendo es, precisamente, el "cambio". Como vivimos en la era del cambio, no debe sorprender que el Siglo XX se denomine "el siglo del estrés", lo cual exige una adaptación sin precedentes, tanto por parte de la generación mayor como de la joven.

Han pasado más de dos mil años; el filósofo griego Pitágoras definía a la adaptación como el "don de la excelencia humana". Nunca antes el hombre debió desarrollar este talento tan intensamente como en la actualidad y es probable que deba superarse aun en el curso de las próximas décadas.

En el transcurso de investigación que realice acerca de este tema tuve mis complicaciones... pero pues con tiempo y dedicación logre realizar con éxito mi investigación.

Cabe mencionar que dentro del documento hay un tema que obtuve directamente de la pagina de NIOSHI que fue "el estrés en el trabajo" que para mi en lo personal fue muy motivador cuando lo iba leyendo y rescribiendo al documento, y seguramente para todo aquel que lo leo será muy motivador para el buen desarrollo en su trabajo y no estar estresado cuando éste lo realice.

Por ultimo este tema fue muy interesante, los conocimientos nuevos que adquirido acerca del estrés realmente los aplicare a mi vida diaria los tratamientos que se llevan a cabo cuando uno está estresado,

También he aprendido como evitar el estrés y lo que es más importante ayudar a las personas estresadas por cualquier motivo a salir adelante.

El proceso del Sueño:

La desfiguración del desplazamiento suele llevar a la escisión de la personalidad del soñante, que incluye el concepto de condensación que brillan con frecuencia en la vida cotidiana, se manifiesta en actos fallidos o en acciones sintomáticas.

Es el desplazamiento del acento psíquico el que invierte al sueño de esos peculiares rasgos que lo hacen aparecer tan radicalmente diverso de la actividad psíquica del estado de vigilia.

Mientras que en este el pensamiento se orienta por principios lógicos y deslinda los objetos individuales y las personas entre sí, y también el propósito del sujeto, a la vez que no incurre en confusiones y espacios.

El desplazamiento y la condensación son sin duda los métodos más importantes y efectivos para producir la desfiguración del sueño y el ocultismo de su significado.

De hecho, el concepto de desplazamiento incluye el concepto de condensación. Cuando el acento psíquico se desplaza a lo largo de una cadena de asociaciones, elementos individuales se dejan de lado y la energía que poseían se concentra a menudo trivial. El sueño puede ser disfrazado, además no-solo por diversas desfiguraciones de los pensamientos oníricos latentes, sino por desfiguración de efectos.

Las asociaciones, en efecto pueden llevar a las reflexiones del sueño a reflexiones similares del estado de vigilia. Pero también existen sueños que si no contienen reflexiones, ni dichos y se componen solamente de acciones e imágenes, tienen apariencia correcta y ordenada en suma; parecen verosímiles.

Uno tiene la sensación de que las cosas así pueden ser en la realidad, y sin duda es cierto, porque el elemento racional de estos sueños pertenece de igual manera al estado de vigilia, la asociación libre es el mejor recurso para analizar el sueño, para transformar el sueño manifiesto en el latente enderezado de las desfiguraciones.⁽¹⁵⁾

El Sistema Inconsciente:

Cuando analizamos un sueño y prestamos particular atención a la manera en que son narrados los pensamientos y las asociaciones a que se mueve, podemos observar que él soñante no es capaz de refrenar su autocrítica, no obstante sus mejores intenciones, trasladadas del estado de vigilia al sueño. Las resistencias se llaman censores del sueño, pero como la intensidad de todas las funciones psíquicas está aminorada en el dormir, el censor del sueño es menos potente que las resistencias del estado de vigilia.

En el sueño por lo mismo, elementos del ello inconscientes pueden alcanzar la conciencia del yo; me refiero a elementos que en el estado de vigilia tienen normalmente denegado al acceso al yo.

Otra razón que el sueño admite impulsos que de ordinario tienen prohibido el acceso a la conciencia es que mientras se duerme no hay movilidad, es decir capacidad de transformar pensamientos y deseos en acciones.

En consonancia el peligro de llevar los hechos a una acción prohibida está excluido en el dormir normal.

Él Yo es consciente.

El Súper Yo contiene elementos, inconscientes además de conscientes, gobierna la conciencia, y por el ejercicio de la crítica impone inhibiciones al Yo.

Él Ello es inconsciente, y contiene nuestros instintos.

Pero si es cierto que, debilitado aquel control es incapaz de impedir que entren en el sueño pensamientos y deseos inconscientes, puede no obstante quebrar el aguijón de estos impulsos y deseos obligándolos a disfrazarse antes de admitirlos en la conciencia del sueño. De esta manera impulsos y deseos pueden encontrar cierta satisfacción en el sueño. Por lo tanto la desfiguración del sueño se explica por el afán que él yo pone en disfrazar los contenidos del sueño, y este afán es el impuesto por el súper yo, que mientras se duerme, actúa como censor del sueño.

El deseo del sueño es representante psíquico de un impulso instintivo; su cumplimiento produce placer.

Como el impulso y en consecuencia el deseo del sueño tienen su origen en él ello, que es la providencia indiferenciada y completamente inconsciente de la personalidad, el placer obtenido de la satisfacción del deseo del sueño es en esencial placer del ello.

Es importante también analizar las consecuencias de un problema, un esfuerzo de distinguirlas de las causas que lo provocan, factores o componentes causales que si se pueden resolver a corto o mediano plazo. El Sueño manifiesto, la actividad mental que se recuerda después de despertar, por medio de asociaciones libres se denomina interpretación Análisis del Sueño; temática inconsciente que existe en nosotros y determina la razón que puede sostener un espacio que para el ser humano puede ser irracional de lo que tiene guardado como proceso consciente lo psíquico para hacerlo auto consciente.

⁽¹⁵⁾ Nunberg, Germana. **“Principios Del Psicoanálisis”**, (Argentina), Editorial Buenos Aires, 1987); pág. 75

El Sueño emplea también los mismos símbolos que operan en otras situaciones, también en este caso pueden tener unas veces significado individual, y otro significado típico. Cuando consideramos los símbolos individuales, para evitar errores tenemos que analizar cada detalle con el mayor pre escisión. Pero ni siquiera los símbolos típicos se pueden emplear de manera automática, con puntos de vista para hacerlo consciente, estructural y dinámico para hacer una ayuda explicativa desde el funcionamiento del aparato psíquico, para tratar de entender las fuerzas que son pulsaciones que llenan una determinada necesidad.

En el estado animista, no siempre era fácil para el ser humano distinguir entre su vida interior y lo que sucedía en el mundo exterior.

Confundía sus procesos internos, pensamientos, representaciones, deseos y aspiraciones, con los fenómenos del mundo externo; creía entonces que su vida mental era realidad externa y a la inversa.

En el curso de su desarrollo, la humanidad muy poco a poco ha cambiado su concepto de Sueño.

Cuando el ser humano aprendió a distinguir con claridad entre procesos mentales y los que se producen en el mundo externo; cuando adquirió la capacidad de decirse este proceso es mental y este otro es real.

Con el paso del tiempo se elaboraron diversas teorías sobre el Sueño, pero ninguna resistió la prueba de la crítica científica.

En consecuencia la interpretación de los Sueños ayuda a comprender los conflictos que están en la base de la formación de síntoma.

Freud refirió la interpretación de Sueños que le servían como una guía segura; en caso que sé debatía con desconcertantes problemas, un Sueño interpretado correctamente le devolvió la confianza en sí mismo.

Acaso ningún otro fenómeno psíquico ha encendido más la imaginación del hombre, alfabeto o analfabeto, ilustrado o supersticioso, el hombre siempre se ha interesado por sus Sueños.

Los hay tan llamativos que nunca se les olvida, y lo asedian a uno atad la vida como algo ominoso.

Es bien comprensible que la humanidad en todas las épocas se preocupara por los Sueños e intentara desentrañar su sentido. Pero la comprensión alcanzada se correspondió siempre con el estudio cultural del desarrollo humano. Este sueño no tiene ensueños, es muy descansado, se acompaña de una disminución del tono vascular periférico y también de la mayor parte de las otras funciones vegetativas. Hay una disminución del 10 a 30 % de tensión arterial, ritmo respiratorio y metabolismo basal. Durante el sueño de ondas lentas se segrega hormona del crecimiento para que el cuerpo se reponga de su desgaste (anabolismo). En esta fase del sueño ocurren fenómenos como las mioclonias (sacudidas de las extremidades acompañadas de sensación de caída, se trata en realidad de pequeños ataques epilépticos pero eso no es grave, también los orgasmos lo son de alguna manera), la enuresis, el sonambulismo, las pesadillas (sensación de muerte inminente sin apenas ensueño, no son las pesadillas ligadas a un ensueño de persecución por ejemplo), la producción de ARN (ácido ribonucleico) ligada a la memoria. Hay otro sistema responsable del sueño ortodoxo por regulación homeostática reactiva: La fatiga excesiva o la digestión cambian el medio interno, la sangre. Esta por la aorta manda señales al nervio vago.

El nervio pasa junto al núcleo del tracto solitario del bulbo (SR) y de allí se proyecta a la región pre óptica, donde se segrega serotonina (5-hidroxi-triptófano) y se manda un mensaje inhibitorio al hipotálamo posterior (sistema simpático) y al n.caudado (reacción de orientación). Este mecanismo explica el extra de horas dormidas después de un cansancio excesivo, (regulación homeostática reactiva).

El sueño sin ensueños o sueño delta es muy tenido en cuenta en algunas tradiciones místicas orientales. Se considera en ellas que es el estado en el cual establecemos contacto con nuestra conciencia más profunda. Según Swami Ra-ma ("Yoga and Psychotherapy" Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1976): "...Es cuando el mundo interior puede ser bañado por la luz de la más alta conciencia universal. El ego de la conciencia de vigilia se desvanece. Además, los aspectos personales de la mente se abandonan temporalmente. Las memorias, los problemas, las inquietas imágenes de los sueños quedan atrás. Todas las limitaciones del inconsciente personal son inundadas por la luz de la conciencia más alta."

SUEÑO REM

Son tres los mecanismos del sueño REM:

EL MARCAPASOS PGO El sueño REM se desencadena por la activación periódica, cada 90 minutos (ritmo ultradiano) de un marcapasos situado en la parte dorsal de la protuberancia alta, en una pequeña zona cuyo nombre es locus cerúleas, LUGAR AZUL. Allí hay distintos tipos de neuronas, las colinérgicas y las adrenérgicas. ⁽¹⁶⁾

Las colinérgicas (Acetilcolina) dan la orden para que empiece el sueño REM. Esto se manifiesta en el electroencefalograma por unas "puntas PGO" de alto Voltaje, aisladas o en grupos, que de la protuberancia van al cortex visual occipital. Estas puntas hacen su aparición un minuto antes del sueño REM.

Las neuronas colinérgicas del Lugar Azul también frenan o inhiben la secreción de serotonina del rafe, De esta forma la no adrenalina suplanta periódicamente el papel regulador de la serotonina.

LOS SUEÑOS, GRAN TORMENTA CEREBRAL

Ciertas neuronas (tipo II) de la protuberancia y del bulbo que sólo están activas en sueño REM, segregan noradrenalina y se proyectan al tálamo, al hipotálamo posterior y al hipocampo, en su paso hacia la corteza. Esto produce la activación cortical del sueño paradójico que es una excitación intensa de la mayoría de neuronas cerebrales, incluidas las motoras, comparable a la actividad más intensa que se pueda producir en la vigilia. Esa tormenta cerebral son los sueños. Es la etapa catecolaminérgica del sueño (noradrenalina y adrenalina son catecolaminas).

La noradrenalina es el "combustible" del SR. En el Lugar Azul se acumulan también las enzimas (monoamino-oxisadas) responsables de la destrucción de las catecolaminas. La primera fase REM de la noche suele ocurrir de 80 a 100 minutos después de empezar a dormir.

⁽¹⁶⁾ Tecla Alfredo, **El Sueño REM**, (México Editorial Paidós, D.F, 1989, pág. 150)

Cuando la persona está muy cansada, la duración de la descarga de sueño paradójico es muy breve, y puede incluso no presentarse. Por otra parte, cuando la persona ha descansado, la duración del sueño paradójico aumenta considerablemente. Parece como si el cuerpo necesitara primero descansar para poder luego realizar su principal tarea, los sueños.

En fase REM se activa el Sistema Simpático, (prepara al cuerpo para actos de defensa-ataque y para la actividad sexual). La frecuencia cardiaca y respiratoria suele ser irregular. Hay erecciones en los hombres y vasodilatación vaginal en las mujeres.

El electroencefalograma muestra un tipo de sincronizado de ondas beta de alto voltaje, 40 ciclos por segundo, similar al que se presenta durante la vigilia. Cuando en sueños se activa el hipocampo se produce un patrón electroencefalográfico theta de 5 Hertz

Del Lugar azul salen tres fascículos:

1. El noradrenérgico dorsal que participa en la inervación de todo el SR: mesencéfalo, tálamo y cortex, por medio de numerosa terminal muy fina. Se ha podido calcular que una neurona podía llegar a contactar con varios cientos de miles de neuronas. Es el foco que de repente ilumina el escenario.

2. El otro fascículo es el catecolaminérgico intermediario que sale del núcleo su cerúleo.

Inerva el diencéfalo, el hipocampo (actividad regular de 5 Hertz, Theta) y el cortex por medio de terminales más espesas que el fascículo dorsal. Este fascículo al atravesar el Sistema Límbico vincula el sueño con emociones y recuerdos.

3. De la parte inferior (caudal), del complejo cerúleo sale un fascículo descendente como veremos a continuación.

.FORMULA CUALITATIVA DE LOS SUEÑOS

Tenemos claro que, en la mayoría de los sueños se encuentran presentes algunos ingredientes que conforman al sueño, aunque no siempre predominan todos, ya que puede suceder que tan solo se encuentre uno de estos ingredientes.

A continuación se dará de una forma más detallada la lista de estos ingredientes que conforman por lo general nuestros sueños. Algunas de las pesadillas que ocasionalmente tenemos pueden llegar a ser motivadas por cena excesiva. Es por ello que podemos decir que son un factor diagnóstico indiscutible. Esto forma parte del primer ingrediente que puede llegarse a manifestar en nuestra etapa de sueño al que podemos llamar influencias fisiológicas y patológicas. Conviene prestar atención, por ejemplo, a mordeduras, picaduras, heridas o molestias en determinadas partes del cuerpo experimentadas en el mundo onírico pues no es infrecuente que se anticipen a problemas en la parte afecta soñada. Los antiguos chinos describieron numerosas escenas oníricas las cuales relacionaban con desequilibrios fisiológicos, según su peculiar interpretación de la medicina. No cabe duda que a los sueños se incorporan informaciones recogidas por los sentidos del durmiente.

Esto forma parte del lo que podríamos llamar el segundo ingrediente, que es influencias sensitivas externas.

En numerosas ocasiones habremos experimentado el incorporar sonidos externos a nuestros sueños con el sonido del despertador.

Un ruido estridente, meta se podría incorporar al sueño como el derrumbamiento de un montón de chatarra o de una torre.

Los despertadores que emiten un zumbido pueden aparecer en los sueños como insectos, este es un claro ejemplo de lo que a muchos nos pasa mientras estamos durmiendo.

No solo lo podemos observar con los ruidos externos sino también con la temperatura que sentimos, por ejemplo el frío puede evocar un paisaje invernal o nevado. Podemos influir en los sueños con perfumes, música y otras impresiones sensoriales. En los niños puede suceder que al orinarse en la cama los niños sueñen que están nadando en un cálido lago, y esto sucede con frecuencia en los niños pero puede llegar a sucederle a cualquier persona.

En la experiencia del despertador es frecuente observar como el sueño se anticipa a su sonido. Todas las experiencias vividas en el mundo físico se barajan y entremezclan. Para los onironautas éste no es un proceso caótico sino sumamente inteligente.

Los sueños intentan someter las experiencias a un proceso de “digestión” y son la auténtica fuente de la Creatividad. Este ingrediente de los sueños contiene una riquísima información acerca de nuestros procesos intelectuales, emocionales, motrices, instintivos y sexuales. En este apartado es posible introducir la posibilidad de una memoria no física (no cerebral) en la que pudieran estar registrados acontecimientos de “otras vidas” desarrolladas por la parte psíquica del soñador con otra envoltura física (cuerpo) y en otro tiempo.

Según Freud, en los sueños se expresan nuestros deseos reprimidos, esto es de fácil comprobación. La liberalidad de los sueños unida a, en ocasiones, su sentido del humor trata de ser una medicina frente a los estragos de las represiones psicológicas, frustraciones y temores. Ser onironauta es una experiencia que se traduce (cuando partimos de una personalidad “normal”) en un camino de equilibrio, inteligencia, salud y creatividad. Simbólicos o realistas que demuestran la capacidad de ciertas partes de la psiquis para prever resultados a partir de datos conscientes o subconscientes, esto es lo que llamamos los sueños premonitorios.

También es factible pensar que en los sueños se produce una peculiar relación con el tiempo. En el vasto y fascinante mundo onírico nos referimos a un universo más allá del propio individuo. Tal vez, algunas de sus regiones, han sido denominadas “inconsciente colectivo”, “campos morfogenéticos”, “dimensiones superiores del espacio”, “infra y supra dimensiones”, “mundo astral”... Un mundo donde nos interrelacionamos con otras gentes y lugares con una vivencia especial de la coordinada espacio-tiempo, según la teoría de R. Sheeldrake. La formulación dramática parece seguir un guión y, como hemos dicho, portar un mensaje.

SUEÑOS LÚCIDOS

¿QUÉ ES UN SUEÑO LÚCIDO?

Un sueño lúcido es aquél en que el soñador sabe que está soñando mientras está soñando. El término fue acuñado por Frederik van Eeden, usando la palabra lúcido en el sentido de claridad mental. De repente, dentro del sueño, el soñador se da cuenta de que la experiencia no está ocurriendo en la realidad física.

A menudo la lucidez se desencadena a raíz de un acontecimiento imposible o improbable, por ejemplo el encuentro con un familiar muerto o el verse uno mismo volando. Otras veces la gente se vuelve lúcida sin que haya ninguna pista particular para ello.

También puede ocurrir al querer escapar de una pesadilla.

Una minoría de los sueños lúcidos, el 10 por ciento, son resultado de volver al sueño REM, directamente desde un despertar, sin perder la conciencia reflexiva o lucidez.

Cuando la lucidez es muy intensa se es consciente de que todo lo que ocurre en sueños está ocurriendo en la propia mente sin peligro real.

CONTROL Lucidez y control son cosas diferentes.

Es posible estar lúcido y tener poco control sobre el sueño y también se puede tener mucho control sobre lo que sucede y no sospechar que aquello es un sueño. No obstante, al volverse lúcido en sueños suele aumentar la influencia deliberada sobre el curso de los acontecimientos. Parece que la habilidad de triunfar en el control de sueños depende mucho de la confianza que el soñador tenga en si mismo. Si se cree que no se puede, no se puede. El control más sencillo y sabio que se puede ejercer al principio es el control sobre uno mismo y su propia conducta. Esto es especialmente cierto en pesadillas, si intentas escapar de la situación ésta vuelve a aparecer más adelante. Es en general mucho más efectivo y mejor psicológicamente hablando, seguir con el sueño, reconociendo nada puede dañar. El miedo es real pero el peligro no.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS SUEÑOS LÚCIDOS?

El principal motivo para querer tener sueños lúcidos suele ser su potencial de aventura y fantasía. Volar es una de las actividades lúcidas favoritas de la gente, igual que el sexo; pero también hay personas motivadas por el crecimiento espiritual o los estados de conciencia.

Muchos relatan su primer sueño lúcido como una de las mejores experiencias de su vida. El gran placer que produce suele radicar en la extraordinaria sensación de libertad que lo acompaña. El sueño lúcido se utiliza como una efectiva terapia para las pesadillas. Puede también ayudar a la gente a conseguir sus objetivos en la vida real mediante el ensayo o entrenamiento de nuevas conductas. Permite la resolución creativa de problemas, la inspiración artística, la superación de dificultades sexuales, la aceptación de la muerte de un ser querido, etc.

¿ES DIFÍCIL TENER SUEÑOS LÚCIDOS?

Tener sueños lúcidos es posible para cualquiera que recuerde los sueños. No se han encontrado factores de personalidad o diferencias individuales que puedan predecir cuando una persona puede ser un buen soñador lúcido. El único factor predictivo encontrado, ha sido el alto nivel de recuerdo de los sueños.

Esto es bueno porque el recuerdo de los sueños puede aumentar y entrenarse con facilidad. El tiempo que lleva conseguir lucidez en sueños depende de las personas, de su recuerdo de éstos, del tiempo que dedican a la práctica de técnicas, de la motivación, y de la capacidad de pensamiento crítico sobre la realidad, pero si hay un mínimo interés cualquiera en un mes puede tener su primer sueño lúcido.

UNA CONFERENCIA ACERCA DE LOS SUEÑOS DADA POR UN LAMA

SOBRE LOS SUEÑOS

Esta noche vamos a tocar un tema que es bastante interesante y sobre el cual me han preguntado mucho: los sueños. Algunas personas consideran que los sueños son muy importantes, tienen sueños fuertes y piensan que son muy significativos, mientras que otras personas no tienen tantos sueños y se preguntan por qué. Otras personas aprenden mucho a partir de sus sueños, mientras que algunas más simplemente los dejan pasar. Por eso tal vez sea bueno darle una mirada a todo el fenómeno de los sueños desde una perspectiva amplia y gradualmente ir hacia el centro.⁽¹⁷⁾

Por supuesto, los sueños son una expresión de la mente y si comenzamos por compararlos con los estados ordinarios de conciencia, podemos decir que su realidad es menor. Las cosas que experimentamos en la vida diaria son cosas que podemos compartir con los demás, que continúan de un día al siguiente y en las que se involucran el cuerpo, la mente y el habla. Por eso podemos decir que son más reales que los sueños y que nos proporciona más elementos para trabajar. De otro lado, lo que queremos decir en el budismo cuando afirmamos que el mundo es como un sueño es que nada perdura, todo aparece, existe y desaparece. Por ejemplo, nuestro mundo, el llamado mundo real, es visto como un sueño colectivo: el orgullo se manifiesta en todas las cosas sólidas que aparecen; de la ira colectiva aparece todo lo que fluye; del apego colectivo, surge el calor; de la envidia colectiva surge todo lo que se mueve como el viento y de nuestra ignorancia y confusión colectiva aparece la experiencia del espacio como algo que nos separa en vez de algo que nos contiene. Otra de las razones para llamar a este mundo un sueño es que lo único que podemos experimentar es lo que los sentidos nos muestran. Por ejemplo, no tenemos sentidos que perciban la radioactividad (tal vez algún día sean necesarios, pero hoy no los tenemos). Por encima de cierta vibración sólo vemos blanco y por debajo de ella sólo vemos negro o no vemos nada. También está el hecho de que no vemos las cosas como son: si estamos contentos todo es bello y agradable; si estamos infelices todo es terrible y difícil y esto no es así porque el mundo se esté volteando boca abajo o las cosas estén cambiando, sino porque somos nosotros los que estamos viendo a través de lentes negros o rosados.

⁽¹⁷⁾ **Extracto de una conferencia** dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco

De esta manera, podemos decir que cada uno está viviendo sueños individuales dentro de un gran sueño colectivo. De nuestro subconsciente aparecen este universo y todos los demás universos y dentro de ese universo que aparece experimentamos a través de nuestro subconsciente los distintos estados mentales y los mundos en los que vivimos. Por eso decimos que la vida es como un sueño, pero un sueño muy real porque el cuerpo y el habla están involucrados y porque tenemos algo que se podría llamar control intersubjetivo, es decir, podemos comprobar las cosas entre nosotros, podemos ver si esto es verde comparándolo con lo que los demás ven y de esta manera ponernos de acuerdo en lo que es verde o amarillo, por ejemplo.

El sueño que tenemos por la noche es sólo mente. Cuando soñamos dormidos las cosas están sucediendo en la mente y no las compartimos con los demás. De otro lado, hay algo de sabiduría en los sueños porque en ellos somos más conscientes de la naturaleza irreal de las cosas. La facilidad con la que nos ganamos un millón de dólares o lo perdemos nos muestra una inmensa sabiduría para comprender la naturaleza de nuestra mente. Es decir, hay un entendimiento sobre la naturaleza de la mente en los sueños que no tenemos en nuestra vida diaria porque estamos atrapados en todas estas experiencias compartidas, en los pensamientos, en las palabras, en los símbolos que se comparten en este momento y en este lugar y por eso las cosas se vuelven más sólidas y no experimentamos la frescura y el juego libre de la mente que de lo contrario deberíamos experimentar. Por eso los sueños que tenemos cuando dormimos son diferentes. Claro está que hay enfermedades mentales en las que la mente consciente es invadida en forma descontrolada por la mente subconsciente, pero eso es otro asunto.

Pregunta: ¿Crean karma los sueños?

Respuesta: Los sueños no crean gran cantidad de karma. Son más bien el resultado de éste; las cosas saliendo en vez de entrando, las cosas saliendo a la superficie de la conciencia. Volviendo a los sueños que tenemos por la noche, entonces es bueno saber desde el principio que sólo la última parte de éstos es realmente útil para nosotros. La primera parte del sueño tiene que ver más con las impresiones del día que tenemos que organizar de distintas maneras; les tenemos que encontrar distintos sitios en el subconsciente. Por ejemplo, si uno llena la mente con gran cantidad de violencia y odio durante el día, para poder sobrevivir realmente necesita este primer período donde todas las experiencias dañinas de la mente puedan ser suavizadas y organizadas en sus correspondientes casillas, de tal manera que no nos golpeen directamente. Entonces, para personas que viven estresadas o que no están contentas con lo que hacen, esta primera parte del sueño es muy importante. Luego viene el segundo período que es más o menos hacia la media noche. Este es el período en el que la gente puede a veces tener pesadillas. En cuanto a las pesadillas puede haber dos razones para ellas: una es que realmente puede haber algo Allá afuera, alguna energía a la que le debemos algo o que no le caemos en gracia o le hicimos daño anteriormente. Sin embargo, en la mayoría de los casos yo diría que es que la energía se profundiza tanto en el canal central del cuerpo, se va tan al centro, que la respiración se desacelera y la mente comienza a pensar que se va a morir, ante lo cual el cuerpo reacciona produciendo adrenalina para aumentar la respiración. Con la producción de adrenalina, la mente comienza a crear alucinaciones y uno comienza a pensar que algún demonio se le subió encima. Yo sólo puedo hablar de lo que he oído pues nunca he tenido una pesadilla.

Pregunta: Sé de lo que está hablando porque a mí me sucede y es terrible. Me pregunto si se deberá al apego y al temor a la muerte.

Respuesta: Usted ya tiene el poder así que se puede olvidar de eso, ya no lo necesita. Probablemente son viejos hábitos, pero básicamente creo que es falta de oxígeno. La energía se va tan hondo que la reacción es producir adrenalina y, entonces, surgen cosas como las pesadillas.

E ¿Será el exceso de dicha, de bienestar, que es demasiado para uno y se torna en terror? ¿El gozo es tanto que se puede volver terror?

Respuesta: ¿Está conectado lo que usted describe con alguna experiencia en el cuerpo en particular?

Pregunta: Sí, con experiencias fuera del cuerpo.

Respuesta: Bueno, si se tienen experiencias que son maravillosas, que se sienten muy bien y luego se tornan en alguna otra cosa, lo mejor es decirse a sí mismo una y otra vez: «No hay mente, no hay problema. Mi mente es sólo espacio, no puede ser lastimada de ninguna manera, no puede ser dañada» y meterse completamente dentro de la experiencia y gozarla. Es el ego tratando de agarrarse. Bótelo como cuando se tira en un salto de Bunge. Es sólo un empujón. En la segunda etapa de los sueños uno puede sentir presión o simplemente seguir de largo. Algunos de nosotros raramente nos acostamos antes de las 3 de la mañana porque hay mucho que hacer y, entonces, nos perdemos esta fase. Pero si hacemos lo que nos gusta durante el día no nos volvemos neuróticos. Si no nos queda tiempo para organizar las experiencias del día, pero estamos contentos con ellas no importa tanto. Estarán bien. No hay nada que proteger.

Luego está la tercera parte de los sueños, la parte realmente importante. Las cosas que suceden y que pueden, de alguna forma, apuntar hacia el futuro. Aquí hay distintas fases: hay una que es precisamente antes de que uno se despierte, la cual con frecuencia trae sueños que se cumplen en el futuro inmediato. Hay otra que es cuando ya estamos despertando y apunta a un futuro un poco más lejano.

Esto funciona incluso si hemos puesto el despertador, con tal de que sepamos que está puesto porque entonces la mente cuadra las cosas y pasa a través de sus fases comunes y corrientes. Si la mente subconsciente sabe que uno tiene que levantarse a cierta hora, organiza las cosas de tal manera que uno pasa por todas las etapas.

Pregunta: ¿Qué sucede cuando uno se despierta y vuelve a dormirse?

Respuesta: Probablemente continúa con lo mismo a menos que realmente se despierte. Si uno se levanta y hace algo, tal vez un nuevo ciclo empiece.

Hay distintas maneras de saber si los sueños son importantes o no, si la mente se está diciendo algo a través de los sueños. Si un sueño tiene colores es más importante que uno que no los tenga. También los sueños con movimientos ascendentes son mejores porque significa que las energías en el cuerpo están ascendiendo y esto es signo de buen karma, mientras que los movimientos descendentes no son tan buenos. Aquí nos referimos a un nivel mundano en el que podemos saber si los sueños son útiles o no...

Pregunta: ¿Se pueden cambiar las tendencias?

Respuesta: Sí, las tendencias se pueden cambiar siempre y cuando sea antes de que se haga la adivinación. Una vez que se ha hecho, uno está mirando para afuera.

Lo más importante de saber de los sueños es lo que uno siente cuando se despierta. Aquí no nos debemos malentender: si uno en el sueño mata toda clase de gente y cuando se despierta se siente maravilloso, no quiere decir que uno encontró su verdadera naturaleza y resulta que es un sádico o algo así. Lo que quiere decir es que uno ha estado destruyendo toda clase de obstáculos en la mente que se manifiestan de esa manera. Y si uno sueña ayudando a viejitas a cruzar la calle y se despierta sintiéndose no tan bien, de pronto es que está pensando en cómo meterse en su testamento o herencia. Entonces, es el sentimiento que uno tiene al despertarse lo que más importa en el sueño. Esto es lo que se refiere a los sueños mundanos, a los sueños que tienen que ver con las imágenes en el espejo, con las cosas que suceden. Sin embargo, hay otro tipo de sueños que deberían hacernos sentir muy contentos: los sueños que apuntan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra iluminación. Estos son sueños con nuestro lama, sueños con aspectos búdicos, sueños con iniciaciones o en los que vemos mucha luz o recibimos bendiciones, oímos mantras, caminamos dentro de mándalas o cosas por el estilo.⁽¹⁸⁾

Estos son signos muy positivos. Quieren decir que hay sitios en nuestra mente donde el polvo se ha hecho tan delgado que la verdadera naturaleza de la mente, la naturaleza búdica, se está comenzando a manifestar. Oír mantras cuando dormimos, ver al lama o a los budas es algo muy bueno.

Lo que quiere decir es que nuestra conexión con la naturaleza búdica es estrecha y también significa que cuando muramos estas experiencias surgirán de nuevo y seremos como una argolla y la energía de los campos búdicos como un gancho y seremos halados a distintos estados de bienaventuranza y significado. Sin embargo, lo más importante cuando miramos los sueños es poder transportar el sentimiento onírico a la vida de vigilia. Es poder permanecer en ese estado en el que sentimos que no podemos ser heridos, donde siempre hay mucho espacio alrededor de las situaciones, donde tenemos mucha libertad de traer ese sentimiento a la vida, donde nos recubrimos de teflón. Esto nos protegerá de muchas maneras. Si podemos ver que lo que tenemos es un sueño individual dentro de un sueño colectivo, si podemos experimentar el espacio que hay alrededor de las cosas y si podemos ser conscientes de esto, entonces estaremos muy bien protegidos, tendremos un excedente y ningún límite para lo que podamos hacer por los demás. No tendremos que protegernos demasiado y esto libera gran cantidad de energía para poder trabajar por los demás, que es lo que realmente importa. Si podemos ver las cosas como un reflejo en el agua, como un sueño, como una película, como algo que va y viene y al mismo tiempo mantener ese estado gozoso y libre de temor que es nuestra verdadera naturaleza, entonces podremos hacer algo por los demás, algo realmente importante es el desplazamiento del acento psíquico el que invierte al sueño de esos peculiares rasgos que lo hacen aparecer tan radicalmente diverso de la actividad psíquica del estado de vigilia.

⁽¹⁸⁾ Alta Vista. Com. Med Spain. COM, **Sueños Preguntas**

Mientras que en este el pensamiento se orienta por principios lógicos y deslinda los objetos individuales y las personas entre sí, y también el propósito del sujeto, a la vez que no incurre en confusiones y espacios.

El proceso del Sueño:

LOS SUEÑOS, EL SOÑAR Y EL DORMIR

Es fundamental en este capítulo llevar a cabo una diferenciación de los términos y significados de las siguientes expresiones: los sueños, el soñar y el dormir. El sueño es aquello que el individuo relata en cuanto a la imágenes que se dieron durante el soñar, siendo éste la actividad que se lleva a cabo cuando el individuo se encuentra en el estado MOR O REM, que es parte del dormir concibiéndose a este como una necesidad fisiológica y psicológica⁽¹⁹⁾

El dormir viene de la palabra en latín dormiré y se define como estar en aquel reposo que consiste en la inacción o suspensión de los sentidos así como de todo movimiento voluntario.

Algunos autores tales como Freud lo definen por el cansancio de la rutina que llevamos a cabo diariamente.

Ellos aseguran que gracias al acto de dormir y soñar el hombre recupera fuerza y energía física e intelectual.

El acto de dormir debe estar catalogado como un reparador del organismo. Al respecto se dice que después de dormir nos despertamos con la sensación de nuevas fuerzas y de reparación.

Por su parte Freud señala que en el lapso en que nos encontramos dormidos, se dan cuatro fases que van desde un sueño ligero hasta el sueño profundo en el cual cae directamente el durmiente y llega, aproximadamente después de una hora y media a la fase del sueño ligero en el cual tiene lugar tanto el sueño onírico como los periodos MOR desapareciendo en el momento en que el ciclo se vuelve a reproducir.⁽¹⁹⁾

También se dice que durante el dormir se dan cuatro trazados encefálicos diferentes entre sí, los cuales se hacen nombrar estadios. El primero es el que inicia el acto de dormir, y sus ondas son muy rápidas y a sincronizadas. El estado dos se caracteriza por espigas y complejos k. Del estado tres se sabe que en esta parte se inicia una actividad de onda lenta que llega hasta los 300 micros voltios, los cuales son equivalentes a cinco veces más rápido que el ritmo durante el estado de vigilia. El estado cuatro y último que se da durante el proceso del dormir, se caracteriza por sus ondas delta, que son lentas, sincrónicas y con una considerable amplitud.

⁽¹⁹⁾ Obras Completas Sigmund Freud **Sueños Mor** Tomo III, Biblioteca Nueva Madrid, España, 1968

En 1953, Kleitman y Aserinsky descubrieron que los individuos presentaban ciertos movimientos oculares denominados MOR o REM los cuales reciben el nombre de “sueño onírico” por el autor Kleitman y, posteriormente Jouvett lo designó como “sueño paradójico” diferenciándolo del sueño ordinario o profundo.

Los periodos MOR tienen varias características señaladas por diversos autores:

- Existen movimientos contráctiles periféricos de las extremidades y de los músculos faciales.
- No existen descargas reflejas.
- Existe mayor secreción de ácidos gástricos.
- Aumenta el pulso y el tipo de ondas, registrado por el electroencefalograma se modifica.
- La respiración es más rápida e irregular.
- La conductividad eléctrica de la piel se modifica.
- Aumenta la temperatura cerebral y los músculos del oído se contraen.
- Existe un aumento notable de descargas neuronales de tipo espontáneo.
- No hay tensión muscular en el sentido habitual.
- Posee su propia actividad ocular: el cual consiste en un movimiento pendular lento de uno a otro lado.
- El ciclo respiratorio es regular y relativamente lento.
- Disminuye la producción de orina.
- La frecuencia cardíaca disminuye, al igual que la presión sanguínea.
- Disminuye la temperatura corporal y aumenta la resistencia basal de la piel.

Es conveniente señalar también las características del estado de vigilia.

- Existe una atención del organismo hacia los estímulos exteriores.
- La actividad cerebral es continua a la del organismo.
- Es el régimen del ser consciente.

La vigilia cerebral es el régimen de un ser consciente, es decir, de un ser orientado, lúcido y capaz de regular su conducta en sus relaciones con la realidad, capaz de estar atento y reflexivo,... la relación vigilia- sueño no posee el sentido de una exclusión y recíproca, sino el de una subordinación del devenir más o menos consciente a la integración del ser consciente.

Es importante señalar que los ciclos dormir-soñar son diferentes en un bebe que en un adulto.

Los niños prematuros señalan una necesidad profunda de dormir mucho tiempo, ya que se ha observado que estos niños pasan hasta un 80% dormitando. Por otra parte, se ha visto que los ancianos presentan muy de vez en cuando periodos MOR durante su periodo de dormir al mismo tiempo que su cerebro presenta atrofas en cuanto a fallas en el proceso normal de renovación celular. En lo que se refiere a personas que presentan deficiencias mentales también presentan pocos periodos MOR estableciéndose que estos son de crucial importancia para mantener el estado adecuado de las funciones mentales tales como: el recuerdo, el aprendizaje y el pensamiento.

El dormir constituye la tercera parte de nuestra existencia, establece un equilibrio de homeostasis fundamental en el organismo representando un trabajo activo del mismo; además de ser un proceso instintivo, podemos considerar el dormir, como una necesidad fisiológica y psicológica en la cual se establecen algunos estados y periodos determinados en uno de los cuales se lleva a cabo la función del soñar.

El soñar se deriva de la palabra sueño que viene del latín somnus que significa el acto de dormir y del soñar; es la forma de representarse en la fantasía imágenes o sucesos mientras dormimos.

El soñar, dentro del estado de dormición, es visto como algo tan natural como el mismo vivir. Se podría considerar como la actividad del estado MOR, es decir, los sueños solo fluyen cuando se esta durmiendo:

Es condición indispensable de los sueños el dormir, ese casi total divorcio del Yo con la realidad, que en su profundo parentesco con la muerte presta a los sueños simultáneamente la elevada subjetividad y la profundidad inagotable de la oblicuidad.

El soñar se manifiesta diariamente en el ser humano y es una actividad cerebral indispensable para la vida y para la conservación de la buena salud. Por medio de esta actividad obtenemos nuevas energías y fuerzas para seguir con la rutina diaria.

La carencia del soñar puede provocar trastornos graves llevándole a la persona a conductas psicóticas como delirios, alucinaciones, alto grado de ansiedad, etc...

Lo anterior se ha comprobado a través de experimentos llevados a cabo bajo estrictos controles científicos. También se ha observado que la persona que no ha soñado lo suficiente, en las siguientes oportunidades de dormir, sus estados MOR se hacen más extensos a manera de recuperar el tiempo que no ha soñado.

Podemos observar de todo lo que se ha dicho que el dormir y el soñar es de gran importancia en la vida de toda persona.

El soñar es una función vital, incluso más importante que el dormir; se ha descrito como la función de compensación de la vida de vigilia y la autorregulación del organismo. Además de limitar la movilidad física, el estado del dormir reduce el contacto con el mundo externo y la función perceptiva del Yo, en sí nunca totalmente dormido, se tiene más energía que dedicar a la actividad psíquica interna.

Cuando son abandonados parcialmente el control normal de la vigilia de los impulsos antisociales, se establece un conjunto de condiciones favorables para la producción de un sueño.

Es un hecho que el acto de soñar es muy importante en la vida de cada ser humano ya que ésta nos proporciona tanto salud física y mental como nuevas condiciones de enfrentar la vida diaria.

El dormir y el soñar desempeñan respectivamente funciones de importancia vital. En atención a la capacidad reguladora de nuestra total naturaleza humana no hemos razonablemente suponer que les es permitido a los sueños perturbar el acto de dormir. En esto, parece antes bien que ambas funciones: la fisiológica de dormir y la psicológica de soñar, se avienen mutuamente.

Cabe mencionar que no siempre el ser humano se encuentra en condiciones de recordar por completo el episodio que constituye su sueño, sino que generalmente recuerda un pedazo del mismo, en el mejor de los casos. Lo anterior es precisamente el papel de censura en el cual también interfiere la personalidad del soñante:

La vivencia onírica constituye una de las más personales y repetidas experiencias del hombre. Él y solo él sueña sus sueños; vive personalmente este acontecimiento nocturno.

Es por ello que frecuentemente somos testigos del hecho de que cada sueño tiene su propio significado ya que la personalidad se encuentra en estrecha relación con ellos por lo que podríamos afirmar que, en general, no se puede hablar de un código único e irremplazable de los sueños sino más bien existen tantas claves como personas soñantes.

Dentro de todo el proceso del dormir, soñar y el sueño en particular, lo más relevante lo constituye el relato o lo que el sujeto reporta como su sueño ya que éste es el que está propenso a ser interpretado, sin dejar que en el proceso de recordar y/o censurar el mismo, interviene la parte más individual del ser humano: su personalidad. El sueño en sí, al ser el factible de alguna interpretación, es aquel aspecto de todo ser humano que nos da oportunidad de penetrar en la parte inconsciente del mismo y por ello, en la presente investigación se considera como un aspecto esencial de la psiquis humana:

“Nuestros sueños constituyen la puerta a un mundo nuevo; son viva verdadera, la expresión espontánea de nuestras sensaciones e impulsos de nuestros deseos más secretos, que apenas nos atrevemos a imaginar.” Los sueños son realmente escenas que expresan el drama íntimo de nuestro inconsciente; son una obra teatral que construimos personalmente, formando parte de la expresión de nuestra vida psíquica.

La alternativa del sueño y vigilia forma parte de un ritmo biológico del hombre, el cual fija una vez superadas algunas etapas de su evolución funcional. El paso de la vigilia al sueño viene tras el adormecimiento, que va seguido de la fase de sueño propiamente dicho, en la que hay diversos momentos, según la profundidad del sueño, para concluir en el despertar. Con el sueño viene una desaferentación y ruptura de relaciones con el mundo exterior.

Durante las fases de evolución se producen cambios tanto en la duración media del sueño como en el reparto del sueño a lo largo de las veinticuatro horas.

Conforme se va ampliando el tiempo de sueño, se va desequilibrando la balanza entre el día y la noche, con una gran diferencia desde los primeros meses, del sueño nocturno frente al sueño diurno. La profundidad del sueño es variable.

Al despertar y al dormirse, la actividad hipersincrónica, muy clara en el pequeño, se atenúa en el momento en que cumple los 5, 6, ó 7 años. En el primer año el sueño se interrumpe frecuentemente con momentos de vigilia, que van de unos minutos a una hora. En cada ciclo variará la duración de las fases de movimientos oculares: no obstante, hasta el año la oscilación es importante y puede llegar a ser de dos o tres horas cada noche. La evolución del sueño va a la par con una función órgano funcional y con cambios de la electro génesis cerebral. En los primeros meses el adormecimiento va muy unido a la sensación de hartura, y el despertar a la sensación de hambre. Pero llega el momento en que no se produce el despertar por depender de una "vigilancia de necesidad" junto con necesidad de alimentarse: poco a poco cambia a una "vigilancia selectora" dependiente del comportamiento adaptado al ciclo diurno. El niño se adapta a su medio y éste le crea unos hábitos. La organización cuantitativa y cualitativa del sueño tiene sus propias características, algunas de las cuales dependen evidentemente de la maduración aun cuando también están estrechamente unidas a la organización del Yo, y a la apetencia de la libido.

Desde los tres meses, la madre que actúa, como elemento organizador y estimulador de los procesos de maduración, influye en el sueño al ajustar los momentos del dormir y de estar despierto tanto en el día como la noche. Para dormirse se hace un retroceso de la libido y del interés del Yo: se diluye la ansiedad, desaparece cuando las relaciones objétales del niño se vuelven más seguras y cuando su Yo está ya suficientemente estabilizado. El sueño puede tener el valor en sí, como una retirada voluntaria más o menos conseguida, como defensa del mundo exterior, como medio de dialogo (exigencia y rebeldía) o como la manera personal de expresarse el niño al desarrollar su ansiedad. También puede ser una forma de separarse de los adultos, separación temida o deseada. La importancia de los fenómenos del segundo año depende del grado de desarrollo general del niño y especialmente de su capacidad de percepción, del establecimiento de relaciones con los objetos y de su capacidad de dominar la ansiedad.

Entre los 3 y los 5 años el sueño está mejor organizado en general, pero todavía es frecuente que cueste dormirse, el despertarse por la noche, el soñar, la ansiedad, etc...

Hacia los cuatro años, poco a poco, se negará a tomar la siesta.

Entre los 5 y los 7 años, los niños empiezan a contar sus sueños. A esta edad suelen tener pesadillas.

A partir de los 7 años el sueño depende cada vez más de los otros.

La falta de sueño puede interrumpir el crecimiento de un niño. Es por ello que se considera como función del sueño de los periodos MOR el renovar los tejidos corporales en general, siendo así importante para el crecimiento y renovación cerebrales.

LA FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS

El sueño es inherente al ser humano y parte de la necesidad de manifestar y comprender una gran cantidad de experiencias, además de tratar de darles solución o salidas a interpretaciones del hombre.

Los sueños nos llevan con frecuencia a situaciones y acontecimientos a los que, estando despiertos, no podríamos haber llegado fácilmente, o bien nos permiten sentir incomodidades que quizá habríamos desdeñado como insignificantes, y luego con el tiempo, nos habríamos visto atrapados en ellas.

Al mismo tiempo, todas las civilizaciones se han cuestionado sobre la función de los sueños. Aristóteles creía que el sueño tiene como finalidad el servir a la conservación de los seres vivos. Se opina que en el sueño, toda la energía de la voluntad está orientada hacia la conservación, y cuando es necesario, al mejoramiento del organismo.⁽²⁰⁾ En la actualidad, infinidad de autores psicoanalíticos han tratado de dar respuesta a esa inquietud o pregunta.

La vida diaria esta llena de obstáculos incesantes y deseos insatisfechos. Los sueños son un equilibrio parcial, somática y psicológicamente. El soñar es una forma de canalizar los deseos insatisfechos a través del consciente sin despertar del cuerpo físico.

Muchos sueños no parecen ser satisfactorios, algunos son depresivos, algunos perturban, otros asustan y muchos sencillamente confunden.

A través del análisis detallado de muchos sueños y de su vinculación con los procesos y sucesos de la vida del soñante, Freud pudo demostrar, que el trabajo del sueño es un proceso de selección, distorsión, transformación, inversión, desplazamiento, y otras modificaciones de un deseo original.

Durante el sueño aumenta la urgencia de deseos reprimidos buscando alguna gratificación por vía de la fantasía bajo la forma de un sueño.

Al ser deseos reprimidos, éstos necesitan de un disfraz con el propósito de no ser demasiado amenazantes para el soñador, es por ello que se expresan a través de símbolos y otros mecanismos distorsionantes. De esta manera, la persona puede dormir tranquilamente recuperando las energías necesarias para la rutina diaria, experimentando en sus sueños un significado que permanece oculto.

El sueño actúa como "válvula de seguridad" contra la expresión, tamizada por la fantasía, de las emociones reprimidas, al mismo tiempo que funciona como guardián de la dormición, esto en el caso de presentarse alguna pesadilla. Es por lo anterior se diseque los sueños deben ser considerados como un intento de satisfacción de deseos.

Freud señala que toda función del sueño recae en guardar y mantener el estado de reposo con el fin de que el durmiente no se despierte.

⁽²⁰⁾ Según Swami Ra-ma ("Yoga and Psychotherapy" Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1976): "...

Es por lo anterior que Aeppli señala que en la obra de Freud, se da la idea original de que todos los sueños pueden considerarse “sueños de comodidad” ya que se encuentra a favor de que el sujeto siga durmiendo en vez de despertar por un estímulo externo, ya sea psíquico o somático, su función es el de guardián del sueño fisiológico. Su tarea consiste en preservar la dormición.

El mismo autor nos habla de la permisibilidad de los sueños, gracias a lo cual nos permitimos acciones que acceden evidentemente a las restricciones morales que nos imponen cuando estamos despiertos. Durante el sueño matamos, golpeamos, destruimos a los enemigos, a los parientes o amigos, tenemos relaciones sexuales, llevamos a cabo actos perversos, etc... En los sueños combinamos personas, lugares y situaciones que resultarían imposibles en el mundo despierto.

La frontera de ello con los sueños de angustia o las pesadillas estriba en el grado de ansiedad que provoca el material onírico; en estos casos, la función del sueño no se está llevando a cabo de manera correcta por lo que es necesario interrumpir el mismo. Es por lo anterior que también se le puede catalogar como “vigilante nocturno” el cual, en el caso de una pesadilla, primero intentará eliminar la perturbación existente, si esto no es posible, es necesario cesar el sueño, con lo que automáticamente se despierta el individuo.

Los restos del día, que forma el contenido verdadero de un sueño, sirven como estructura de la satisfacción de los deseos ocultos. Los sueños ponen fin, por lo menos en dos niveles, a los incidentes actuales que se nos han resuelto o que son parte de patrones más amplios y antiguos que nunca han sido resueltos.

Los sueños tratan de cumplir los deseos, pero no siempre tienen éxito, bajo ciertas condiciones, el sueño solo puede lograr su objetivo de una manera incompleta o tiene que abandonarlo por completo; una fijación inconsciente en el trauma parece encabezar la lista de estos obstáculos para las funciones de los sueños. Por otra parte, Garma señala que los sueños revelan con gran frecuencia contenidos desagradables. La situación traumática es el factor principal del sueño. Planteó que el admitir la existencia de una situación traumática no invalida la teoría de la satisfacción de deseos, más bien la complementa.

El sueño es una manera de expresar lo que la persona no se atreve a manifestar de manera consciente, es por ello que a través de sus representaciones oníricas representa cuestiones de todo tipo, incluyendo lo social, lo espiritual, lo sexual, lo físico, etc...

Negara afirma que la función de los sueños se puede ver desde dos aspectos: se puede considerar como un “perturbador del acto de dormir” y, como “protección imperfecta o insuficiente”, es decir, como vigilante del reposo, a lo cual Servadio se encuentra de acuerdo, señalando que los sueños son una tentativa de solución de compromiso ante dos exigencias en contraste: una es la del deseo de dormir, la otra es un estímulo, exterior o interior, que tiende a interponerse. Los sueños se insertan entre las dos exigencias para procurar que el estímulo encuentre satisfacción y que el sujeto, por lo tanto, pueda seguir durmiendo. Se piensa que el sueño proviene y es producto de la psique; éste se encuentra totalmente relacionado con lo que, en el estado de vigilia, es importante, interesante y relevante para el individuo.⁽²¹⁾

Por su parte Santamaría postula que todo sueño no se tiene, sino que se crea. Considera al sueño como una construcción psíquica que se realiza en vigilia, siendo una obra de teatro que pone a vista de nosotros nuestras experiencias actuales o infantiles procurándonos vitalidad y desarrollo. En los sueños el soñante plasma lo que es como persona, los planes que tiene en mente, lo que hace comúnmente, etc. Al mismo tiempo, los sueños también proporcionan soluciones a los conflictos del soñante. Es por ello la necesidad de una interpretación del mismo.

Al soñar se procesan en el subconsciente y con base en el proceso primario, tanto los aspectos reprimidos como los escondidos de la personalidad, y además todos los nuevos estímulos entre los cuales interesa particularmente todo lo que ocurre en un tratamiento psicoanalítico o psicoterapéutico, lo cual pasa a integrarse en las imágenes del self y del objeto, y posteriormente en la estructura tripartita del yo, ello y súper yo.

Por su parte, el psicoanalista desempeña un papel sumamente importante en lo que se refiere a los sueños de sus pacientes, ya que, además de proporcionarle alguna interpretación al respecto, la alianza terapéutica proporciona al Yo soluciones tentativas, a nivel inconsciente, sobre sus conflictos plasmados en sus representaciones oníricas, llevando a cabo de esta manera, su función terapéutica.

El sueño es una fuente de información que representa un estado mental regresivo que muestra un aspecto más claro de los conflictos y la organización de la personalidad, así como los cambios habidos en las representaciones objetables, conflictos o metas libidinales en la transferencia. Así mismo, proporciona información acerca de los impulsos derivados y da oportunidad de estudiar funciones del Yo y del súper Yo.

Por otra parte, el soñar y recordar el sueño puede ser considerado como una función del self. El sueño puede definirse como un mensaje para ser descifrado o como una transacción entre deseos reprimidos y defensas yólicas. Los sueños continúan siendo de central importancia para la comprensión de experiencias infantiles que afectan las de los niños y adultos. Los conflictos no resueltos y que necesitan de disfraz para manifestarse, se derivan de experiencias infantiles, las cuales condensan alrededor del resto diurno. El sueño no sólo es una realización de deseos, sino también una forma de disfrazar la ansiedad que surge de conflictos no resueltos. El sueño es un lenguaje por medio del cual el soñante comunica algo al analista. En la persona existe una "acción reprimida", es decir, una tendencia que encuentra obstáculos al querer expresarse y el sueño constituye una salida a este instinto.

La función de disfraz del sueño lleva a cabo dos finalidades implícitas:

1. Permitir la descarga de la energía reprimida de deseos prohibidos (válvula de seguridad).
2. Conciliando la verdadera naturaleza de los deseos, permite que el durmiente siga en estado de reposo tranquilamente (guardián de la dormición).

Freud postula que las investigaciones realizadas afirman que en los sueños infantiles, la elaboración onírica está inclinada a satisfacer y realizar un deseo,

⁽²¹⁾ Fuente revista Cosmopolitan Autor Negara 2008

El cual se encuentra reprimido siendo regulado al paso de la consciencia a través de la censura:

“Los sueños son los protectores del dormir. Para los sueños infantiles será fácilmente aceptada nuestra afirmación.” Por otra parte, y hablando exclusivamente de los sueños infantiles podemos decir que al obedecer a una autoridad externa o interna, el infante cae en el estado de reposo, siendo necesario para ello la absoluta ausencia de estímulos que impulsen al aparato psíquico a otros fines. Es sabido por la propia experiencia, que en ocasiones, le es difícil al niño conciliar el sueño, ya que se encuentra en un estado donde necesita satisfacer ciertas condiciones no resueltas y en las que la madre está estrechamente relacionada.

Todos los deseos insatisfechos del infante serán, por tanto, material que es probable que se derive en los sueños de los mismos. A diferencia del niño, e adulto ya ha aprendido a diferenciar entre lo que son sus fantasías, lo que constituye sus sueños y lo que la realidad representa. Al mismo tiempo, sabe muy bien que el deseo no deja de serlo sin la intervención de su propia voluntad y es por ello que los sueños claros de satisfacción de deseos son muy poco frecuentes en los adultos.

ORIGEN Y CONSTRUCCIÓN DE LOS SUEÑOS

Resulta interesante conocer e indagar sobre las fuentes y los materiales de los sueños, es decir, de aquellos aspectos que dan origen y construcción a los mismos.

Entre los diversos autores con tendencia psicoanalítica, existen diferentes posturas en cuanto a ello.

Altman considera que los sueños en general deben su contenido a dos aspectos:

1. Al pasado.

En el origen de los sueños, intervienen experiencias y recuerdos infantiles junto con algunas pulsiones que buscan una satisfacción. Es imposible la existencia de un sueño sin demandas de una pulsión instintiva derivada de un impulso de un deseo. Todo ello es en sí, un aspecto infantil en su origen cargando constantemente la tendencia de una gratificación adecuada. Esta parte instintiva infantil de todo ser humano, frecuentemente se ve obstaculizada por prohibiciones e inhibiciones, ya sean innatas o aprendidas, al ir camino hacia el sueño.

2. Al presente.

Tanto nuestros afectos actuales como nuestros conflictos, experiencias, fantasías y vivencias, sean conscientes o inconscientes, realizan alguna influencia en cuanto a la construcción del producto onírico. Es de suma importancia hacer hincapié en que un sueño solamente se puede formar u originarse, en el caso en que un acontecimiento actual establece contacto con un impulso instintivo inconsciente es el motor de la producción del sueño: “Casi todo el hombre civilizado ha conservado algún punto la conformación infantil de la vida sexual y comprendemos de este modo que los deseos sexuales infantiles reprimidos proporcionan las más frecuentes y poderosas fuerzas instintivas para la formación de los sueños.”

Las inquietudes personales y los deseos tanto de agresión como sexuales presentes en la infancia, son reprimidos en la edad adulta ya en su totalidad por considerárseles como algo vergonzoso o penoso. Es por ello que se les niega cualquier tipo de expresión en el estado de vigilia; los mismos encuentran un escape en los sueños, constituyendo así, tanto el origen como la construcción de los mismos.

En el sueño se pueden observar, a través de su análisis, algunas impresiones que tuvieron origen en tempranas épocas de la vida, y de las que no se tiene ni el más mínimo recuerdo en el momento que nos encontramos en el estado de vigilia.

Sin lugar a dudas, podemos asegurar que, en los sueños, existen elementos de nuestra infancia.

Es conveniente señalar que en muchas ocasiones el deseo provocador del sueño es, al mismo tiempo, parte del pasado sujeto y parte de los aspectos actuales importantes para el mismo, lo cual puede descubrirse desenmascarando el contenido manifiesto de los sueños.

Por su parte, Faraday señala que lo que motiva a la creación de un sueño es un deseo infantil reprimido, donde el contenido del material onírico pretende realizar una gratificación al mismo. Sin ello no existe posibilidad de formar un sueño.

Tramontin postula que existen sensaciones externas que desencadenan la formación de un sueño cuyas imágenes se encuentran determinadas por temores del propio sujeto y su actuación en aquellas difíciles situaciones.

Freud afirma que los estímulos sensoriales externos pueden desencadenar algunas imágenes oníricas específicas⁽²¹⁾

Por otra parte, advierte que, en general, los individuos tienden a soñar con aquello que les preocupa durante el día y por lo tanto les interesa en su vida de vigilia. Casi en todos los sueños se puede encontrar alguna relación con lo que el durmiente hizo, pensó, sintió o llevó a cabo el día inmediatamente anterior, constituyendo así, un estímulo al sueño en cuestión.

Freud postula como fuentes de todo sueño, cuatro posibilidades:

- Un suceso reciente y psíquicamente importante, representado directamente en el sueño.
- Varios sucesos recientes e importantes, que el sueño reúne en la unidad.
- Uno o varios sucesos recientes importantes, representados en el contenido manifiesto por la mención de un suceso contemporáneo, pero diferente.
- Un suceso interior importante (recuerdo o proceso mental) representado siempre en el sueño por la mención de una impresión reciente, pero indiferente. El elemento psíquicamente importante pero no reciente (el proceso mental o recuerdo), puede ser sustituido en el sueño por un elemento reciente, pero psíquicamente indiferente, siempre que en la sustitución se acaten dos condiciones:

- Que el contenido del sueño sea puesto en relación con lo reciente vivido por el sujeto.
- Que el estímulo onírico sea siempre un proceso psíquicamente importante.

En su gran mayoría, los sueños de los adultos expresan material sexual y deseos eróticos; ello se debe principalmente a que este instinto ha sido, y siempre, el más reprimido desde la infancia.

Nagera explica que tanto los deseos, impulsos y las experiencias infantiles reprimidas son en sí, el origen de todo material onírico.

Lo cierto es que en el sueño pueden presentarse impresiones de la primera infancia, esto se debe a que en aquella época fueron por completo suprimidos y reprimidos por el súper yo del infante, lo cual se ve reforzado por la misma sociedad y sus figuras paternas. Al quedar aceptada la hipótesis de que los sueños constituyen la satisfacción de deseos, implícitamente se están aceptando diversas condiciones en cuanto a la génesis de los mismos:

- Constituye una fuente de los sueños aquellos aspectos que durante el día no obtuvieron gratificación alguna debido a las condiciones externas.
- Situaciones que durante el día se dieron canceladas o pendientes por un deseo no tramitado que fue sofocado.
- Aquellas condiciones que no tiene relación con la vida diurna y que se encuentran entre aquellos deseos que en la noche tiene posibilidad de movilizar lo sofocado.
- Las condiciones derivadas de deseos actuales que aparecen en la vida nocturna.

Quede claro que, en cuanto a los sueños infantiles, algún deseo no resuelto o gratificado durante el día, puede construir y dar origen a un sueño propiamente dicho; mientras que si hablamos con respecto a los sueños de los adultos, podemos afirmar que ello no basta para dar origen a un sueño ya que esto se encuentra reprimido y es por lo que necesita recurrir a otros mecanismos para poder efectuarlo. Es entonces cuando la persona recurre al simbolismo, a los aspectos de su vida cotidiana, a lo que comúnmente le interesa y apasiona, relacionándolos con el deseo original.

NUEVA LUZ SOBRE EL DORMIR Y LOS SUEÑOS

Por lo menos una vez al día por regla general, la naturaleza a dispuesto que abandone el dominio sobre la realidad y que se disfrute de un periodo de sueño profundo, natural.

La vida no podría soportar un constante funcionamiento entre los estruendos, discordancias y el falso pensar del mundo exterior. Por eso, una vez cada 24 horas uno se refugia en el mundo interior del dormir para renovar las energías físicas disminuidas por la tensión que tenemos durante nuestras horas de vigilia. Lo que sucede mientras uno duerme de manera natural ha sido establecido mediante un estudio de las pautas que muestran las minúsculas corrientes eléctricas emitidas por el cerebro; tanto en el sueño como en el estado de vigilia.

Las ondas cerebrales son amplificadas por el electroencefalógrafo y pueden ser registradas mecánicamente con plumas que trazan sus diseños en rollos de papel.

Los movimientos de los ojos producen, además actividad eléctrica, que también se registra. Esta investigación puso en manifiesto que el proceso del dormir puede dividirse en 4 etapas.

La primera etapa comienza mientras se está todavía despierto, cuando uno está todavía consciente, pero preparándose para dormir, las ondas cerebrales muestran un diseño parejo, que denota un estado de relajamiento y reducción del pensamiento.

Este diseño puede encontrarse también en personas, que durante la vigilia, caen en un ensimismamiento o estado de abstracción tal como el sueño o la meditación.

La segunda etapa anuncia el comienzo del verdadero dormir. Pero en esta etapa se puede volver de pronto a la consciencia con un "salto", el nombre correcto de este "salto" es el de espasmo mioclónico. Si uno se despierta de esta manera, se puede tener la sensación de no haberse quedado dormido en realidad.

Una vez que se está dormido la segunda etapa es rápidamente remplazada por la tercera, donde el electroencefalograma, registra rápidos estallidos de actividad cerebral, un apersona que se despierte en esta etapa puede tener al igual que la pasada la sensación de que realmente no se ha dormido.

En la cuarta etapa surge una pauta más lenta de ondas cerebrales, el corazón de la persona que se encuentra dormida late con más lentitud, y disminuye la temperatura así como también la presión sanguínea. Es en este momento en el que uno ya se encuentra profundamente dormido.

Este nivel del sueño se alcanza aproximadamente una hora después de haberse quedado dormido.

Continúa durante unos 20 minutos y luego comienza a hacerse menos profundo. Podría decirse que uno desanda sus pasos regresando a través de las pautas de sueño que ha seguido para alcanzar el nivel más profundo.

Se va volviendo uno gradualmente más despierto, hasta que, al cabo de unos noventa minutos, se está de vuelta en la segunda etapa. El ciclo de sueño profundo alternado con el liviano continúa durante toda la noche y en todo su transcurso el promedio de sueño es de cuatro a cinco de dichos periodos alternados.

A medida que avanza la noche, se pasa gradualmente menos tiempo en la cuarta etapa hasta que en definitiva, termina uno despertando cuando se acerca la mañana.

Nos hemos referido momentáneamente al período de sueño como "noche", ya que así ocurre habitualmente, pero lo que se ha descrito también se aplica si uno duerme durante el día.

Mencionamos también que los movimientos oculares pueden ser observados durante el sueño. Si esto se produce, los resultados indican la aparición de

Movimientos oculares lentos durante la segunda, la tercera y cuarta etapa. A medida que uno llega a la segunda etapa de regreso desde la cuarta, los movimientos oculares se tornan más rápidos y se denominan MOR. Estos movimientos significan que se están experimentando sueños vívidos, que pueden ser rememorados si uno se despierta inmediatamente. Durante estos periodos, los ojos de la persona que duerme se mueven tras sus párpados cerrados mientras él observa la acción de los acontecimientos que tienen lugar en sus sueños. El sueño que se recuerda por la mañana es habitualmente el que ha accedido en el último período, antes de despertarse, pero ahora sabemos que soñamos a intervalos durante toda la noche, los demás sueños son olvidados, salvo que después de haberse producido, a uno se le despierte inmediatamente.

Se ha establecido que el soñar tiene lugar no solo durante los períodos MOR, sino también durante los períodos de movimientos oculares lentos. Hay, no obstante, una diferencia entre estos dos tipos de sueños. Aquellos con movimientos oculares rápidos son más vívidos y más breves, y se asemejan más al pensar diurno. Por lo que hasta ahora se ha dicho, podemos comprender que todas las personas soñamos, aunque unas digan que no lo hacen, la diferencia entre las personas que dicen que sueñan y aquellas que dicen que no lo hacen, reside no en cuanto sueñan, sino en lo bien o mal que recuerden sus sueños. Otra de las cosas que se creían era que los sueños eran causados por la indigestión, lo cierto es que soñamos tengamos indigestión o no, pero un estímulo perturbador, surgido de la indigestión, puede ser incorporado a la trama de un sueño que de cualquier modo vamos a tener. Antes se solía pensar que el insomnio es perjudicial porque lo priva a uno del sueño, ya que los sueños parecen ser esenciales para la salud mental y pueden aparecer alteraciones de la personalidad si se priva a la persona de la oportunidad de soñar, privándolo totalmente de su sueño. Necesitamos dormir, es verdad, para restaurar nuestros recursos naturales.

En especial las de los tejidos cerebrales. Pero también necesitamos nuestros sueños a fin de proporcionar una vía de escape en la fantasía a nuestras necesidades psicológicas sumergidas. Hemos mencionado dos tipos de sueño: los vívidos, que aparecen durante períodos MOR y los vagos que se producen en otros momentos durante el ciclo del sueño, hay todavía un tercer tipo, que habitualmente se presenta en la primera etapa y es el del sueño "hipnagógico" o visión, que pertenece a la confusa zona lindera entre la vigilia y el sueño. Se caracteriza por tener sensaciones físicas insólitas y extrañas alucinaciones, que con frecuencia toman forma de caras o escenas campestres. El sueño hipnagógico suele ser en color, aunque esta característica puede presentarse en los otros dos tipos, especialmente los MOR.

¿SÓLO SOÑAMOS CUANDO NUESTRO CUERPO DUERME?

Si contestamos que sí probablemente estemos ante un grave error. Realmente el Mundo de los Sueños no desaparece cuando estamos en el estado de vigilia, con nuestro cuerpo activo. El Mundo Onírico está con nosotros siempre, de la misma forma que las estrellas siguen estando en el cielo durante el día. Nuestro estado habitual es el sueño del que tan sólo emergemos algunos instantes cuando dirigimos el pensamiento (en un estado de atención concentrada) en alguna dirección determinada. Como dijo Descartes: "Sólo reflexiono tres horas al día, el resto del tiempo sueño". Vivimos soñando durante casi todo el día. Únicamente constatamos una leve diferencia de percepción. Cuando soñamos con nuestro cuerpo activo (estado de vigilia) percibimos los sueños como si "estuvieran dentro de nuestra cabeza".

Desde el momento en que nuestro cuerpo está pasivo (durmiendo) los sueños nos rodean. Algo así como si nuestra alma (nuestra psiquis) se moviese dentro del propio mundo de los sueños. O como decían nuestros antepasados: "cuando el cuerpo duerme, el alma viaja". De ninguna manera podemos afirmar que el ser humano esté psicológicamente "despierto" las 24 horas del día. Lo habitual es que nos movamos SIN SER CONSCIENTES DE NUESTRA EXISTENCIA. Los momentos de sueño más profundo pueden darse en estado de vigilia. Por ejemplo: en un estadio de fútbol o delante del televisor, por citar dos situaciones comunes. Generalmente vivimos en una pequeña parte de nosotros mismos. Cuando somos víctimas de una pequeña fracción de nuestra psiquis, cuando un pequeño "yo" toma el control de nuestro cuerpo y sus funciones, nos movemos, pensamos y sentimos sumergidos en un profundo sueño del que no tenemos control. Llámese a ese pequeño "yo" celos, ira, obsesión, miedo, pasión, envidia, pereza o como se quiera. Son pequeñas partes de nosotros mismos que en un momento dado se creen el todo y condicionan nuestra vida, incluso nos esclavizan y destruyen nuestra felicidad impidiéndonos percibir la vida en todo su significado ¿Tal vez por esto todas las grandes culturas del pasado (incluyendo las religiones en su forma original) insistieron en que el ser humano es una criatura dormida que necesita despertar? Veamos algunas citas insistentes:

Pero dejemos que sea el mismo Jung el que ratifique la idea del continuum onírico:

"La consciencia es intermitente, interrumpida... en el fondo hay pocos momentos en los que realmente se está consciente... el inconsciente, en cambio, es un estado constante, duradero... Mientras escuchamos, hablamos, leemos, nuestro inconsciente sigue funcionando aunque nosotros no notemos nada. Puede demostrarse que el inconsciente teje perpetuamente un vasto sueño que, imperturbable, sigue su camino por debajo de la consciencia, emergiendo por la noche en los sueños, y a veces durante el día".⁽²²⁾

"...Las mismas facultades se ejercen tanto si estás en vigilia como si sueñas, pero en un caso están tensas y en el otro relajadas. Los sueños son la vida mental entera, menos el esfuerzo de la concentración".

FISIOLOGÍA DEL SUEÑO

Un antiguo relato hindú describe tres estados de mente en el hombre:

· La vigilia o vaiswanara, en la que una persona es consciente sólo de objetos externos y disfruta de los placeres de los sentidos. El dormir con sueños o taijasa, estado en el que uno es consciente sólo de sus sueños y disfruta de impresiones sutiles de la mente basadas en los actos del pasado. El dormir sin sueños o prajna, una bendición en la que un velo de inconsciencia envuelve pensamientos y conocimiento, y desaparecen hasta las más sutiles impresiones de la mente. Efectivamente estos son los tres estados de conciencia a los que llamamos vigilia, sueño paradójico o REM ("rapid eyes movements" o movimientos rápidos de los ojos) y sueño ortodoxo o SOL (sueño de ondas lentas). Como vemos por el relato hindú, son conocidos desde siempre, pero hace muy pocos años que hemos empezado a comprender sus mecanismos.

⁽²²⁾ Jung: "El hombre hacia el descubrimiento de su alma". Bergson en una conferencia dictada en 1901:

Cada 90 minutos, hora y media, tenemos un nuevo ciclo de sueño en el que, por término medio, los primeros 70 minutos son de sueño SOL y los últimos 20 de sueño REM.

El centro del despertar y de la atención en la vigilia, fue descubierto en 1949 por H. W. Magoun de U.S. A. y Giuseppe Moruzzi de Italia. Ellos hablaron por primera vez del Sistema o Formación Reticular Ascendente SRA, de función activadora.

Jouvet es actualmente uno de los más importantes investigadores del sueño. Su trabajo lo ha desarrollado en el Laboratorio de Sueño de la Universidad de Lyon, en donde trabaja con gatos.

De todas formas y a pesar de los avances, apenas estamos traspasando el umbral del misterio. El ser humano pasa el 10% de su vida en una actividad tan fantástica e incontrolada como el sueño. A los sesenta años un hombre ha vivido cinco en ese extraño universo. Cuarenta años de actividad física y mental en la vigilia, frente a veinte años durmiendo sin contacto consciente con el medio ambiente, e intercalados en ese dormir, decenas de miles de episodios oníricos, durante los cuales el durmiente asiste o participa casi paralizado al desarrollo de situaciones increíbles y emocionantes.

Si damos un primer paso hacia la comprensión de este territorio desconocido es importante disponer de un mapa.

SUEÑO SOL

Durante la vigilia nuestro estado de activación de la corteza cerebral es un estado BETA, ondas asincrónicas, de frecuencia elevada (de 15 a 50 ciclos por segundo) y bajo voltaje.

Para que el estado normal de vigilia se transforme en sueño superficial SOL es necesario primero "sacar el pie del acelerador" y después "pisar el freno" del Sistema Reticular.

1. "Sacar el pie del acelerador" del SRA o mecanismo pasivo para inducir el sueño

La disminución de estímulos externos suele ser un claro factor de aquietamiento del SR. Cuando cerramos los ojos y nos abandonamos a un reposo tranquilo aparece el ritmo ALFA de 10 ciclos por segundo. Estas ondas cerebrales sincronizadas (millones de neuronas "vibrando" a la vez), proceden de los núcleos reticulares del tálamo.

2. "Pisar el freno" o mecanismo activo para inducir el sueño

El triptófano no atraviesa la barrera hematoencefálica. La serotonina o 5-hidroxitriptófano es segregada durante todo el día. Los núcleos del Rafe presentan descargas regulares (1 a 2 Hertz), como un reloj que miden la duración e intensidad de la vigilia, y conectan con el reloj circadiano endógeno (ritmo circadiano significa de cerca de un día). La serotonina se va acumulando para producir al final del día el sueño de ondas lentas. El metabolismo de dicha sustancia se produce en el sueño paradójico, por lo que parece como si el sueño ortodoxo fuera sólo una preparación del paradójico. Si hay una deprivación de sueño paradójico, hay un periodo de recuperación en el que aumenta la proporción de éste hasta devolver a la normalidad los niveles de serotonina.

EL MARCAPASOS PGO

El sueño REM se desencadena por la activación periódica, cada 90 minutos (ritmo ultra diaño) de un marcapasos situado en la parte dorsal de la protuberancia alta, en una pequeña zona cuyo nombre es locus cerúleas, LUGAR AZUL. Allí hay distintos tipos de neuronas, las colinérgicas y las adrenérgicas.

Las colinérgicas (Acetilcolina) dan la orden para que empiece el sueño REM. Esto se manifiesta en el electroencefalograma por unas "puntas PGO" de alto Voltaje, aisladas o en grupos, que de la protuberancia van al cortex visual occipital. Estas puntas hacen su aparición un minuto antes del sueño REM. Las neuronas colinérgicas del Lugar Azul también frenan o inhiben la secreción de serotonina del rafe, De esta forma la noradrenalina suplanta periódicamente el papel regulador de la serotonina.

LOS SUEÑOS, GRAN TORMENTA CEREBRAL

Ciertas neuronas (tipo II) de la protuberancia y del bulbo que sólo están activas en sueño REM, segregan noradrenalina y se proyectan al tálamo, al hipotálamo posterior y al hipocampo, en su paso hacia la corteza. Esto produce la activación cortical del sueño paradójico que es una excitación intensa de la mayoría de neuronas cerebrales, incluidas las motoras, comparable a la actividad más intensa que se pueda producir en la vigilia.

Esa tormenta cerebral son los sueños. Es la etapa catecolaminérgica del sueño (noradrenalina y adrenalina son catecolaminas). La noradrenalina es el "combustible" del SR. En el Lugar Azul se acumulan también las enzimas (monoamino-oxisadas) responsables de la destrucción de las catecolaminas.

La primera fase REM de la noche suele ocurrir de 80 a 100 minutos después de empezar a dormir. Cuando la persona está muy cansada, la duración de la descarga de sueño paradójico es muy breve, y puede incluso no presentarse. Por otra parte, cuando la persona ha descansado, la duración del sueño paradójico aumenta considerablemente. Parece como si el cuerpo necesitara primero descansar para poder luego realizar su principal tarea, los sueños.

En fase REM se activa el Sistema Simpático, (prepara al cuerpo para actos de defensa-ataque y para la actividad sexual). La frecuencia cardiaca y respiratoria suele ser irregular. Hay erecciones en los hombres y vasodilatación vaginal en las mujeres.

Del Lugar azul salen tres fascículos:

1. El noradrenérgico dorsal que participa en la inervación de todo el SR: mesencéfalo, tálamo y cortex, por medio de numerosas terminales muy finas. Se ha podido calcular que una neurona podía llegar a contactar con varios cientos de miles de neuronas. Es el foco que de repente ilumina el escenario.
2. El otro fascículo es el catecolaminérgico intermediario que sale del núcleo subcerúleo. Inerva el diencéfalo, el hipocampo (actividad regular de 5 Hertz, Theta) y el cortex por medio de terminales más espesas que el fascículo dorsal. Este fascículo al atravesar el Sistema Límbico vincula el sueño con emociones y recuerdos.

3. De la parte inferior (caudal), del complejo cerúleo sale un fascículo descendente como veremos a continuación.

.FORMULA CUALITATIVA DE LOS SUEÑOS

Tenemos claro que, en la mayoría de los sueños se encuentran presentes algunos ingredientes que conforman al sueño, aunque no siempre predominan todos, ya que puede suceder que tan solo se encuentre uno de estos ingredientes.

A continuación se dará de una forma más detallada la lista de estos ingredientes que conforman por lo general nuestros sueños.

Algunas de las pesadillas que ocasionalmente tenemos pueden llegar a ser motivadas por una cena excesiva. Es por ello que podemos decir que son un factor diagnóstico indiscutible. Esto forma parte del primer ingrediente que puede llegarse a manifestar en nuestra etapa de sueño al que podemos llamar influencias fisiológicas y patológicas. Conviene prestar atención, por ejemplo, a mordeduras, picaduras, heridas o molestias en determinadas partes del cuerpo experimentadas en el mundo onírico pues no es infrecuente que se anticipen a problemas en la parte afectada soñada.

Los antiguos chinos describieron numerosas escenas oníricas las cuales relacionaban con desequilibrios fisiológicos, según su peculiar interpretación de la medicina. No cabe duda que a los sueños se incorporan informaciones recogidas por los sentidos del durmiente. Esto forma parte del lo que podríamos llamar el segundo ingrediente, que es influencias sensitivas externas. En numerosas ocasiones habremos experimentado el incorporar sonidos externos a nuestros sueños con el sonido del despertador.

Un ruido estridente, meta se podría incorporar al sueño como el derrumbamiento de un montón de chatarra o de una torre. Los despertadores que emiten un zumbido pueden aparecer en el sueño como insectos, este es un claro ejemplo de lo que a muchos nos pasa mientras estamos durmiendo. No solo lo podemos observar con los ruidos externos sino también con la temperatura que sentimos, por ejemplo el frío puede evocar un paisaje invernal o nevado. Podemos influir en el sueño con perfumes, música y otras impresiones sensoriales.

En los niños puede suceder que al orinarse en la cama los niños sueñen que están nadando en un cálido lago, y esto sucede con frecuencia en los niños pero puede llegar a sucederle a cualquier persona.

En la experiencia del despertador es frecuente observar como el sueño se anticipa a su sonido. Todas las experiencias vividas en el mundo físico se barajan y entremezclan. Para los onironautas éste no es un proceso caótico sino sumamente inteligente. Los sueños intentan someter las experiencias a un proceso de "digestión" y son la auténtica fuente de la Creatividad. Este ingrediente de los sueños contiene una riquísima información acerca de nuestros procesos intelectuales, emocionales, motrices, instintivos y sexuales. En este apartado es posible introducir la posibilidad de una memoria no física (no cerebral) en la que pudieran estar registrados acontecimientos de "otras vidas" desarrolladas por la parte psíquica del soñador con otra envoltura física (cuerpo) y en otro tiempo. Según Freud, en los sueños se expresan nuestros deseos reprimidos, esto es de fácil comprobación.

La liberalidad de los sueños unida a, en ocasiones, su sentido del humor trata de ser una medicina frente a los estragos de las represiones psicológicas, frustraciones y temores. Ser onironauta es una experiencia que se traduce (cuando partimos de una personalidad "normal") en un camino de equilibrio, inteligencia, salud y creatividad. Simbólicos o realistas que demuestran la capacidad de ciertas partes de la psiquis para prever resultados a partir de datos conscientes o subconscientes, esto es lo que llamamos los sueños premonitorios.⁽²³⁾

También es factible pensar que en los sueños se produce una peculiar relación con el tiempo. En el vasto y fascinante mundo onírico nos referimos a un universo más allá del propio individuo. Tal vez, algunas de sus regiones, han sido denominadas "inconsciente colectivo", "campos morfo genéticos", "dimensiones superiores del espacio", "infra y supra dimensiones", "mundo astral"... Un mundo donde nos interrelacionamos con otras gentes y lugares con una vivencia especial de la coordenada espacio-tiempo, según la teoría de R. Sheeldrake. La formulación dramática parece seguir un guión y, como hemos dicho, portar un mensaje.⁽²³⁾

SUEÑOS LÚCIDOS

¿QUÉ ES UN SUEÑO LÚCIDO?

Un sueño lúcido es aquél en que el soñador sabe que está soñando mientras está soñando. El término fue acuñado por Frederik van Eeden, usando la palabra lúcido en el sentido de claridad mental. De repente, dentro del sueño, el soñador se da cuenta de que la experiencia no está ocurriendo en la realidad física. A menudo la lucidez se desencadena a raíz de un acontecimiento imposible o improbable, por ejemplo el encuentro con un familiar muerto o el verse uno mismo volando.

Otras veces la gente se vuelve lúcida sin que haya ninguna pista particular para ello. También puede ocurrir al querer escapar de una pesadilla. Cuando la lucidez es muy intensa se es consciente de que todo lo que ocurre en sueños está ocurriendo en la propia mente sin peligro real.

CONTROL

Lucidez y control son cosas diferentes. Es posible estar lúcido y tener poco control sobre el sueño y también se puede tener mucho control sobre lo que sucede y no sospechar que aquello es un sueño. No obstante, al volverse lúcido en sueños suele aumentar la influencia deliberada sobre el curso de los acontecimientos. Parece que la habilidad de triunfar en el control de sueños depende mucho de la confianza que el soñador tenga en sí mismo. Si se cree que no se puede, no se puede. El control más sencillo y sabio que se puede ejercer al principio es el control sobre uno mismo y su propia conducta. Esto es especialmente cierto en pesadillas, si intentas escapar de la situación ésta vuelve a aparecer más adelante.

⁽²³⁾ Frederik , Eeden **Los Tipos de Sueños** Enciclopedia Océano, Tomo III Primera Edición 2003. Pág. 327-345

Es en general mucho más efectivo y mejor psicológicamente hablando, seguir con el sueño, reconociendo nada puede dañar. El miedo es real pero el peligro no.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS SUEÑOS LÚCIDOS?

“El principal motivo para querer tener sueños lúcidos suele ser su potencial de aventura y fantasía. Volar es una de las actividades lúcidas favoritas de la gente, igual que el sexo; pero también hay personas motivadas por el crecimiento espiritual o los estados de conciencia.”⁽²⁴⁾ Muchos relatan su primer sueño lúcido como una de las mejores experiencias de su vida. El gran placer que produce suele radicar en la extraordinaria sensación de libertad que lo acompaña. El sueño lúcido se utiliza como una efectiva terapia para las pesadillas. Puede también ayudar a la gente a conseguir sus objetivos en la vida real mediante el ensayo o entrenamiento de nuevas conductas. Permite la resolución creativa de problemas, la inspiración artística, la superación de dificultades sexuales, la aceptación de la muerte de un ser querido, etc.

¿ES DIFÍCIL TENER SUEÑOS LÚCIDOS?

Tener sueños lúcidos es posible para cualquiera que recuerde los sueños. No se han encontrado factores de personalidad o diferencias individuales que puedan predecir cuando una persona puede ser un buen soñador lúcido. El único factor predictivo encontrado. Ha sido el alto nivel de recuerdo de los sueños.

Esto es bueno porque el recuerdo de los sueños puede aumentar y entrenarse con facilidad. El tiempo que lleva conseguir lucidez en sueños depende de las personas, de su recuerdo de éstos, del tiempo que dedican a la práctica de técnicas, de la motivación, y de la capacidad de pensamiento crítico sobre la realidad, pero si hay un mínimo interés cualquiera en un mes puede tener su primer sueño lúcido. Tienen el carácter emocional de la premonición (deseo de ver a un amigo, temor al dolor de muelas), las características visuales y de interpretación de signos propias de la precognición y la predicción (claras imágenes de un menú o de la fresa del dentista), y esa sensación de certeza acerca de algo que aún no ha sucedido que distingue a todo tipo de profecías. Y, como las demás, solo a veces se cumplen. Finalmente, si la profecía terrena llega a cumplirse si nuestra cita tiene lugar como lo habíamos planeado, si el futuro se desarrolla como esperábamos, será por razones dependientes de la memoria, la observación, la determinación y la suerte; una concatenación de factores tan misteriosa como para hacer las delicias de cualquier investigador de lo profético.

UNA CONFERENCIA ACERCA DE LOS SUEÑOS DADA POR UN LAMA

SOBRE LOS SUEÑOS “Esta noche vamos a tocar un tema que es bastante interesante y sobre el cual me han preguntado mucho: los sueños. Algunas personas consideran que los sueños son muy importantes, tienen sueños fuertes y piensan que son muy significativos, mientras que otras personas no tienen tantos sueños y se preguntan por qué. Otras personas aprenden mucho a partir de sus sueños, mientras que algunas más simplemente los dejan pasar. Por eso tal vez sea bueno darle una mirada a todo el fenómeno de los sueños desde una perspectiva amplia y gradualmente ir hacia el centro.”

⁽²⁴⁾ Ibídem Nieto. P 20

Por supuesto, los sueños son una expresión de la mente y si comenzamos por compararlos con los estados ordinarios de conciencia, podemos decir que su realidad es menor. Las cosas que experimentamos en la vida diaria son cosas que podemos compartir con los demás, que continúan de un día al siguiente y en las que se involucran el cuerpo, la mente y el habla. Por eso podemos decir que son más reales que los sueños y que nos proporciona más elementos para trabajar. De otro lado, lo que queremos decir en el budismo cuando afirmamos que el mundo es como un sueño es que nada perdura, todo aparece, existe y desaparece. Por ejemplo, nuestro mundo, el llamado mundo real, es visto como un sueño colectivo: el orgullo se manifiesta en todas las cosas sólidas que aparecen; de la ira colectiva aparece todo lo que fluye; del apego colectivo. ⁽²⁴⁾ Extracto de una conferencia dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco. Otra de las razones para llamar a este mundo un sueño es que lo único que podemos experimentar es lo que los sentidos nos muestran.

Por ejemplo, no tenemos sentidos que perciban la radioactividad (tal vez algún día sean necesarios, pero hoy no los tenemos). Por encima de cierta vibración sólo vemos blanco y por debajo de ella sólo vemos negro o no vemos nada. También está el hecho de que no vemos las cosas como son: si estamos contentos todo es bello y agradable; si estamos infelices todo es terrible y difícil y esto no es así porque el mundo se esté volteando boca abajo o las cosas estén cambiando, sino porque somos nosotros los que estamos viendo a través de lentes negros o rosados. De esta manera, podemos decir que cada uno está viviendo sueños individuales dentro de un gran sueño colectivo. De nuestro subconsciente aparecen este universo y todos los demás universos y dentro de ese universo que aparece experimentamos a través de nuestro subconsciente los distintos estados mentales y los mundos en los que vivimos. Por eso decimos que la vida es como un sueño, pero un sueño muy real porque el cuerpo y el habla están involucrados y porque tenemos algo que se podría llamar control intersubjetivo, es decir, podemos comprobar las cosas entre nosotros, podemos ver si esto es verde comparándolo con lo que los demás ven y de esta manera ponernos de acuerdo en lo que es verde o amarillo, por ejemplo.

El sueño que tenemos por la noche es sólo mente. Cuando soñamos dormidos las cosas están sucediendo en la mente y no las compartimos con los demás. De otro lado, hay algo de sabiduría en los sueños porque en ellos somos más conscientes de la naturaleza irreal de las cosas. La facilidad con la que nos ganamos un millón de dólares o lo perdemos nos muestra una inmensa sabiduría para comprender la naturaleza de nuestra mente. Es decir, hay un entendimiento sobre la naturaleza de la mente en los sueños que no tenemos en nuestra vida diaria porque estamos atrapados en todas estas experiencias compartidas, en los pensamientos, en las palabras, en los símbolos que se comparten en este momento y en este lugar y por eso las cosas se vuelven más sólidas y no experimentamos la frescura y el juego libre de la mente que de lo contrario deberíamos experimentar. Por eso los sueños que tenemos cuando dormimos son diferentes. Claro está que hay enfermedades mentales en las que la mente consciente es invadida en forma descontrolada por la mente subconsciente, pero eso es otro asunto. Este es el período en el que la gente puede a veces tener pesadillas. En cuanto a las pesadillas puede haber dos razones para ellas: una es que realmente puede haber algo allá afuera, alguna energía a la que le debemos algo o que no le caemos en gracia o le hicimos daño anteriormente.

Sin embargo, en la mayoría de los casos yo diría que es que la energía se profundiza tanto en el canal central del cuerpo, se va tan al centro, que la respiración se desacelera y la mente comienza a pensar que se va a morir, ante lo cual el cuerpo reacciona produciendo adrenalina para aumentar la respiración. Con la producción de adrenalina, la mente comienza a crear alucinaciones y uno comienza a pensar que algún demonio se le subió encima. Yo sólo puedo hablar de lo que he oído pues nunca he tenido una pesadilla.

En la segunda etapa de los sueños uno puede sentir presión o simplemente seguir de largo. Algunos de nosotros raramente nos acostamos antes de las 3 de la mañana porque hay mucho que hacer y, entonces, nos perdemos esta fase. Pero si hacemos lo que nos gusta durante el día no nos volvemos neuróticos. Si no nos queda tiempo para organizar las experiencias del día, pero estamos contentos con ellas no importa tanto. Estarán bien. No hay nada que proteger.

Luego está la tercera parte de los sueños, la parte realmente importante. Las cosas que suceden y que pueden, de alguna forma, apuntar hacia el futuro. Aquí hay distintas fases: hay una que es precisamente antes de que uno se despierte, la cual con frecuencia trae sueños que se cumplen en el futuro inmediato. Hay otra que es cuando ya estamos despertando y apunta a un futuro un poco más lejano.

Esto funciona incluso si hemos puesto el despertador, con tal de que sepamos que está puesto porque entonces la mente subconsciente cuadra las cosas y pasa a través de sus fases comunes y corrientes. Si la mente subconsciente sabe que uno tiene que levantarse a cierta hora, organiza las cosas de tal manera que uno pasa por todas las etapas.

Hay distintas maneras de saber si los sueños son importantes o no, si la mente se está diciendo algo a través de los sueños. Si un sueño tiene colores es más importante que uno que no los tenga. También los sueños con movimientos ascendentes son mejores porque significa que las energías en el cuerpo están ascendiendo y esto es signo de buen karma, mientras que los movimientos descendentes no son tan buenos. Aquí nos referimos a un nivel mundano en el que podemos saber si los sueños son útiles o no.

Hay mucha gente que tiene dificultades con el libre albedrío y las distintas formas de adivinación. Se preguntan cómo encajan estas cosas y el karma. El karma es causa y efecto. Siempre y cuando un efecto no se haya producido, se pueden cambiar las causas y hacer algo con ellas. Claro que hay karmas que ya sucedieron como el código genético que tenemos, los padres de los que provenimos: el que ellos hayan tenido vidas cortas o largas y lo que esto influye en nosotros es muy difícil de cambiar. Si nuestros padres vivieron sólo hasta los 50 años, tal vez tomando muchas vitaminas podamos llegar hasta los 70, pero si nuestros padres vivieron hasta los 90 años probablemente nosotros lleguemos a los 70 sin mucha dificultad. Hay muchas cosas que ya sucedieron, los genes, la inteligencia, la educación y demás, pero aparte de esto hay un área de libertad. La gente pregunta cómo se pueden soñar cosas que van a pasar cuando las cosas se mueven del pasado al presente y al futuro. Esto sucede porque el pasado, el presente y el futuro ocurren dentro del espacio. Son como las olas del océano: se mueven de acá para allá y de allá para acá, pero hay algo continuo.

Todo ocurre dentro del espacio de la consciencia. Lo que sucede cuando yo hago adivinaciones o ustedes tiran el I Ching, por ejemplo, o tienen sueños premonitorios es que a través de distintos métodos, como el deseo de ayudar a los demás o la sabiduría del I Ching o de distintos oráculos tibetanos, uno puede moverse fuera de este continuo al punto de que sabe qué es lo que va a suceder. En ese caso, uno está por fuera del pasado y del futuro personal y dentro de la consciencia en sí. Algunas personas piensan que si esto es así no puede haber libertad. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con el libre albedrío. Podemos ir de aquí a allá y ser totalmente libres de hacer lo que queramos. No obstante, en cierto momento vamos a estar en cierto lugar. Sin importar a dónde vayamos, siempre vamos a estar en un cierto lugar en un cierto momento y éstas son las posibilidades que tenemos. Pero es así como la intuición funciona: uno se sale del pasado, el presente y el futuro, de la causalidad, la dirección y ve desde un nivel que está fuera de todo eso, más o menos con cierta claridad, qué es lo que va a pasar, cuál es la tendencia en un cierto momento y en un cierto lugar. Y es así como funcionan los sueños, es así como hay gente que puede tener sueños en los que ve qué es lo que va a suceder.

Lo más importante de saber de los sueños es lo que uno siente cuando se despierta. Aquí no nos debemos malentender: si uno en el sueño mata toda clase de gente y cuando se despierta se siente maravilloso, no quiere decir que uno encontró su verdadera naturaleza y resulta que es un sádico o algo así. Lo que quiere decir es que uno ha estado destruyendo toda clase de obstáculos en la mente que se manifiestan de esa manera. Y si uno sueña ayudando a viejitas a cruzar la calle y se despierta sintiéndose no tan bien, de pronto es que está pensando en cómo meterse en su testamento o herencia. Entonces, es el sentimiento que uno tiene al despertarse lo que más importa en el sueño. Esto es lo que se refiere a los sueños mundanos, a los sueños que tienen que ver con las imágenes en el espejo, con las cosas que suceden. Sin embargo, hay otro tipo de sueños que deberían hacernos sentir muy contentos: los sueños que apuntan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra iluminación. Estos son sueños con nuestro lama, sueños con aspectos búdicos, sueños con iniciaciones o en los que vemos mucha luz o recibimos bendiciones, oímos mantras, caminamos dentro de mándalas o cosas por el estilo.

Estos son signos muy positivos. Quieren decir que hay sitios en nuestra mente donde el polvo se ha hecho tan delgado que la verdadera naturaleza de la mente, la naturaleza búdica, se está comenzando a manifestar. Oír mantras cuando dormimos, ver al lama o a los budas es algo muy bueno. Lo que quiere decir es que nuestra conexión con la naturaleza búdica es estrecha y también significa que cuando muramos estas experiencias surgirán de nuevo y seremos como una argolla y la energía de los campos búdicos como un gancho y seremos halados a distintos estados de bienaventuranza y significado. Sin embargo, lo más importante cuando miramos los sueños es poder transportar el sentimiento onírico a la vida de vigilia. Es poder permanecer en ese estado en el que sentimos que no podemos ser heridos, donde siempre hay mucho espacio alrededor de las situaciones, donde tenemos mucha libertad de traer ese sentimiento a la vida, donde nos recubrimos de teflón. Esto nos protegerá de muchas maneras. Si podemos ver que lo que tenemos es un sueño individual dentro de un sueño colectivo, si podemos experimentar el espacio que hay alrededor de las cosas y si podemos ser conscientes de esto, entonces estaremos muy bien protegidos, tendremos un excedente y ningún límite para lo que podamos hacer por los demás.

No tendremos que protegernos demasiado y esto libera gran cantidad de energía para poder trabajar por los demás, que es lo que realmente importa. Si podemos ver las cosas como un reflejo en el agua, como un sueño, como una película, como algo que va y viene y al mismo tiempo mantener ese estado gozoso y libre de temor que es nuestra verdadera naturaleza, entonces podremos hacer algo por los demás, algo realmente importante.

LAS PESADILLAS

PESADILLAS

“Las pesadillas son sueños terroríficos en los que nuestros peores miedos cobran vida con detalles muy convincentes. Son relativamente frecuentes, del 30 al 50 por ciento de los adultos las experimentan ocasionalmente.

¿Qué da a las pesadillas ese terror especial? Su carácter paranoico.”⁽²⁵⁾ En sueños, si tenemos alguna pequeña duda sobre un amigo, lo vamos a ver inmediatamente como a un enemigo peligroso. Si huimos de un asesino maniaco, este siempre acabará encontrándonos, si intentamos apuñalarle, el cuchillo se volverá de goma. Nuestros pensamientos nos traicionan, si pensamos "espero que no tenga un arma", él inmediatamente va a poseer una.

Si se ha concebido el horror de día, éste aparecerá de noche. La única solución real es acabar con el miedo, enfrentándose a la fuente que lo produce o llevando a cabo la actividad aterradora. Dejar de correr, mirar de frente al monstruo y, por ejemplo, saludarle es una experiencia extraordinariamente enriquecedora, que llena de poder al soñador. Éste aprende visceralmente que conquistar el propio miedo es mejor que conquistar al monstruo. Se sale así del sueño como un individuo mucho más fuerte y libre. Es comprensible que alguien que adquiera lucidez en medio de una pesadilla, elija despertarse, pero sólo dándose cuenta de que nada puede herirlo y decidiendo no escapar, va a superar el terror definitivamente. Algunos factores que parecen producir pesadillas son: la fiebre, la tensión causada por situaciones difíciles o de cambio, los acontecimientos traumáticos del pasado, etc. El alcohol suprime el sueño REM durante cinco o seis horas.

TRATAMIENTO DE LAS PESADILLAS

Creamos las pesadillas con el material de nuestros miedos. Los miedos son expectativas, ¿cómo podríamos temer algo que no hemos experimentado nunca en ninguna medida?

Las expectativas afectan nuestras vidas y determinan nuestros sueños. Cuando en la vida real andamos por un callejón oscuro, tememos que alguien nos ataque. Si soñamos con un callejón parecido va a ser inevitable que aparezca un atacante. Si nunca ha pasado por nuestra cabeza imaginar como peligrosa una situación de ese tipo, difícilmente vamos a soñar con el atacante. El único enemigo real en sueños es el propio miedo.

⁽²⁵⁾ *Ibíd*em pág. 20

No es necesario interpretar el simbolismo de las imágenes o escenas desagradables. Es mucho más fructífero el trabajo directo con esas imágenes, interaccionando con ellas en sueños. El mejor lugar para curar las pesadillas es dentro de ellas, en el mismo mundo del sueño. La forma de aprender a superar el miedo es enfrentándose a él poco a poco. En cada encuentro con el objeto o acción que nos aterroriza aprendemos experimentalmente que no resultamos dañados. Ni cada sueño es necesariamente la expresión de un deseo, como decía Freud, ni las pesadillas son fruto de un masoquismo inconsciente, en el que secretamente se desea ser humillado, torturado o perseguido. La ansiedad que aparece en ellas es un indicador de una mala adaptación, o respuesta ineficaz, del soñador a una situación.

La ansiedad es una emoción con dos componentes: miedo e incertidumbre. Aparece frente a una situación amenazante en la que intentamos evitar que ocurra algo desagradable. Hay ansiedad cuando nuestro repertorio de conductas no contiene ninguna que nos ayude a afrontar o evitar el acontecimiento temido. Por lo tanto la ansiedad tiene una clara función biológica, nos incita a examinar las situaciones más cuidadosamente y reevaluar los posibles cursos de acción en busca de una solución, es decir nos empuja a ser más conscientes o lúcidos.

En los casos más graves es imposible tratar la pesadilla sin tratar la personalidad que la genera pero para los "relativamente neuróticos" que componemos la mayor parte de la sociedad, las pesadillas no son el resultado de un problema psiquiátrico serio y los sueños lúcidos pueden ser muy útiles para resolverlas.

Cuando experimentamos ansiedad en nuestros sueños, la respuesta más adaptativa es la lucidez para encarar la situación de una forma más creativa. De hecho, la mayor parte de sueños lúcidos espontáneos empiezan en una pesadilla. Con un entrenamiento adecuado la ansiedad puede ser el signo onírico que desencadene la lucidez.

LOS SENOI

Conforman una etnia de Malasia cuya visión del mundo onírico es radicalmente opuesta a la de las sociedades "civilizadas". Su propia vida es embellecida y nutrida por los sueños.

Fue el psicólogo Kilton Stewart quien más a estudiado a los Senoi (durante 15 años convivió con ellos) llamándole la atención el papel primordial que juegan los sueños en esta comunidad. Podríamos decir que, para los Senoi, todo gira alrededor de los sueños. Para ellos ése es el mundo real y, cuando están aquí (en el estado de "vigilia") utilizan y desarrollan muchas de las cosas aprendidas allá (en el mundo onírico).⁽²⁶⁾

Cabe destacar, por si tal modo de ver las cosas pareciera "primitivo" que se observa en los Senoi (según constató el Dr. Stewart) la ausencia de crímenes, de violencia, de conflictos armados e, incluso, de enfermedades físicas relevantes, así como de enfermedades mentales. Según el Dr. Stewart, los Senoi han hecho de los sueños una institución social. Los consideran como mensajes de importancia primordial y sacan de ellos una sabiduría que hace que sus relaciones individuales y su vida social sean armoniosas y constructivas. Los Senoi se esfuerzan en controlar sus sueños, cuyos personajes son, para ellos, tan reales como los encontrados en estado de "vigilia".

Por la mañana cada familia se reúne para escuchar el relato de los sueños que ha tenido cada uno, analizarlos y extraer su significado para, en caso necesario, asimilar la lección que de ellos se desprenda. Tras estas reuniones familiares los hombres se concentran bajo la presidencia del Halek, que desempeña el papel de chaman. En el curso de este coloquio cotidiano se comentan los cantos y danzas aprendidas en sueños. Todos los hombres de la comunidad se esfuerzan por elevarse al estado de Halek, palabra que designa no una función o profesión sino una condición, la de un "hombre de juicio". Teóricamente todo el mundo puede alcanzar ese estado. A los niños se les anima a que cultiven sus sueños, cuyo sentido les es explicado por los adultos.

La excelencia de las costumbres de los Senoi impresionó tanto a los psicólogos que en algunas universidades norteamericanas se instituyeron cursos de "terapia onírica". Se han realizado, además, experiencias de vida comunitaria basadas en el modelo del estilo de vida de los Senoi.

De esta manera cuando por un camino les ha ocurrido algún peligro, la emoción de miedo asociada al recuerdo les hace evitarlo, o si al contrario un cierto olor les ha llevado a la hembra el énfasis emotivo asociado al olor, les impele a seguir el rastro. El hábito emocional es un grado mayor de libertad que libera al ser vivo del acto mecanicista y ritual

LOS MUERTOS Y LOS SUEÑOS

Tal vez, este tema acerca de las personas fallecidas que aparecen en nuestros sueños no permita una respuesta intelectual sino más bien una eterna pregunta y una emocionante y gratificante vivencia emocional.

Sólo podemos decir que las personas que han fallecido (o sea, que han dejado su cuerpo físico, ese vehículo que nos sirve para movernos en este mundo de tres dimensiones pero no en el mundo onírico) aparecen llenas de vida en el Mundo de los Sueños. Lo primero que se nos ocurre, ante este tema, es que tales personas permanecen vivas en nuestra memoria. Y seguramente esto es cierto. Pero, como suele suceder, esta idea no encaja siempre y para todos los casos. Porque a veces es esa persona que ha fallecido la primera que nos da la noticia. Y, además, se dan muchas otras situaciones sorprendentes⁽²⁶⁾

Una cosa es casi siempre cierta: las experiencias oníricas con personas queridas que han fallecido son, dentro del especial ambiente emocional que puede darse, agradables y, en esencia, bellas. Únicamente parecen enturbiarse algo cuando concurre el ancestral temor hacia la muerte que nos ha sido inculcado generación tras generación. Siendo que, para vivir intensamente el presente, una persona equilibrada debe (paradójicamente) recordar que es mortal. Si lo piensas, lejos de ser una elucubración morbosa, se convierte en el gran equilibrador de la balanza que os hará disfrutar AHORA de una flor, de vuestra familia, de las pequeñas o grandes cosas que tengáis en vuestro presente. Y no postergar todo lo verdaderamente importante para un mañana, enfermedad crónica de la humanidad: la mañanitas.

⁽²⁶⁾ Kilton Stewart "Los Sueños en la Comunidad" Editorial, Génesis 1997

Pág. 324-342

A medida que los sueños son cada vez más lúcidos iras haciendo tus propias investigaciones. En el Mundo Onírico podemos buscar (o llamar) a cualquier persona y, generalmente, ésta concurre. Y es indiferente que la persona en cuestión tenga cuerpo físico o no lo tenga. Pero esto nada tiene que ver con el espiritismo. A los onironautas no nos gusta perder el control de nuestro cuerpo, no servimos de médiums para supuestas entidades del más allá. Simplemente nos movemos en el Mundo Onírico y nos relacionamos con todos sus habitantes. Lo que, de todas formas, hace todo el mundo aunque, la mayor parte de las veces, sin darse cuenta e, incluso, sin traer el menor recuerdo. Por tanto...

1ª impresión subjetiva: Morir es dejar un traje. A veces, ese traje está viejo, gastado, roto o ha quedado obsoleto. Así que no debe ser tan mala cosa cambiarlo. 2ª impresión subjetiva: Parece bastante evidente (al menos para los onironautas) que no somos el cuerpo (el traje). Tú sigues estando entero con ropa o sin ella.

3ª impresión subjetiva: Todas las noches vivimos la experiencia de "morir". Dejamos el cuerpo y nos movemos en el Mundo Onírico (o como quieras llamarlo). No sólo no es traumático sino que resulta muy agradable. Una vez en la vida dejamos ese traje para siempre. Tampoco debiera ser traumático ni desagradable. Parece que los antiguos griegos lo entendieron muy bien: el hermano menor de Thanatos (la muerte) es Hypnos (el sueño). No pienses en ello como algo feo.

4ª impresión subjetiva: La energía ni se crea ni se destruye; se transforma. Es un axioma incontrovertible de la física moderna.

5ª impresión subjetiva: La energía de nuestros antepasados (sus anhelos, impresiones, trabajos, aspiraciones, amor, sentimientos, y el etc. más amplio que puedas imaginar) forma un escudo de amor y protección para las sucesivas generaciones. Ese escudo se refuerza por el respeto, comprensión y amor de las generaciones actuales. Piensa en ello. Todas las culturas de la tierra veneraron la memoria de sus antepasados (con admiración y alegría) y se sentían protegidos y amparados por ellos. Muchos onironautas recordamos esto al menos una vez al año y solemos encender una velita en memoria de nuestros ancestros el día 1 de Noviembre. Sabemos que esa aura ancestral de amor nos protege y nos ayuda.⁽²⁶⁾

6ª impresión subjetiva: Los onironautas sufrimos una pérdida irreparable: el miedo a morir

7ª impresión subjetiva: Si el pasado influye en el presente, también pensamos que el futuro influye sobre el pasado. Ya sabes que sólo existe un eterno AHORA. Puede que infinitos presentes. Pero, sin duda, el tiempo presente es el único que has vivido, vives y vivirás siempre. Nuestra relación con los antepasados influye en ellos y en nosotros. Puedes entender esto como quieras pero recuerda que el concepto que tenemos del tiempo es bastante pobre y limitado. Es hora de pensar "relativamente".

⁽²⁶⁾ Ibídem pág., 346

AQUÍ VAN LAS EXPERIENCIAS QUE HABEIS QUERIDO COMPARTIR:

Me encontraba caminando por un camino de terracería en un lugar muy arbolado, era de noche, o estaba anocheciendo. De repente pude darme cuenta que alguien me seguía, pero siempre que volteaba se perdía en la oscuridad. En eso decidí apresurar el paso, ya que sentí presión y nerviosismo por la situación, y empecé a ver que también la persona que me seguía apresuro el paso. Así que empecé a correr y sin darme cuenta el camino dio vuelta y empezó a rodear los arboles y del otro lado se hizo un precipicio, en eso me resbale con las piedritas del camino, y mi primer instinto fue mover mis brazos para arriba para sujetarme del camino y no irme por el precipicio. Pero al levantar mi mano sentí como la persona que me estaba siguiendo se aventó para alcanzar mi mano y no dejarme ir, así que exactamente cuando caía sentí como la persona me tomaba del brazo, yo quedando volando sujetado de aquella persona que se encontraba acostada en el camino sujetándome fuertemente. En eso levante la mirada y me di cuenta que era yo mismo quien me estaba sujetando, primero se me hizo muy raro, pero mi segundo pensamiento fue no puedo morir, ya que también estoy arriba, y tampoco puede levantarme para regresarme al camino, así que decidí soltarme de mi mismo, mientras que me dije déjame ir, no puedes levantarme. Yo veía como mi "Yo" que estaba arriba no me soltaba, ni siquiera viendo que yo ya lo había soltado. En eso cambie de "Yo", entonces me encontraba arriba acostado sujetándome a mi "Yo" que me decía que lo dejara ir. Veía como nuestros brazos estaban juntos y su mano ya estaba completamente extendida mientras que la mía estaba agarrándolo con todas mis fuerzas, para no dejarlo ir. En eso cruzamos miradas y me di cuenta que lo mejor era dejarlo ir, hubo una conexión, así que lo solté, me solté, y mientras que me veía caer... desperté.

En este sueño, interpreto que es claro que algo en mi vida me estaba atormentando, ya que me veía a mí mismo perseguirme por la vereda de ese bosque. Al sujetarme de mi mismo y no dejarme ir... es la representación de cómo no quería dejar ir esa parte de mí que no me dejaba seguir adelante, lo reconfortante de este sueño es que si logre soltarme, y cuando eso sucedió yo quede arriba del precipicio viendo esa parte de mí irse y me sentí muy bien.

LA REENCARNACIÓN EN LOS SUEÑOS

Todos los pueblos del pasado, todas las culturas (incluido el cristianismo de antes del concilio de Nicea en el siglo IV) admitían que el alma podía volver a la tierra envuelta en cuerpos distintos. Dicho de otra forma: que nacíamos más de una vez.

Si admitimos la posibilidad de que podamos haber vivido otras vidas, tendremos que estar de acuerdo en dos puntos:

A) Que nuestro cerebro actual no tiene porque guardar recuerdo alguno puesto que nació con el resto del cuerpo.

B) Que esas otras vidas no deben haber sido muy diferentes, en su esencia, de la que tenemos ahora... porque el/la protagonista es la misma. O sea, que cambiando de coche el conductor no tiene porque variar sus tendencias psicológicas fundamentales.

Cuando hablamos con personas obsesionadas con el esoterismo nos encontramos "reencarnaciones" de faraones, sacerdotisas, apóstoles, Jesucristo, dioses, sabios, filósofos... como si en tiempos pasados no hubiera habido campesinos, zapateros, madres dedicadas a sus hijos, prostitutas o ladrones. Los seres humanos queremos siempre ser grandes, a través de nuestro trabajo o simplemente inventando historias. También es verdad que conocemos a personas más sencillas que pueden relatar acontecimientos de otras vidas. Pero no son dados a publicarlos. Las vivencias del mundo onírico y algunas prácticas especiales nos han llevado a recuperar una serie de ¿recuerdos? que tienen todas las características de pertenecer a otras vidas. En el caso particular del que escribe, en 14 años ha podido reconstruir someramente 32 guiones de posibles vidas anteriores.

Este asunto debería tener algún sentido más. Demostrar que nuestra psiquis o alma no se destruye con el cuerpo carece de sentido. Porque siempre será cuestión de creer o no creer. Y esto no es un camino satisfactorio. Lo más cercano a la realidad es lo que se vive y no lo que se lee o se quiere creer. La verdad es que tales recuerdos, cuando son recuperados, tienen un valor indiscutible para uno mismo. Y ese valor estriba en LA

POSIBILIDAD DE MEJORAR LA VIDA ACTUAL TOMANDO COMO BASE ESOS RECUERDOS.

En suma, de CONOCERSE A UNO MISMO. Y no le des mas vueltas. No sirven ni para ayudar a otros, ni para ninguna otra cosa. Elevar creencias al rango de verdad es una pésima afición.

Les diré que, en lo personal, esos recuerdos me han permitido entender (de alguna manera no racional) muchos de los motivos de mis acciones actuales. También, curiosamente, me han llevado a comprender de "qué" conocía a mis amigos y familia. Lo cierto es que esas escenas de un posible pasado se ajustan enormemente con el presente. En esas escenas están casi todas las personas que conozco en la actualidad, con caras diferentes, con cuerpos distintos... pero son los mismos.^{(25) (26)}

¿Sabes como se reconocen a esas personas? Mirándolos a los ojos. Con razón dicen que son el espejo del alma. Los ojos parecen el "bichito" que asoma por el cascarón. Hay personas que nos caen, inmediatamente bien y otras que nos producen rechazo. ¿Cual es el secreto origen de estas atracciones y repulsiones? Las experiencias que a lo largo del tiempo (otras vidas) haz vivido con ellas. Puede que en esta vida sigas caminos algo diferentes. Pero si los miras a los ojos y es posible que los reconozcas. Porque dijimos que el recuerdo no está en el cerebro, sino que tenemos un espacio mental donde sí están esas vivencias fielmente grabadas. Ese espacio mental es parte del Mundo de los Sueños...

¿Qué es la PARÁLISIS DEL SUEÑO? Una persona se despierta y no puede moverse, siente que está paralizada, intenta mover un dedo y no puede, apenas puede respirar.

(25, 26) *Ibidem* Miguel Ángel, México D.F. pág., 48

Está aterrorizada. Intenta pedir auxilio pero no lo consigue. Oye algo, siente una presencia. La tocan... En realidad la persona está dormida pero es tal la sensación de realidad que no se cuestiona nada. Entonces puede creer que abandona su cuerpo. Igual que cuando levantamos un vaso que creemos lleno de agua y está vacío, sube más de lo previsto, la

Mente que espera el peso del cuerpo y de repente no lo nota cree que el cuerpo está flotando.

Una actitud adecuada en la parálisis del sueño sería:

- 1) Recordar que estamos soñando y por lo tanto no hay peligro
- 2) Relajarnos y saborear la experiencia
- 3) Adoptar una actitud de curiosidad intrépida y experimentar

Los sueños que proceden de una parálisis del sueño son a menudo intensos y maravillosos

SIGNOS ONÍRICOS

Son acontecimientos, personajes u objetos extraños en el mundo real pero frecuente en sueños, que a veces estimulan el sentido crítico del soñador y le llevan a la lucidez.

Hay cuatro categorías:

- Estado de conciencia: pensamientos, emociones o percepciones extraños,

Alterados...

- Acción: un personaje u objeto hace algo inusual o imposible.
- Forma: un cuerpo u objeto está deformado o cambia de forma.
- Contexto: la situación o el escenario son anómalos.

Cuantos más signos oníricos tiene un sueño, más probable es que nos volvamos lúcidos. Los estados especiales de conciencia y las acciones extrañas son los signos que más lucidez dan.

LAS SIESTAS MATINALES, EL MEJOR TIEMPO PARA LA LUCIDEZ

El momento ideal para tener sueños lúcidos es una siesta matinal. Se recomienda levantarse unos 90 minutos antes, estar despierto 90 minutos y volverse a acostar otros 90 minutos. Es triple la probabilidad de tener sueños lúcidos en estas siestas, que en los últimos 90 minutos de sueño normal. Solamente por quedarse en cama 90 minutos después de la hora normal de levantarse es mucho más fácil la lucidez.

En el siglo actual el psicoanálisis retornó a la importancia de los sueños, encontrando en ellos una significación coherente bajo fundamentación científica", tal como sostiene el psicoanalista Fernando Batoni. Pero, además, debemos a Freud el inicio de la investigación de este importante fenómeno mental y de su utilidad dentro del proceso de conocimiento personal.

La tesis fundamental de Freud, volcada en su obra maestra *La interpretación de los sueños*, destaca que el sueño no es más que el intento de satisfacer deseos reprimidos de contenido sexual, correspondientes a la etapa infantil, que han sido desencadenados por situaciones vividas en los días inmediatamente anteriores.

El gran protagonista de todo ese fenómeno que se desata mientras dormimos es el inconsciente. El doctor en antropología cultural Joseph María Fericgla, destaca al respecto que el inconsciente humano contiene los pensamientos más primarios y a la vez sinceros que se manifiestan por imágenes absurdas y cargadas de emociones. Aunque entre las diversas escuelas de psicología hay diferencias en cuanto a la definición del inconsciente, algo que se sabe a ciencia cierta es que funge como una especie de almacén en donde se encuentran nuestras "pulsiones básicas", es decir, los deseos insatisfechos acumulados desde el día en que nacemos. Los contenidos dentro de él tienen como características que son inaccesibles de forma voluntaria; que no están ligados a restricciones morales y que son inadmisibles y, por tanto, reprimidos, o como bien lo expone Fericgla:

"Lo que de día no puede ser aceptado nos invade en la nocturnidad por medio de los sueños".

Según esto, los sueños serían entonces mensajes emitidos desde esa gigantesca parte oscura de nuestra mente; cuando los recordamos es porque han sido cargados de la suficiente "energía síquica" como para saltar la barrera de la inactiva conciencia nocturna.

Fericgla expone un buen ejemplo para comprenderlo: "Nuestra mente despierta actúa como un tenaz censor. Así, la censura es un muro entre lo consciente y lo inconsciente, un guardián que aísla la antecámara donde se amontonan los deseos inconscientes del bello salón donde habita la Señora conciencia ^(27.) su misión es deformar el sueño para que no moleste demasiado a la Señora".

PROCESOS MENTALES Según la explicación de Fericgla, el trabajo del vigilante que separa el salón de la antesala consiste en filtrar severamente todo lo que entra a la conciencia. Por eso, cuando nuestra mente sueña, lo que hace es transformar el contenido del sueño en imágenes absurdas que debemos interpretar y asociar para llegar hasta el verdadero meollo del asunto. Tal como él lo explica, la censura del vigilante se lleva a cabo a través de cuatro procesos: Condensación: transforma varios contenidos importantes del sueño en un detalle. (Varios peces congelados en la casa de la familia pueden representar que hay elementos "helados" que no quieren ser tocados aunque el inconsciente así lo reclame).

⁽²⁷⁾ Fericgla **La Mente Despierta**, México D.F Grupo Larousse, 2006

Sustitución: convierte emociones muy intensas en detalles banales. (La persona realiza varias cosas en el sueño mientras lleva un sombrero rojo. El rojo representa la ira, puede que algo en su vida esté teñido por ella).

Identificación: hechos o personas importantes para el soñante son representados por metonimias (un carpintero fabrica muebles con martillazos brutos: el rudo padre del soñante era ebanista).

Inversión: consiste en ofrecer una imagen contraria a la realidad (todo el mundo ríe y la ciudad está teñida de colores: puede que en el interior el que sueña esté triste y angustiado).

Otra dimensión que expone el siquiatra Gonzalo Himiob, adscrito al Centro de Estudios Junguiano, tiene que ver con los contenidos del sueño de manera general. Según el experto, se denomina como "contenido latente" al secreto vital que éste contiene, lo que está oculto en el inconsciente pero que desea ser revelado, mientras que lo que es posible recordar en la vigilia sería el "contenido manifiesto". De esta manera se establece un proceso de elaboración que va desde el instinto, la pulsión o el deseo que busca expresar el sueño a lo que el mismo sueño manifiesta.

LENGUAJE PERSONAL La parte más profunda de nuestra mente, el inconsciente, se expresa haciendo uso de imágenes en una representación teatral imposible pero cargada de vida. Estas imágenes que conforman el sueño, como lo revela el siquiatra Roberto de Vries, son en realidad un lenguaje que está conformado por conocimientos, experiencias, fantasías y por toda una serie de realidades, aunque ubicadas en un segundo plano, debido a que no tenemos conciencia de ellas. A diferencia del lenguaje signal que conocemos (conformado por signos) y con el cual nos expresamos, como el de los alfabetos, "los sueños hablan con un lenguaje simbólico y por eso la gran cantidad de interpretaciones que se le pueden dar a esos símbolos contenidos en los mensajes oníricos". Esto quiere decir que en vista de que cada soñante tiene experiencias, entornos y realidades distintas, los símbolos con los que se expresa el inconsciente están cargados de un sentido propio y, por tanto, exentos de interpretación literal. Al evaluar la procedencia de estos símbolos, Himiob también remite a Carlos Jung, precursor junto con Freud del estudio de los sueños, quien aseguraba que la sique la conforman una serie de elementos reprimidos que una vez, o fueron conscientes, o trataron de serlo. Según esto, la sique se estructurará entonces de acuerdo con las experiencias que cada quien tenga; es lo que se llama el "inconsciente personal o individual", que depende de la historia biográfica de cada persona. Pero, además, existe un estrato más profundo que es el "inconsciente colectivo" en el cual estamos inmersos todos los seres humanos, cuyos contenidos son los llamados arquetipales, que trascienden la subjetividad. "Es como decir que en el fondo todos los seres humanos somos uno solo, pero al mismo tiempo nos expresamos en individualidades, lo cual quiere decir que tenemos contenidos que son comunes a todo el mundo. El lo llama el inconsciente objetivo porque no me pertenece a mí como persona". Entonces puede establecerse que hay sueños subjetivos, que tienen que ver con la vida, con el ego, con la historia personal; y sueños objetivos, que a su vez se dividen en arquetipales y cotidianos, aunque Jung también hablaba de los sueños premonitorios -que arrojan luces sobre algo que acontecerá en el futuro y que sólo pueden ser constatados una vez que se realizan-, y de los grandes y pequeños sueños.

Cuando un individuo tiene un "gran sueño", está soñando con algo que involucra a una colectividad. "En Egipto, José soñó con las siete vacas flacas y las siete vacas gordas, e interpretó que habría siete años de sequía y siete de abundancia. En ese momento él tuvo un gran sueño", ilustra Himiob. Por el contrario, un sueño pequeño está circunscrito al mundo personal del soñante y se ve afectado por esa realidad. "Yo tengo que saber si lo que tuve fue un sueño arquetipal, un sueño objetivo o uno cotidiano al interpretar un sueño. Eso complica todavía más las cosas y por eso es que no se puede decir que soñar con caballo o con sol significa tal o cual cosa", concluye Himiob.

LEER ENTRE LINEAS

"Jung dice que los sueños son brutalmente sinceros y honestos. Que nos dicen lo que es, tal y como es, pero que lo hacen con un lenguaje muy particular que es el simbólico o lenguaje primitivo. Por eso es tan difícil su interpretación, porque lo que hay que ver es qué significa ese sueño para cada persona", explica Himiob. Esto quiere decir que la crudeza de los sueños tiene una complejidad que supera lo evidente; si en un sueño, por ejemplo, aparecen personajes muy próximos a nuestra vida, él no se referirá en realidad a esos seres en concreto, sino a cualidades determinadas que asociamos con ellos., la cultura, con lo cual puede entenderse que la interpretación de los mensajes oníricos no sólo variará dependiendo del individuo, sino del pueblo y hasta de la civilización. Con el fin de lograr un enfoque más amplio de este fenómeno, el experto adelanta una investigación que cuenta entre sus herramientas con un cuestionario en internet, mediante el cual se indaga sobre 10 aspectos relacionados con el sueño en particular y con la historia del individuo en general. La idea es realizar un estudio simbólico para compararlo con las grandes mayorías y llegar a una interpretación mucho más clara aplicándole un análisis desde diferentes puntos de vista. "Cuando hay una buena interpretación del sueño se te va al inconsciente y allí moviliza una cantidad de cosas. Por ello, los cuestionarios diseñados como juegos para la autopista de la información persiguen desarrollar la capacidad introspectiva e identificar los símbolos personales. Asimismo, explica que "cuando se detecta la simbología personal, como lo hizo Jung, y se aprende a manejarla, se toma conciencia sobre la propia imagen; hay un autoconocimiento que se disfruta muchísimo". Entre los sueños y la vida existe un puente, como bien lo indica Fericgla; así, podremos ahorrarnos el trabajo de resolver en la vida cotidiana todo aquello que luce muy claro tras intervenir en el mundo simbólico de los sueños.

Al sueño hay que verlo desde todos los puntos de vista, tratando de descifrar qué asociaciones hace el soñante. "No se puede interpretar un sueño aislado sino en series. Si yo sueño con un caballo puede significar mi deseo de tener uno, pero también mis instintos. Tengo que decodificar ese símbolo para comprenderlo y al verlo en un contexto podré descifrar lo que está pasando en mi inconsciente, qué está buscando compensar, qué mensaje me esté enviando". Por otra parte, no se puede analizar el sueño sin tomar en cuenta al soñante: quién es, qué situación está viviendo en este preciso momento. Aunque los diccionarios de símbolos orientan, cada uno de ellos tiene una cantidad infinita de interpretaciones. "De tal manera que no se puede interpretar un sueño sin verlo dentro del contexto de la persona que lo sueña, cuál es su cotidianidad, su historia personal y cuál es la serie de sueños que ese individuo ha tenido en un lapso de tiempo, entre otras cosas". Al despertar, debe anotarse el sueño sin filtrarlo. Por ello se recomienda mantener una libreta al lado de la cama y escribir inmediatamente lo que recuerda. Al día siguiente habrá oportunidad de elaborar un poco más el sueño.

Para trabajar el sueño lo ideal es hacerlo con un terapeuta o con grupos de trabajo para realizar asociaciones libres y un autoanálisis, pues hay que recordar que en los sueños proyectamos justamente aquello que no quiere aceptar la consciencia y es mucho más difícil en solitario.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE FREUD

Según Freud "el sueño es el guardián del dormir", la función del sueño es descargar de los impulsos reprimidos y residuos del día de forma que no nos impidan dormir. Es decir, dormir es la necesidad nocturna más importante y la fuerza instigadora de los sueños siempre es un deseo inconsciente, generalmente de orden sexual. ⁽²⁷⁾

Es cierto que el impulso sexual es una constante onírica. En los periodos REM hay erecciones en los hombres y aumento de flujo sanguíneo vaginal en las mujeres. La evolución nos ha programado para conservar la especie, pero también nos ha programado para conservar al individuo con reacciones de defensa y huida.

Además en sueños hay un impulso de crecimiento, disfrute, diversión, búsqueda de la belleza, que no es meramente conservación de la especie o del individuo, sino evolución.

No todo lo explican la sexualidad o la autodefensa, las necesidades de jugar, conocer y crear belleza son impulsos que determinan muchas de nuestras conductas. Explicar al ser humano únicamente mediante sus impulsos sexuales es un reduccionismo obsoleto. Alguna vez es útil hablar de "Complejo de Edipo", pero no hay que confundir la mitología con la ciencia.

En cuanto a la función del sueño como "guardián del dormir", en realidad es todo lo contrario, el dormir es el guardián del soñar, dormimos para soñar. En REM se es mucho más frágil, se está paralizado y se consume mucha energía. La fase de ondas lentas permite reponerse y volver a soñar varias veces durante la noche.

Los sueños no vienen generados por deseos ocultos sino por un marcador rítmico en el tronco cerebral. Cada 90 minutos por la noche, unos impulsos generados en el Lugar Azul bombardean todo el cerebro y activan la corteza cerebral. Más que disfrazar deseos ocultos los sueños están "vistiendo adecuadamente" estímulos fisiológicos inespecíficos, con nuestro "esquemas" del mundo.

En el cuento de los ciegos y el elefante, un ciego toca la pata y dice: "un elefante es como una gran columna". Otro toca la cola y dice: "un elefante es como una serpiente". El que toca el lomo dice: "un elefante es como una pared". El que toca la oreja dice: "un elefante es como una alfombra". Cada uno descubre un aspecto de la naturaleza del elefante según la parte que toca, y cree así conocer la naturaleza del todo.

⁽²⁷⁾ Ibídem **Psicoanálisis** pág. 256

Para algunos científicos los sueños sólo serían un proceso casual desencadenado por unas reacciones químicas cerebrales, digamos que habrían cogido al elefante por la frente, para ciertos ambientes del los sueños serían manifestaciones de los guías angélicos, habrían cogido al elefante por las plumas, para Freud los sueños serían principalmente fruto de una represión sexual inconsciente, habría cogido al elefante por... La Interpretación de los Sueños es una de las grandes obras artísticas de este siglo, un cumplido que seguramente a Freud no le hubiera gustado. Al criticar el método vulgar de la interpretación simbólica de los sueños Freud dice, "Naturalmente, no es posible indicar norma alguna para llevar a cabo una tal interpretación simbólica. Esta depende tan solo del ingenio y de la inmediata intuición del interpretador, razón por la cual pudo elevarse la interpretación por medio de símbolos a la categoría de arte, que parece depender sobre dones extraordinarios." Un don es algo que viene de los dioses. Los artistas son inspirados. Un científico, por el otro lado, y no cabe duda que Freud aspirara a tal, no crea sino descubre. Y Freud pretende haber descubierto algo en este libro, a saber, que es posible interpretar los sueños y averiguar su sentido si los entendemos como la realización de deseo. Por muy sugerente e interesante que sea esta noción, quisiera cuestionar la creencia de Freud, que esto representa un avance sobre los previos métodos de la interpretación de los sueños que revisa en la primera parte de su libro. Esta muy de modo que los psicoanalistas se alejen de las

Pretensiones de Freud al rigor científico y de entender su práctica en los términos más aceptables de una hermenéutica de deseo, pero ¿quien entre ellos pensaría cuestionar el estatus aparentemente avanzado de la teoría de Freud sobre las visiones de un chaman o las inscripciones arcanas en una carta del tarot? ¿Podemos decir que un sueño entendido como la realización de un deseo es más cercano a la realidad que un sueño entendido en un sentido literal o artístico? ⁽²⁸⁾

En la sección titulada, "La Distorsión en los Sueños" Freud anticipa esta misma pregunta al responder a algunas posibles objeciones que se podrían hacer respecto a la tesis que los sueños son realizaciones de deseos. Una objeción dice que aunque el ejemplo de un hombre hambriento soñando con comida es un claro ejemplo de la realización de un deseo, la mayoría de los sueños no manifiestan tal realización, y que de hecho muestran un contenido muy doloroso. Freud hace una distinción muy sencilla pero vitalmente importante para descartar la objeción, una que formará no solamente la base teórica de su descubrimiento sino también, a mi juicio, las condiciones para su no viabilidad. Como sabemos, la distinción que hace es entre el contenido manifiesto y el contenido latente de los sueños. La clave para entender el sueño consiste en penetrar mas allá del texto velado hacia las fuerzas psíquicas que lo animan y que le dan sentido. Y esta penetración se efectúa por el famoso método que Freud describió en sus voluminosas publicaciones, un método que uno se pregunta si no es quizá un arte, "dependiente sobre dones extraordinarios". ¿Es científico o artístico el método de Freud sobre la interpretación de los sueños?

La respuesta a esta pregunta se encuentra en las implicaciones de una afirmación aparentemente inocua que Freud hace respecto al sueño. Dice, "[el sueño] tiene un sentido, aunque este ocultado; sirve como sustituto para algún otro proceso de pensamiento, y es solamente una cuestión de revelar este sustituto correctamente para lograr el significado oculto del sueño."

⁽²⁸⁾ Ibídem, Freud pág. 333

Cuando nos despertamos de un sueño tenemos presente la memoria del sueño como un escrito opaco y aparentemente impenetrable y jeroglífico. Esto es el contenido manifiesto que Freud dice es un sustituto para algún otro proceso de pensamiento, a saber, aquel denotado por el contenido latente.

Lo que me interesa aquí es la palabra "sustituto", que el sueño como contenido manifiesto es una especie de signo escrito que toma el lugar de un sentido ausente, ocultando su transparencia. Jacques Derrida ha reflexionado mucho sobre la relación entre las ideas y los signos. Su obra maestra, *De Gramatología*, es un análisis de las maneras en que las varias verdades y argumentos de la filosofía occidental han sido contruidos sobre un cierto entendimiento y valorización del signo escrito, uno que encontramos por ejemplo en *De Interpretaciones de Aristóteles*. Para Aristóteles las palabras habladas son signos que adoptamos para comunicar pensamientos o ideas. Y las palabras escritas son signos secundarios que simbolizan el habla.

Hay una jerarquía aquí que desciende del pensamiento, al habla, al escribir, una que devalúa el escribir en la medida en que esta doblemente alejado de lo que significa - eso siendo el origen, la verdad, el sentido auto-presente. En fin, el signo para Derrida, es un sustituto o lo que el llama un "suplemento", para la ausencia de un sentido en su origen.

La cuestión que Derrida persigue en sus análisis es si esta naturaleza suplementaria del signo escrito es un mero suplemento, una especie de rasgo opcional que se puede emplear o no en el proceso de comunicación, o si es una precondition del lenguaje en general, un suplemento necesario en la ausencia de la cual no se podría concebir el habla ni el pensamiento. Esta inversión sorprendente de la jerarquía de Aristóteles, que el signo como suplemento es una condición necesaria para el ser de los que significa, es una dinámica que Derrida encuentra operativa en las oposiciones estructurales del pensamiento occidental y es lo que denomina "la lógica de la suplementariedad." Es precisamente tal lógica que yo encuentro en la distinción que Freud hace entre el contenido manifiesto y latente.

Antes de examinar esto, recordamos que al despertar la memoria de un sueño se presenta como un jeroglífico opaco y aparentemente impenetrable, un texto, una serie de signos escritos en la cual el sentido esta ausente. Lo que hace presente y significativo el significado es su ser traído a la conciencia mediante el proceso de análisis, psicoanálisis. Si regresamos a la jerarquía de Aristóteles vemos sus tres elementos repetidos en una forma similar en el esquema de Freud sobre la dinámica del sueño. En la cima de la jerarquía esta el deseo (representado por el contenido latente) donde el sentido reside y este presente. Por abajo es el sueño como acordado (el contenido manifiesto), un texto inerte de imágenes que sirven como sustituto para el significado ausente que indica. Como dice Freud, "Pues, interpretar un sueño quiere decir indicar su sentido, o sea, sustituirlo por algo que pueda incluirse en la concatenación de nuestros actos psíquicos como un factor de plena importancia y valor." El sueño es un vehículo temporario, una escalera que uno puede quitar una vez que ha servido su fin. Finalmente, el tercer elemento que corresponde a la jerarquía de Aristóteles es el habla. Si el sueño es la escalera, luego el habla animador provocado por el análisis es lo que nos permite subirla. Ha sido casi universalmente privilegiada sobre el signo inerte debido a su proximidad íntima a la conciencia. Freud mismo expone su método para la interpretación de los sueños mediante un auto-análisis, puesto que, como dice, uno no se siente seguro de la malinterpretación de los demás.

Uno no se siente seguro precisamente porque el sueño pertenece a un orden secundario y derivativo de signos, alejado de su origen que lo autentifica. Usando términos Saussureanos, el sueño es un significante que tiene que ser reemplazado por un significado para que forme, como dice Freud, "un factor de plena importancia y valor." La viabilidad del método de Freud depende en esta "lógica del suplemento", en la clara distinción entre un contenido manifiesto que significa y un contenido latente que sea significativo. Pero, ¿qué ocurriría si en algún punto en el proceso interpretativo de análisis un significante ya no puede ser reemplazado por su significado? ¿Qué pasaría si la distinción tan importante para Freud se disolviera como una consecuencia necesaria de su propia dinámica? Esto es precisamente lo que implica el análisis de Derrida sobre la "lógica del suplemento." Esta lógica define los signos escritos, como los sueños por ejemplo, como el "signo de un signo," un mero suplemento doblemente alejado de orígenes y verdad. Pero esta definición tiene que extenderse a cubrir todo tipo de discurso, incluso el lenguaje hablado y el pensamiento. ¿Por qué? Pues, es un precepto fundamental de la lingüística estructural, un precepto que Freud por lo menos implícitamente acepta, que el significado no es una relación de identidad entre significante y significado, sino un producto de la diferencia entre los signos que existe en todo nivel del lenguaje. Aunque Freud no hable en los términos técnicos de la lingüística moderna, esta postura me parece implicada en su crítica de dos métodos populares de la interpretación de los sueños: el método simbólico y el método de desciframiento, métodos que dependen justamente sobre tal identidad entre significante y significado. Pero aun más generalmente esta concepción estructuralista del lenguaje es más que implícita en el entendimiento de Freud sobre la conciencia y la identidad personal como productos de dinámicas relacionales concerniente a los deseos del inconsciente, un entendimiento que luego Lacan formula en los términos explícitos de la lingüística estructural. Pero más llamativo aun es un pasaje donde Freud habla acerca de hasta donde la interpretación puede ir. Dice, "En los sueños mejor interpretados solemos vernos obligados a dejar en tinieblas determinado punto, pues advertimos que constituye un foco de convergencia de las ideas latentes, un nudo imposible de desatar, pero que por lo demás no ha aportado otros elementos al contenido manifiesto. Esto es entonces lo que podemos considerar como el ombligo del sueño, o sea el punto por el que se halla ligado a lo desconocido. Las ideas latentes descubiertas en el análisis no llegan nunca a un límite y tenemos que dejarlas perderse por todos lados en el tejido reticular de nuestro mundo intelectual."^(25,26,27) Aquí Freud claramente cuestiona la completa interoperabilidad de los sueños. Todo sueño tiene, como dice, un ombligo, un punto oscuro, un punto de trastorno, así como todo ojo tiene un punto ciego que, aunque imprescindible para la visión debido a que ahí se conecta el nervio óptico, trastorna la posibilidad de un campo puro de visión, así como el juego de significación trastorna la posibilidad de la pura presencia del significado. Entonces, si el lenguaje es siempre y en todas partes un sistema de signos diferenciales, es decir, si el sentido se adhiere en varias estructuras de relación y no en alguna correspondencia ideal entre el sonido y el significado, entonces la definición clásica del signo se aplicaría a toda forma de lenguaje en absoluto. Como dice Derrida, "Desde el momento en que hay sentido no hay nada sino signos. Pensamos solamente en signos". La consecuencia es que el contenido latente se reduce al mismo estatus del contenido manifiesto. Pero esto quiere decir borrar la distinción que Freud hace entre los dos y por ende hacer imposible su método en el sentido científico en que lo expone. El continuar pensando en términos de esta distinción querría decir soñar, por así decirlo.

Ibídem ^(25, 26)

⁽²⁸⁾Derrida, **El sentido de los signos**, Editorial Capeluz, 1997, pág. 365

Un "significado transcendental", de un significado fuera y mas allá del juego diferencial del lenguaje que terminaría el proceso interpretativo. Pero esto es imposible. El sentido de un sueño que el método de Freud pretende revelar es en si un signo cuyo poder de ser significativo es una función de su relación a otros signos, ad infinitum. Para Derrida el significado es siempre el signo de un signo, que al final de cuentas hace al pensamiento incapaz de escapar de la lógica de suplementariedad sin fin en que se encuentra.

Pero de alguna manera u otra Lacan ya ha dicho todo esto ¿no? ¿No ha rescatado la obra de Freud de medio siglo del mismo tipo de interpretación metafísica que Derrida critica, por seguir la letra del texto de Freud, atento al juego subliminal de las palabras y las vueltas metafóricas del sentido? Parecería que sí. En uno de sus textos más celebrados, "La Carta Robada", Lacan parece hablar al unísono con Derrida. Relata un cuento de Edgar Allen Poe en que hay una secuencia de robos y descubrimientos de una carta de amor robada a la reina por un ministro con intenciones de chantaje. En cada caso la carta no esta tanto oculta como dejada en el lugar mas obvio, el único lugar en donde alguien esperando ocultación no pensaría buscar.

Lacan lee este cuento como una alegoría del psicoanálisis en su relación al lenguaje y los efectos del deseo inconsciente. La carta es aquel significante flotante que circula de una situación a la próxima, constantemente en movimiento, pero que nunca esta oculta, como si contuviera algún significado encriptado. En lugar de esto, esta dejada casualmente donde todos pueden descubrirla, al menos que sus ojos no sean entrenados a buscar algún receso interior oscuro. Para Lacan estamos equivocados en pensar que el sentido de cosas como sueños, bromas, y síntomas neuróticos se encuentra por meterse profundamente en la psique del paciente para descubrir verdades de experiencia reprimidas tras o más allá de las complejidades superficiales del lenguaje. Mas bien el analista debe proceder por atender cuidadosamente a la lógica del significante, a aquellas desviaciones y vueltas en el discurso del paciente y el analista que marcan la irrupción del deseo inconsciente, y que deja un significado final en el horizonte libidinal.⁽²⁸⁾

El psicoanálisis Freudiano o Lacaniano, si es visto desde el punto de vista estético de una constante exploración y creación del yo, puede representar una técnica mucho más potente para el enriquecimiento de la experiencia humana. Es comparable digamos a una comparación entre la Guernica de Picasso y el dibujo sencillo de un niño. Como interpretaciones de la experiencia ninguno es más verdadero que el otro, así como ninguna interpretación de un sueño es más verdadero que la otra. Pero una es ciertamente más provocativa, sugerente, y vital.

Los sueños se han tomado a lo largo de la historia distintas connotaciones de acuerdo a la época, la cultura y la religión predominante. En algunos casos han sido considerados desde posesiones demoníacas hasta iluminaciones divinas, sin embargo, siempre se han considerado como premonitorios y, más aún, como oráculos verdaderos, irrefutables.

Actualmente, las distintas teorías o perspectivas psicológicas les asignan variados niveles de importancia a los sueños durante la psicoterapia. Pasando desde aquellas que no las consideran, las que los ven como un dato más que podría llegar a ayudar y, por último, las que los califican como un elemento central de su terapia.

Para conocer un poco más de cerca el tema, ver porque es importante para el psicoanálisis, por ser una parte del inconsciente que nadie esconde, porque en ellos todo está permitido y sin cuestionamientos, por ser un tema cotidiano y del que no conocemos del todo la importancia que puede llegar a tener en nuestras vidas y conflictos es que lo hemos elegido.

Para conocerlos hemos tomado la Perspectiva Junguiana y, sobre su base, buscaremos algunas respuestas sobre la naturaleza de los sueños, su lenguaje, sus mecanismos, estructuras y función y, por supuesto, todo aquello que esté relacionado con la interpretación de los sueños desde el punto de vista de Carl Gustav Jung.

INCONCIENTE PERSONAL E INCONCIENTE COLECTIVO, ARQUETIPOS, SOMBRA, ÁNIMA Y ÁNIMUS, SIGNOS Y SÍMBOLOS.

Jung distingue entre inconsciente personal e inconsciente colectivo. El primero es una de las tres capas anímicas reconocidas por el autor (la tercera es la conciencia), constituido en primer lugar de todos aquellos contenidos que han llegado a ser inconscientes, ya porque perdieron su intensidad y desaparecieron en el olvido, ya porque la conciencia se ha retirado de ellos (la llamada represión), y además de aquellos otros contenidos, por ejemplo, percepciones sensibles, que, en razón de su propia intensidad entraron en la psique de algún modo. El inconsciente colectivo, en tanto, alberga contenidos psíquicos diferenciados por las experiencias más fundamentales y propias de la humanidad. Tales funciones psíquicas capacitan a los hombres a reconocer sus experiencias más vitales de seres humanos. Por ejemplo, reconocer al padre o a la madre, no sólo como figuras significativas personales, sino también como símbolos ancestrales reconocidos por toda la humanidad. De este modo, el padre o la madre, son mucho más que mi propio padre o madre. Lo mismo puede decirse de la complementariedad o necesidad mutua de los sexos; de la necesidad de pertenencia al grupo humano; la condición de héroe, de sabio, etc. ⁽²⁸⁾

Estas disposiciones psíquicas para actuar humanamente son producto de la herencia humana y van más allá de las personas, culturas y grupos étnicos. Jung los llamó arquetipos (primeros modelos). Los arquetipos no son representaciones heredadas, sino modos heredados de función psíquica. Así, por ejemplo, la sombra es la experiencia arquetípica de "ese otro" que está dentro de nosotros mismos, el cual, en su rareza y desconocimiento, es siempre sospechoso. Su proyección a los demás es la urgencia arquetípica de la necesidad de un chivo expiatorio, con la simple necesidad de justificarnos a nosotros mismos. Esta sombra es relevante en el trabajo interpretativo con los sueños, ya que en ellos, la sombra también alcanza expresión.

Dentro del inconsciente colectivo, la función arquetípica más inmediata es aquella que se refiere a la diferenciación de lo masculino y lo femenino. Son el ánima y el ánimus, los arquetipos que forman el elemento contra sexual en la psique.

⁽²⁸⁾Jung **INCONCIENTE PERSONAL E INCONCIENTE COLECTIVO, ARQUETIPOS, SOMBRA, ÁNIMA Y ÁNIMUS, SIGNOS Y SÍMBOLOS**.pag56

Estos arquetipos, como tales, no pueden ser evidenciados directamente, cada arquetipo es opuesto a la actitud dominante de la conciencia (ser hombre o mujer) quedando en el inconsciente (el ánima en el hombre y el ánimus en la mujer). La mayoría de las veces puede, sí, ser experimentado y manifestado a través de las correspondientes proyecciones al sexo opuesto, envolviendo a este tipo específico de relación humana con cualidades y sobre todo con una fuerza que no tiene casi ningún otro tipo de relación humana. En cada varón existe el ánima como elemento femenino. En los sueños suele percibirse con la figura o imagen de la mujer (aunque no necesariamente). Por su parte, en cada mujer existe también en su psiquis en ánimus como elemento de tipo masculino, cuya personificación onírica suele ser uno o varios varones.

Para hablar de los sueños, es necesario también conocer aquellos conceptos referidos a lo que son signos y símbolos. Los signos son producto de nuestras percepciones "objetivas" y conceptualizables, son semióticos, es decir, se refieren a conocimientos de cosas relativamente limitado. La fiebre, por ejemplo, es un signo clínico preciso: no hay fiebre cuando no hay una reacción particular del organismo ante un desequilibrio de la salud; por el contrario, con precisión podemos decir que algo anda mal cuando ella se hace presente. Un símbolo, en cambio, no es un término libremente escogido como una designación abstracta, sino la expresión de una experiencia espontánea, que nos viene desde adentro, y que apunta más allá de la cosa misma a una significación no alcanzada por un término racional. El símbolo constituye de este modo una experiencia directa de algo real, pero todavía indefinido para el ser humano, se desarrolla a partir de la dinámica propia del inconsciente, fascinante para quien la experimenta. Jung dice: "un signo, entonces, es una parte del mundo físico; un símbolo es parte del mundo humano del sentido y la significación".

En los sueños, esta diferencia entre un signo y un símbolo es manifiesta. Un camino fácilmente identificado, puede ser algo que conocemos bien, porque lo transitamos con frecuencia. Pero en un sueño, el mismo camino puede estar expresando una imagen de progreso, "el camino de la vida", lleno de dificultades; o la vía de la perdición que nos lleva a una catarata por donde nos precipitamos, y que simboliza muy bien esa situación que estamos viviendo y de la cual somos muy conscientes.

NATURALEZA DE LOS SUEÑOS

Para Jung el sueño es la más clara expresión de la mente inconsciente. Constituye "una creación psíquica que, en contraste con los datos habituales de la conciencia, se sitúa por su aspecto, su naturaleza y su sentido, al margen del desarrollo continuo de los hechos conscientes". Esto lo convierte en un camino eficaz para conocer los mecanismos y los contenidos del inconsciente.

Los sueños son, por tanto y paradójicamente, hechos objetivos, no inventados por la mente consciente y, por lo tanto, independientes de las expectativas y deseos del soñante. No se puede influir sobre ellos, lo que los convierte en algo tremendamente valioso, ya que muestran la realidad del soñante tal como es; no como a cualquiera le gustaría que fuera.

Freud y Jung diferían en las interpretaciones de las imágenes oníricas porque tenían concepciones parcialmente distintas del inconsciente, pero concordaban en que los sueños eran generados por actividad inconsciente psíquicamente determinada.

Jung dedujo que hay un proceso subyacente que de manera continua genera sueños y fantasías, de los cuales sólo una pequeña porción llega a la conciencia cognitiva. De aquí que el inconsciente contenga algo más que el material reprimido.

Jung describe poéticamente el sueño como "una pequeña puerta oculta en los recovecos más íntimos y secretos del alma, la cual se abre a esa noche cósmica que era psique mucho antes de haber ninguna conciencia del yo, y que seguirá siendo psique no importa hasta donde se extienda nuestra conciencia del yo...

Al racionalismo de nuestra era le cupo explicar el sueño como los residuos del día, como las migajas que caen al mundo crepuscular desde la mesa ricamente cargada de nuestra conciencia. Estas profundidades oscuras no son más que un saco vacío, que no contiene más que lo que cae en él desde arriba... Sería mucho más exacto decir que nuestra conciencia es ese saco, en el cual no hay otra cosa que lo que por azar cayó en él".⁽²⁸⁾

Jung formula la hipótesis que todo contenido psíquico (incluidos los sueños) tienen sus raíces en el inconsciente colectivo, que produce material sin cesar. Esta hipótesis se basa en el supuesto de que toda conducta y modos de percibir la experiencia deben hallarse en estado potencial dentro de la persona antes de tornarse reales; dichas potencialidades son los contenidos del inconsciente colectivo. La idea de Jung que la persona que sueña es totalmente incapaz de controlar el contenido onírico no está firmemente sustentada por los datos existentes.

Tampoco se conoce, con exactitud, el proceso mediante el cual un sueño ingresa a la conciencia. Jung parecía pensar que "una pequeña parte de la conciencia... permanece con nosotros en estado onírico". Ese remanente se posibilita por la existencia del yo onírico, un "yo limitado y curiosamente distorsionado". Se lo experimenta cuando el sujeto se reconoce a sí mismo en una de las figuras de su sueño.⁽²⁸⁾

Los sueños se distinguen del contenido consciente por su falta de coherencia lógica y continuidad de desarrollo. Según Jung, los sueños no son producidos por la corteza cerebral, que está dormida, sino por el sistema nervioso simpático que funciona constantemente. Esta hipótesis es avalada por estudios experimentales posteriores a su obra (se descubrió que corteza no funciona en sueño MOR -donde se producen la mayoría de los sueños- y sí lo hace la protuberancia anular).

Otra diferencia entre sueño y contenido consciente es lo que Jung llama "irracionalidad" de los sueños, en el sentido que no están sujetos a limitaciones físicas o temporales y con frecuencia pintan criaturas que no encontramos en el mundo de la naturaleza.

También son irracionales en que muy pocos "forman todos lógica, moral o estéticamente satisfactorios". Pasado, presente y futuro con frecuencia parecen fusionarse en los sueños, al parecer porque hay, en el inconsciente, contenidos atemporales que todavía no afloran en la conciencia.

⁽²⁸⁾ Ibídem, pag43-56

Cabe señalar, sin embargo, que a pesar de la cualidad no racional de los sueños y, por lo tanto, de su similitud con contenidos mentales psicóticos, los sueños no son patológicos sino normales.

LAS FUENTES DE LAS IMÁGENES ONÍRICAS

Los sueños se componen de imágenes que surgen de diversas fuentes. Jung admitió que algunas imágenes se ven influidas por factores somáticos (postura del sujeto que duerme, indigestión, fiebre, dolores) y otros estímulos físicos (ruido, calor, frío), pero insistía en que en esencia las imágenes son determinadas de otro modo (psíquicamente). Los estudios psicofisiológicos tienden a confirmar la conclusión de Jung.

Otra fuente es el ambiente cotidiano del sujeto. Jung mencionó que la ocupación de la persona aparece con frecuencia en sus sueños.

Las percepciones subliminales parecen ser otra fuente. Según Jung, incluyen ideas y sentimientos oníricos, así como percepciones sensoriales demasiado débiles para llegar al plano de la conciencia cognitiva. Además de hechos corrientes en el estado de vigilia y otros premonitorios, a menudo aparecen como imágenes oníricas los recuerdos de experiencias pasadas. Pueden ser recuerdos alguna vez conscientes y luego olvidados (como los recuerdos de la infancia). Otros recuerdos pueden representarse porque tienen relación con impulsos inaceptables (dolorosos) o poco importantes para que se les recuerde conscientemente.

A veces reminiscencias perfectamente accesibles aparecen como imágenes, tales como recuerdos de hechos traumáticos (experiencias de guerra, por ejemplo) que se repiten una y otra vez.

Otra fuente, además de las anteriores, es el inconsciente colectivo que, según Jung, posee creatividad ilimitada: proporciona contenidos específicos que van más allá de lo personal y que nunca fueron conscientes. Por esto los sueños de muchas personas aun cuando vivan un período histórico dado, supuestamente podrían reflejar toda la gama y variedad de la conducta y la experiencia humana, desde la más extraña a la más banal, incluyendo "verdades ineludibles, pronunciamientos filosóficos, ilusiones, desenfrenadas fantasías, recuerdos, planes, premoniciones, experiencias irracionales, y aun visiones telepáticas".

EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS

El lenguaje de los sueños, es tan complejo y variado como el lenguaje de la conciencia.

Está compuesto por imágenes no verbales (la mayor parte), cuya complejidad y vividez presentan variaciones más notorias que las correspondientes experiencias del hombre despierto. Las imágenes oníricas son mucho más pintorescas y vivaces que los conceptos y experiencias que son su contrapartida cuando se está despierto. En nuestros pensamientos conscientes nos constreñimos a los límites de las expresiones racionales, expresiones que son mucho menos coloreadas, porque las hemos despojado de la mayoría de las asociaciones psíquicas. En un nivel simple, el lenguaje onírico es figurativo, es decir, afín a las figuras que se utilizan en el habla.

En la vida cotidiana se utilizan expresiones como "angelito", "animal", "zorro" para referirse a características tales como bondadoso, agresivo o astuto, respectivamente. De la misma forma, un sueño puede utilizar la figura de un toro para representar la fuerza física o la fortaleza interior.

En el siguiente nivel aparecen juegos de palabras y metáforas. En este caso las imágenes representan otra cosa o elemento, en ocasiones en formas poéticas como, por ejemplo, la imagen de un hombre alado que representa el deseo de libertad. Otra característica de las imágenes oníricas es la exageración. Se manifiesta en los sueños cuando aparecen imágenes de objetos, personas o animales comunes, en forma desproporcionada; o bien algunas situaciones de la vida real aparecen exageradas casi hasta el ridículo.

La gran expresividad del lenguaje onírico se acentúa con la presencia del color en sus diversos grados de intensidad y tonalidad. No siempre se tienen sueños en colores. Jung planteó la hipótesis de que los sueños que poseen una gran carga emocional suelen recordarse en colores.

En algunos sueños se pueden reconocer imágenes que pertenecen a un lenguaje mitológico, es decir, metáforas de hechos o seres que han existido desde mucho tiempo atrás, y que con el paso del tiempo se han ido modificando en su expresión, pero no en su mensaje central. Esto cumple un objetivo: formar un puente entre "la forma como expresamos conscientemente nuestros pensamientos y una forma de expresión más primitiva y pintoresca (lo cual a su vez) conmueve directamente al sentimiento y la emoción".

Jung decía que este lenguaje onírico era más vívido que las manifestaciones abstractas porque no está limitado por la mente consciente y permite una mayor riqueza de asociaciones.

La contaminación se refiere a relacionar entre sí objetos e ideas, aparentemente inconexos, mediante una cadena de asociaciones que funciona cuando se relajan las limitaciones que impone la conciencia al dormir.

La condensación es una forma de contaminación más poderosa; no sólo conecta sino que combina objetos e ideas sin relación aparente. Mediante este mecanismo, imágenes que de otro modo resultarían neutras, pueden asumir un poderoso significado emocional en un sueño.

La duplicación o multiplicación es lo opuesto de la condensación. La misma imagen puede repetirse o aparecer en forma doble por razones de énfasis, o quizá para indicar la aparición parcialmente completa de algún contenido del inconsciente; e imágenes idénticas pueden reflejar la dualidad como la oposición de positivo y negativo. Imágenes similares pueden mostrar aspectos diferentes del mismo problema. La concretización es el uso de lenguaje figurativo, inclusive la presentación de complejos en forma personificada. La dramatización es la expresión de un contenido en forma de relato. Los mecanismos arcaicos traducen el contenido inconsciente en formas arquetípicas.

LA ESTRUCTURA DE LOS SUEÑOS

Los sueños pueden ir de imágenes únicas a largas narraciones detalladas y muchos de ellos son similares a un cuento. Jung los describe como un "drama desarrollado en el propio escenario individual". En general, el drama se presenta mediante una estructura común a muchos sueños. Ésta puede dividirse en partes integrantes que facilitan la comprensión del desarrollo "argumental" y de los aspectos que se subrayan en el sueño, a la vez que permiten una más rápida identificación del contenido que falta.

La primera parte del relato de un sueño es la EXPOSICIÓN que incluye la especificación del lugar o ambiente, la descripción de los protagonistas o dramatismo personal, y la situación inicial del sujeto. Puede incluirse algún dato sobre el tiempo (momento del día o estación del año).

La segunda fase suministra el DESARROLLO del argumento. La tercera etapa es la CULMINACIÓN, en donde sucede algo decisivo, o tiene lugar un cambio rotundo, se para bien o para mal. La cuarta fase es la de RESOLUCIÓN.

LA FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS Dentro de la teoría junguiana la función de los sueños está inserta dentro de la concepción de la psique como una estructura global y dinámica, en la cual la conciencia y el inconsciente mantienen una relación recíproca.

Jung llamó a la principal función de los sueños compensación. Esta implica que el inconsciente, considerado como relativo a la conciencia, le incorpora todos aquellos elementos que han sido omitidos, reprimidos o desatendidos y que contribuyen a mantener el equilibrio interior. La compensación es, por lo tanto, una expresión de la capacidad de autorregulación de la psique. Pone al inconsciente en relación con la conciencia y da lo necesario para alcanzar el equilibrio psíquico y, finalmente, la integridad.

Puede considerarse que el concepto junguiano de compensación amplía el concepto freudiano de la realización del deseo. Ambos conceptos reflejan la observación de que los sueños proporcionan contenidos ausentes de la conciencia. Sin embargo, los dos conceptos difieren por el hecho de que la compensación brinda lo necesario para la integridad o totalidad del individuo, en tanto que la realización del deseo simplemente sirve al ello o al yo. Aunque en su gran mayoría los sueños son compensatorios, en algunos casos no lo son. Los sueños NO COMPENSATORIOS pueden ser: anticipatorios, traumáticos, extrasensoriales y proféticos. ⁽²⁸⁾

A los sueños anticipatorios se les llama también prospectivos. Anticipan en las inconscientes futuras realizaciones conscientes, y constituyen algo similar a un bosquejo preliminar o ensayo previo de los acontecimientos futuros. Ocurre cuando la actitud consciente es "claramente insatisfactoria" y muestra las formas en que se puede producir el desarrollo psíquico, o bien las consecuencias que podría tener el continuar con la actitud consciente actual.

Aunque en apariencia estos sueños pueden parecer proféticos, mágicos, oráculos del futuro, su real origen está lejos de esto, ya que son un "diagnóstico interno".

⁽²⁸⁾ *Ibidem*, pág. 102

Aun cuando esta función anticipatoria recibe la aprobación del "consensus gentium", ya que en las supersticiones de todos los tiempos y todas las razas se ha considerado al sueño como un oráculo que dice la verdad, para Jung constituye una combinación probabilística de hechos intrapsíquicos que no necesariamente coincidirá con los hechos reales del futuro. Señalaba que "los sueños, a veces, pueden anunciar ciertos sucesos mucho antes de que ocurran en la realidad. Esto no es un milagro o una forma de precognición. Muchas crisis en la vida tienen una larga historia en el inconsciente. Vamos hacia ellas paso a paso sin darnos cuenta de los peligros que se van acumulando. Lo que no conseguimos ver conscientemente, con frecuencia lo ve nuestro inconsciente que nos transmite la información por medio de los sueños.

Los sueños "traumáticos", a los que Jung también llamaba "reactivos", se caracterizan porque manifiestan reiteradamente contenidos de situaciones que han sido amenazantes para la vida humana o reflejan condiciones físicas patológicas. Para que un sueño pueda calificarse como traumático su significatividad debe radicar exclusivamente en el hecho de revivir una experiencia real.

Los sueños extrasensoriales son llamados también telepáticos. Se trata de vivencias oníricas que hacen referencia a hechos que están ocurriendo, han ocurrido, o van a ocurrir en un momento cercano. Aunque estos sueños suelen referirse a hechos de magnitud (como la muerte), también pueden predecir algo tan nimio como la llegada de una carta sin importancia. Jung no los consideraba de carácter sobrenatural y no era proclive a aceptar esta aparente "acción a distancia". Insistía en que se los estudiara y se buscaran otras causas o explicaciones posibles y trató de explicarlos como productos de algún mecanismo todavía inaccesible a nuestro estado actual de conocimientos.

Los sueños proféticos, también llamados pre cognitivos, "predicen con precisión y detalle hechos futuros (más allá del día siguiente) de importancia no sólo para el sujeto sino para un número mayor de personas". El criterio fundamental para identificarlos se basa en que los hechos que predicen ocurren realmente, lo cual disminuye su utilidad para el momento actual del soñante, pero no para el futuro.

El escepticismo de Jung con respecto a los sueños proféticos indicaría que sólo aceptaba la posibilidad de hechos tan improbables porque había descubierto ejemplos de ello. Además insistía en que cada sueño pre cognitivo puede verificarse como tal "sólo cuando el hecho profético ha sucedido realmente", por lo general, mucho después de producirse el sueño; de ahí que no sean útiles para predecir el futuro. Es evidente que Jung aplicó un enfoque empírico a los sueños y no la actitud mística de la que se lo acusa.

A veces el sujeto no tiene dificultades en relatar su percepción de lo soñado, pero otras veces no está seguro. Puede dudar de si lo que recuerda es todo el sueño o un fragmento de otro mayor.

Pueden suceder dos tipos de fenómenos que alteren el contenido del sueño:

- Las primeras imágenes del despertar pueden entremezclarse con éste al llegar a la conciencia. Jung consideraba posible que estas imágenes modificaran sustancialmente su contenido, pero incluso el resultado de este proceso le resultaba útil, debido a que igualmente surgen del inconsciente.

- Cuando el sujeto recuerda el material onírico, a veces agrega material o lo hace cuando lo refiere a un tercero. De esta manera, el intérprete no puede saber a ciencia cierta qué partes del material son inconscientes y cuáles no, contaminación que puede evitarse al escribir inmediatamente el sueño al despertar.

En algunas ocasiones, el sueño es tan ambiguo que el sujeto sólo refiere "creer" que una imagen era de una u otra manera. En esos casos, Jung aconsejaba suponer que el informe era correcto, aún cuando se ofrecieran descripciones alternativas a cada situación.

Jung recomendaba preguntarle al sujeto qué sentía en relación con el sueño y sus elementos individuales.

Estructura

Aunque la forma de un sueño puede ir de imágenes únicas a largas narraciones, muchos de ellos son similares a un cuento, "un drama desarrollado en el propio escenario individual". No obstante, la estructura de muchos sueños es bastante completa y puede dividirse en partes y en aspectos determinantes del sueño.

La primera parte del relato de un sueño es la exposición, que incluye la especificación del lugar o ambiente, la descripción de los protagonistas y la situación inicial del sujeto, pudiendo incluirse algún dato sobre el tiempo. La segunda parte suministra el desarrollo del argumento. La tercera etapa es la culminación, en la que ocurre un suceso determinante para llegar a la cuarta y última etapa, de resolución.

CONTEXTO DEL SUEÑO

Amplificaciones: Un sueño no puede interpretarse exclusivamente a partir de su texto, su lenguaje desconocido debe traducirse por medio de su contexto. Cada imagen debe amplificarse, ya que un sueño sólo nos da indicios muy leves para entenderlo, hasta que no se enriquezca mediante asociaciones y analogías, para volverlo inteligible. Aunque algunas imágenes han sido relativamente fijadas y amplificadas por medio de paralelos arquetípicos, la mayoría son idiosincrásicas del sujeto y hay que amplificarlas por medio de experiencias personales, referencias del medio y otros sueños.

Asociaciones personales

Las amplificaciones individuales pueden ser de por sí terapéuticas, incluso sin derivar en una interpretación. Señalan áreas problemáticas en la vida del sujeto, que no han sido enfrentadas aún.

La recolección de asociaciones personales está anclada en la idea de Jung que el sueño no es un disfraz, sino que realmente significa lo que está diciendo.

Durante su período de amistad con Freud, siguió el método de asociación libre, hasta darse cuenta que ésta sólo conducía a la identificación de los complejos del sujeto, los que podían o no haber sido sugeridas en las imágenes oníricas.

El método de amplificación conceptualizado por Jung se remite a las asociaciones directas, donde se interroga hasta poder determinar el significado del sueño, pero frenando al sujeto para que no se aparte de éste y haciendo circunvalaciones en torno a las todas las dimensiones de cada imagen.

A muchas personas les resulta difícil asociar con las imágenes oníricas, sin embargo, prácticamente todos los sujetos que sueñan aprenden a asociar de manera útil para el proceso de interpretación. Jung sugería un método para los sujetos que daban muchas bases teóricas a su asociación, diciendo "suponga que no tengo idea qué es un...", para que se remitiera solamente a la descripción del objeto y su historia.

Más que una serie de reglas fijas, se requiere ingenio para producir en diferentes sujetos, las asociaciones relacionadas con una variedad impresionante de imágenes.

Además de los problemas de temperamento, a los pacientes también se les plantean otras dificultades para hacer asociaciones: "Jung mencionó la posibilidad que el sujeto se sintiera perplejo, tuviera resistencias o que las emociones les impidieran asociar."⁽²⁸⁾

Información sobre el ambiente

Se requiere información que vaya más allá de las asociaciones personales del sujeto para la amplificación de ciertos sueños. Hay otras informaciones relacionadas con los sueños que van más allá de la experiencia personal y el conocimiento del sujeto que sueña. Algunos datos se encuentran en el "caudal de conocimientos generales conscientes": a veces el conocimiento de la cultura específica que ha moldeado las pautas de pensamiento en el sujeto constituyen una necesaria amplificación de una imagen onírica. A veces el intérprete puede proponer asociaciones complementarias si se basan en conocimientos comunes a mucha gente o derivada del conocimiento del propio paciente; sin embargo aunque posea los conocimientos necesarios, el intérprete no deberá insistir para que el paciente acepte una amplificación que no le parece pertinente.

Amplificaciones con paralelos arquetípicos

Cuando los sueños poseen un contenido arquetípico, la amplificación incluye paralelos: imágenes similares en el contexto de situaciones también similares, extraídas de la mitología y la etnología. Sin embargo, antes de realizar tal proceso, el intérprete debe indagar todas las posibilidades de asociación personal, para no distorsionar la interpretación.

En la práctica, la expresión "sueños arquetípicos" se refiere a los sueños que incluyen una o más imágenes arquetípicas, por lo cual requieren, también, amplificaciones arquetípicas unidas a contenidos personales. El sentimiento que los sueños arquetípicos son altamente significativos puede impulsar a algunos sujetos a ocultarlos concienzudamente o a relatarlos entusiastamente. Se considera como arquetípico un sueño que contiene imágenes grotescas de elementos desconocidos en la vida cotidiana (sentidos como significativos), de contenidos con "cualidades cósmicas" (transformaciones, poderes naturales, estados antinaturales, etc.), los que contienen figuras arquetípicas, los contenidos que se repiten en una serie de sueños o los que se asemejan al conocimiento folclórico o mitológico.

Este tipo de sueños suelen producirse en momentos importantes de la vida de una persona o en crisis, durante el proceso de individuación, en personas aisladas de la comunidad o que sienten que nadie más tiene sus problemas. Por lo general, es el intérprete quien proporciona los paralelos arquetípicos a partir de sus propios conocimientos o después de buscar información desde el analizado. El análisis de estos sueños puede tener mayores efectos terapéuticos que el de los no arquetípicos, por dos motivos: al sacar al sujeto de su aislamiento respecto de otros seres humanos y al contribuir a integrar su psique; sin embargo, si no se completan las imágenes, se corre el peligro que el sujeto se vea poseído por ellas hasta psicotizarse ⁽²⁹⁾.

Temas que interrelacionan las amplificaciones. Pueden encontrarse factores o temas comunes en las amplificaciones de varios elementos, que constituirían una interrelación que permitiría cierto grado de objetividad para establecer la importancia de las múltiples asociaciones.

La situación consciente del sujeto. El sueño no es un reflejo de contenidos inconscientes en general, sino tan sólo de determinados contenidos, conectados mediante asociación y seleccionados según la situación consciente del momento... el sueño contiene el complemento inconsciente de la situación consciente.

La situación consciente incluye los sucesos de la vida del paciente ocurridos uno o dos días antes, en especial aquellos que ejercieron o pueden ejercer un notable efecto emocional. La situación consciente guarda tanta relación con los sueños arquetípicos como con las imágenes oníricas originales.

Jung no dio reglas generales para identificar esta parte del contexto, aparte de su práctica habitual de después de recoger las amplificaciones, pidiendo al soñante que describiera sus experiencias y preocupaciones del día anterior.

Serie onírica.

Técnicamente, cualquier sucesión de sueños configura una serie, pero Jung aplicó el término a una sucesión de sueños interrelacionados entre sí por uno o más factores específicos. Las series son importantes porque demarcan unidades oníricas e identifican los temas importantes.

Jung decía que una serie está constituida por el número de sueños individuales requeridos para colocar en perspectiva una faceta específica de la vida del sujeto, que podían ser desde unos pocos sueños a cientos de ellos.

El orden de una serie onírica no es necesariamente cronológico, por lo que determinar su conexión requiere de un análisis no lineal. Cada sueño de una serie refleja el comentario del inconsciente acerca del problema o situación desde una perspectiva diferente: el empleo de la serie onírica consiste, por lo tanto, en tomar en cuenta, dentro de lo posible, la historia de sueños de un sujeto.

⁽²⁹⁾ **psicotizarse** Nietzsche pág. 211

Un sueño que se repite suele impresionar al sujeto por su vivacidad, frecuencia o ambas cosas a la vez. Jung mencionó tres fines alternativos para estos sueños: el primero, el compensatorio, destaca un defecto constante en la actitud consciente del sujeto y deja de darse cuando el sujeto lo ha comprendido, un segundo tipo, el traumático, deja de repetirse una vez que se ha asimilado el trauma y el tercero, el profético, anticipa un importante desarrollo en la psique del sujeto.

La repetición de un tema suele ser necesaria para hacer que un determinado elemento resulte lo suficientemente claro como para que el sujeto lo acepte o para recomendar un cambio de actitud personal de éste.

Pueden surgir complicaciones al tratar de interpretar los sueños en serie. Una de ellas deriva de considerar los sueños en las sesiones de análisis, porque podrían modificar el contenido de los siguientes; otra posibilidad es que alguien sueñe el sueño de otra persona que en ese momento ejerza una fuerte influencia para el sujeto.

El intérprete debe evitar toda actitud tendenciosa al buscar el significado del sueño. Debe partir de la premisa que el sueño es una fuente de información sobre condiciones que desconoce, respecto de las cuales tiene tanto que aprender como el soñante. Cada sueño debe considerarse como un hecho único que debe imponerse sobre cualquier supuesto teórico relativo a la personalidad.

Jung rechaza la teoría de la interpretación de Freud por considerar que se basa en supuestos no verificados y advierte que cualquier interpretación que satisfaga las expectativas del intérprete o del sujeto debe considerarse sospechosa. Decía que a los psicoterapeutas se les plantea el mismo problema de objetividad que a todos los científicos: cuando se formulan hipótesis, nunca se puede estar totalmente seguros si se basan en datos y no en la expresión de los deseos.

Símbolos. La interpretación de una imagen onírica como signo (postura freudiana) le confiere un significado preestablecido, disociando los contenidos conscientes e inconscientes; sin embargo, al interpretarse como símbolos se reconoce su complejidad, se profundiza en su comprensión y se hacen accesibles en la conciencia sus significados individuales. Un símbolo puede tener significados múltiples entre los sujetos, en momentos diferentes o, incluso, para el mismo sujeto en distintas épocas. Se distingue entre símbolos naturales, que se podrían dar en el sueño de cualquier humano en cualquier parte de mundo, y símbolos culturales, de personas dentro de una cultura determinada y con un significado relativamente fijo.

“Jung asumía que había símbolos "relativamente fijos", cuya interpretación puede hacerse mediante un análisis parcialmente individual, basado en amplificaciones individuales.”⁽²⁹⁾ El sueño no es un disfraz, sino una serie de hechos psíquicos. Que los sueños nazcan de una porción hace esperable que se utilicen imágenes que puedan parecer extrañas a la conciencia. El sueño manifiesto es lo que se muestra y puede ser leído por alguien que sepa cómo hacerlo. La dificultad para entender la imaginería del sueño no se debe a que éste oculte algo sino que a ideas y emociones han sido inducidas a imágenes y que la función del sueño es comunicar un contenido que estaba ausente de la conciencia.

⁽²⁹⁾ Ibídem Jung, pág. 332

Cuando se da una sustitución, es para volver más remotas las emociones dolorosas vinculadas a la figura que las constituye. Como hechos psíquicos, en forma de imágenes, los sueños pueden compararse con hechos fisiológicos (centro del ritmo cardíaco), porque son igualmente difíciles de leer e imparciales. Los hechos psíquicos poseen características definidas, una de las cuales es que resulta significativa la aparición de una imagen en particular, en lugar de otra, exigiendo que se tome en cuenta cada detalle (existente o faltante) que concuerde con la realidad o difiera de ella.

Debe tomarse en cuenta la relación entre imágenes, así como cada imagen por separado. Jung formuló la hipótesis de que la secuencia debe ser causal, por lo que la incongruencia de las imágenes suele ser significativa.

Las escenas oníricas pueden ser sumamente agradables o desagradables, pero ni lo uno ni lo otro hace que su significado sea claramente positivo o negativo o, por lo menos, totalmente. El sueño, probablemente, no le dice al sujeto qué hacer un hecho no es lo mismo que instrucciones sobre qué hacer al respecto o la situación de la que nace; puede plantearle o no la opción entre soluciones posibles, pero deja a la conciencia la decisión sobre cuál es el paso más conveniente, a lo más es un consejo implícito.

Como por lo general un sueño no es premonitorio sino compensatorio, en cada caso el sujeto debe juzgar por sí mismo si debe seguir o no las instrucciones y, si decide hacerlo, con qué nivel de literalidad.

Debe tenerse en cuenta las características de personalidad del soñante y del intérprete

Como la interpretación de los sueños es una actividad humana, está sujeta a todas las posibilidades de error humano. Como es el intérprete quien le asigna significados a las imágenes oníricas, el investigador debe tener suficientes conocimientos de sí mismo como para no dejarse arrastrar por sus prejuicios.

Más específicamente, el intérprete debe participar del análisis como persona total, no sólo con su función superior, o exclusivamente con sus conocimientos, sino además incluir pensamiento, sensación y sentimiento.

Cuando el intérprete experimenta de manera directa parte de la repercusión emocional que el sueño tiene sobre el sujeto, aumenta su comprensión del significado y el valor del sueño. Cuando mayor sea la familiaridad del intérprete con las experiencias humanas, mayor será su capacidad de empatía con un gran número de emociones. El intérprete debe reconocer que el sueño es el producto psíquico del sujeto que lo sueña, por lo que debe interpretarse sobre la base de su psicología y no la del propio intérprete.

La consideración de estos factores hace posible y necesario que la interpretación de los sueños se base en un proceso dialéctico entre las dos personalidades más que una pugna por el dominio entre ellos.

CARACTERIZAR LAS IMÁGENES ONÍRICAS COMO OBJETIVAS O SUBJETIVAS

Una persona se caracteriza como objetiva cuando aparece en el sueño como individuo real en su real relación con el soñante. La figura es subjetiva cuando representa parte de la personalidad del soñante.

La interpretación subjetiva separa los complejos internos de sus causas, los considera como tendencias del soñante y los reúne en éste, aumentando su sentido de su propia responsabilidad.

El enfoque objetivo se indica cuando la figura es una persona importante para el sujeto y aparece tal como es.

La entidad de asociaciones que hace el sujeto con la figura no constituye un criterio de caracterización aunque, si las asociaciones poseen gran carga emocional, probablemente la figura deberá tratarse, al menos en parte, como si fuera subjetiva.

Aún cuando se haga una caracterización objetiva, Jung decía que la imagen no puede identificarse con el objeto real con quien uno sueña, es decir, debe distinguirse entre la persona como tal y como objeto del sueño.

CONSIDERAR LA FUNCIÓN COMPENSATORIA DEL SUEÑO.

Por lo general se considera que la clave de la teoría de la interpretación de los sueños de Jung es la hipótesis de que casi todos los sueños son compensatorios. De ese modo, el empleo del concepto de compensación pone al inconsciente en relación con la conciencia y brinda lo necesario para alcanzar el equilibrio psíquico y, finalmente, la integridad. Los sueños no compensatorios son escasos y se los debe interpretar como tales una vez que se hayan agotado todas las posibilidades de compensación.

La fuente de la compensación psíquica está en el inconsciente colectivo por el que el "ser humano universal en nosotros [que corrige y compensa] la... unilateralidad de nuestra vida consciente" " para formar una totalidad, que es el sí mismo". El inconsciente, con sus recursos limitados, actúa a menudo por medio de los sueños para suplir lo faltante que se necesita para recuperar el equilibrio psíquico.

Identificar el problema al cual se refiere el sueño. A diferencia del deseo realizado de Freud, según el criterio junguiano el material inconsciente puede ser desagradable o doloroso para el soñante, porque le muestra los aspectos de su vida que andan mal, pero que el no ha admitido. Como el material del sueño compensatorio es parte de la realidad del sujeto, sus efectos no se pueden evitar reprimiendo o ignorando el material. Además, debido a que el sueño puede compensar una situación de distintas formas (desde la confirmación hasta la oposición), sólo algunas veces le es posible al sujeto identificarlas de manera cierta.

Jung mencionó ciertos tipos de mensajes transmitidos mediante la compensación: uno de ellos es el retrato onírico de los rasgos de personalidad del durmiente, que aparecen de forma exagerada y ofensiva; otra forma es darse respuesta a una pregunta. Evaluar la situación consciente del soñante.

Algunos sueños sólo se desvían un poco de la situación consciente, por lo que apenas la modifican levemente; esto se da cuando la actitud consciente es adecuada para enfrentar la realidad y está muy cerca de satisfacer la naturaleza del individuo. El sueño adopta un punto de vista opuesto a la conciencia sólo cuando la actitud consciente es inadecuada o incluso errónea, o cuando amenaza las necesidades no percibidas del durmiente, lo que puede llevarlo a considerar su postura.

Considerar si las imágenes oníricas y evolución psíquica del sueño necesitan una caracterización reductiva o constructiva.

Aunque virtualmente todos los sueños son compensatorios, algunos compensan de manera negativa (reductiva) y otros de manera positiva (constructiva).

Interpretación reeducativa.

“Para Jung los impulsos no siempre eran sexuales; el efecto del sueño era retrotraer la conciencia del durmiente para llevarlo a reconocer las partes de sí mismo que había rechazado, que frecuentemente eran motivos infantiles y destructivos, aunque no necesariamente sexuales.”⁽²⁸⁾

Posteriormente Jung consideró peligrosa la interpretación reeducativa, porque desvaloriza e incluso destruye las actitudes conscientes, además de fomentar la visión de los símbolos como algo fijo. Modificó el término "deductivo", de manera que significara "negativamente compensatorio", por lo que una interpretación reeducativa ayudaría al sujeto a tomar conciencia de sus ilusiones, ficciones y actitudes exageradas cuando su evolución interior no ha seguido el ritmo de su adaptación y logros exteriores.

la función del sueño es comunicar un contenido que estaba ausente de la conciencia. Interpretación constructiva.

Esta interpretación agrega algo a la actitud consciente del sujeto, reforzando y protegiendo lo que hay de saludable y merece la conservación. Conviene aplicarla cuando la actitud consciente es más o menos normal, pero susceptible de desarrollarse; en consecuencia, la interpretación constructiva prepara el terreno para la unión de valores contradictorios.

La elección entre la interpretación reeducativa o constructiva depende de la índole del material, el estado de desarrollo psíquico del sujeto y del juicio del intérprete sobre lo necesario para el desarrollo del sujeto en ese momento. Generalmente se comienza con interpretaciones reductivas porque la interpretación de los sueños debe iniciarse con un estudio cuidadoso de los hechos y fantasías infantiles. Cuando un sueño admite los dos tipos de interpretaciones, siempre es preferible la constructiva.

Los sueños arquetípicos no pueden interpretarse de manera reductiva, debido a que son experiencias espirituales que desafían cualquier intento de racionalización, especialmente los que pertenecen a las características avanzadas del proceso de individuación. Considerar si el sueño es compensatorio al contrastar con la situación consciente del sujeto.

Descubrir la compensación en un sueño estimula la autor reflexión que hace que el sujeto vaya más allá de los intereses de su yo entrando en comunicación con partes escindidas de su funcionamiento psicológico. Los efectos terapéuticos de la interpretación de sueños compensatorios se agrupan en: la comprensión de la base de las emociones, cambio de actitud, aceptar aspectos rechazados de la personalidad, compensación propiamente tal y contribución al proceso de individuación la función del sueño es comunicar un contenido que estaba ausente de la conciencia.

Aunque en general, la función compensatoria de los sueños es beneficiosa, a veces deja de serlo, cuando la actitud consciente es negativa, crítica, hostil y desdén. La compensación puede perderse también cuando la mente consciente actúa excesivamente la importancia del inconsciente, en detrimento de la decisión consciente. Evaluar si el sueño es no compensatorio: anticipatorio, traumático, extrasensorial o profético. Los diferentes tipos de sueños difieren en la relación con la situación consciente, por su función psíquica, su relación con la realidad, el grado de repetición y su referencia en el tiempo.

EL ESPÍRITU COMO ARQUETIPO: EN SUEÑOS Y CUENTOS La palabra Espíritu tiene distintos significados o, mejor dicho, ha ido evolucionando con el tiempo. En un comienzo espíritu era el principio opuesto a la materia, era una sustancia inmaterial o existencia, en el plano superior y universal se denominaba "dios".

Era portador de los fenómenos psíquicos, aún de la vida. En contraposición a esto existe la antítesis espíritu-naturaleza, donde el primero está limitado a lo sobre y antinatural y carece de relación sustancial con el alma y con la vida.

Esta evolución del concepto del espíritu está basada en el reconocimiento de que su presencia invisible es un fenómeno psíquico, es decir, el propio espíritu, el cual no sólo está constituido por transportes vitales, sino por imágenes internas. Dentro de los primeros se consideran, especialmente, las imágenes y prototipos que constituyen el contenido interior, y dentro de las segundas aquellas que son condicionadas por el pensamiento y la razón, que rigen el mundo de las imágenes.

De esta manera, al espíritu vital, original y natural, se ha superpuesto un espíritu superior, que se enfrenta al primero, el cual es simplemente lo natural. El espíritu superior sería el principio regulador sobrenatural, supra terrenal y cósmico, y como tal recibió el nombre de "dios" o cuando menos se consideró como un tributo de sustancia única (según Spinoza) o como una persona de Divinidad (según el cristianismo).

Al ser espiritual o espíritu corresponde, en primer lugar, un principio de movimiento y acción espontáneo; en segundo lugar, la facultad de producir imágenes más allá de las percepciones y de los sentidos y, por último, el manejo soberano y autónomo de esas imágenes. Esta esencia se alza frente al hombre primitivo, pero con la evolución progresiva va entrando en el campo de la conciencia humana y se transforma en una función, supeditada a la primera, con lo cual pierde, aparentemente, su carácter autónomo. Dicha característica sólo se mantiene en los conceptos más conservadores, o sea, dentro de los religiosos.

Es por esto último que las religiones deben insistir siempre en el origen y el carácter original del espíritu, con el fin de que el hombre no olvide nunca que lo ha incorporado a su esfera para darle un contenido a su conciencia. Él no ha creado el espíritu, sino que éste hace que él cree; le da el impulso y la idea feliz, la constancia, el entusiasmo y la inspiración. Pero como se ha adentrado tanto en el ser humano, que resulta extremadamente difícil para el hombre creer que el mismo sea el creador del espíritu y que lo tenga. En realidad, el fenómeno original del espíritu se posesiona del hombre, de la misma manera como el mundo físico ata la libertad del hombre con múltiples lazos y se transforma en una fuerza obsesionante, aunque aparentemente sea el objeto complaciente de los propósitos humanos.

El peligro es mayor, cuanto mayor es la atracción del objeto exterior sobre el interés, y cuanto más se olvida que con la diferenciación de las propias relaciones con la naturaleza debería ir paralela una diferenciación de la relación con el espíritu, a fin de obtener el equilibrio necesario. Si frente al objeto exterior no existe el interior, se desarrolla un materialismo incontrolado, asociado a una suficiencia desorbitada o una extinción de la personalidad autónoma, lo cual es el ideal del estado de masas totalitario.

Como se puede ver el concepto general moderno de espíritu se adapta mal al punto de vista cristiano, en tanto se considera al espíritu como "dios"; sin embargo, existe, igualmente, el concepto de espíritu maligno, el que tampoco cubre al concepto de espíritu moderno, por ser este último más bien indiferente o neutral frente a lo moral.

El espíritu, gracias a su original autonomía que, desde el punto de vista psicológico también es innegable, está absolutamente en condiciones de revelarse a sí mismo.

La representación del espíritu en los sueños

La manifestación psíquica del espíritu demuestra que tiene una naturaleza arquetípica, es decir, que el fenómeno, denominado espíritu, se funda en la existencia de una imagen original, autónoma, que, en forma pre consciente, existe en la disposición de la psique humana, de manera universal. Generalmente es la figura de un anciano la que desempeña el papel del espíritu en los sueños, a veces es un "espíritu verdadero" o sea un muerto con menos frecuencia son figuras grotescas, duendes o animales que hablan y tienen entendimiento. El viejo sabio aparece en los sueños como mago, médico, sacerdote, maestro, profesor, abuelo o cualquier otra persona que posea autoridad. El arquetipo del espíritu en forma de hombre, gnomo o animal aparece en situaciones en las que se necesitaría una opinión, una comprensión, un buen consejo, una decisión, un plan, etc., que los propios medios no podrían proporcionar. El arquetipo compensa este estado de deficiencia espiritual, por medio de contenidos que llenan huecos.

El espíritu en el cuento

En los mitos como en los sueños se exterioriza el alma y los arquetipos se manifiestan en su relación natural en forma de "formación, transformación, recreación eterna del eterno pensamiento"

La frecuencia con que aparece el espíritu aparece en los sueños como anciano, corresponde aproximadamente a la que se observa en los cuentos. El anciano aparece siempre que el héroe se encuentra en una situación difícil y embarazosa, de la cual sólo puede salir si una meditación profunda o una feliz ocurrencia le dan la solución, es decir, una función mental o un automatismo endopsíquico. Debido a que el héroe, por diversas razones, no puede realizar esta tarea, aparece, a fin de compensar la falla, la solución adecuada en forma de un pensamiento personificado, o sea en la de un anciano dispuesto a aconsejarle y ayudarlo. El anciano representa, por una parte, sabiduría conocimiento, reflexión, astucia, discreción e intuición, y por otra, también cualidades morales como benevolencia y caridad, con lo cual quedaría suficientemente precisado su carácter espiritual. Debido a que el arquetipo es un contenido autónomo del inconsciente, los cuentos, que concretizan los arquetipos, hacen aparecer al anciano en los sueños modernos.

En los cuentos el anciano plantea la pregunta de quién, por qué, dónde y hacia dónde, a fin de guiar hacia el conocimiento de sí mismo y el acopio de fuerzas morales; y más frecuentemente aún proporciona los medios mágicos necesarios, es decir, la fuerza inesperada e inverosímil, capaz de conducir al éxito, que representa una característica especial de la personalidad unificada en el bien y en el mal. Pero la intervención del anciano, es decir, la objetivación espontánea del arquetipo, es indispensable, pues la voluntad consciente, por sí sola, no está en condiciones de coordinar la personalidad de tal manera que puedan desarrollar una fuerza extraordinaria que la conduzca al éxito. Para ello se requiere necesariamente (incluso en la vida misma), la intervención objetiva del arquetipo (o terapeuta), el cual impide la reacción simplemente afectiva, por medio de una cadena de procesos interiores de confrontación y realización.

Estos procesos permiten el planteamiento de quién, dónde, cómo y para qué en forma clara y facilitan así la comprensión de la situación de ese momento y la meta. El esclarecimiento y la dilucidación de las complejidades que en ese momento plantea el destino tienen en sí frecuentemente algo casi de magia o milagro, experiencia que no es desconocida para el psicoterapeuta.

Con frecuencia hay temas que dan la impresión de que el inconsciente pudiera ser el mundo de lo infinitamente pequeño. Lo cual, racionalmente, permitiría concluir que los objetos necesitarían ser muy pequeños para caber en la cabeza. "Es probable que la tendencia al diminutivo por una parte, y a un aumento exagerado (gigantes) por otra, está relacionada con la notable inseguridad del concepto del espacio y del tiempo en el inconsciente. Así, el arquetipo del sabio, aunque es diminuto, casi imperceptible, tiene una fuerza determinante en el destino, como es fácil observar, si se consideran las cosas en su esencia.

Los arquetipos tienen esta característica común con el mundo del átomo, como ya se ha demostrado en esta época, ya que cuanto más profundiza el investigador en el mundo de lo más pequeño mayores cantidades de energía devastadora encuentra, ligadas con dicho mundo. El hecho de que del os más pequeño se deriva el efecto mayor, se ha demostrado no sólo en el campo físico, sino también de la investigación psicológica, frecuentemente, en un momento crítico de la vida, todo depende de una aparente nada."⁽²⁹⁾

Así como todos los arquetipos tienen un carácter positivo, favorable, claro, elevado, tienen también otro deprimente, en parte negativo y desfavorable y en parte simplemente "católico", pero de aspecto más neutral. En este sentido el arquetipo del espíritu no es la excepción; su figura de gnomo significa ya un diminutivo limitativo procedente del infierno.

La doctora Hoffmann nace en el año 1904 en Letonia, y fallece en el año 1988 en Santiago de Chile. Uno de sus más grandes orgullos profesionales fue haber trabajado directamente con Carl Gustav Jung, de quien en principio, relata haber comprendido muy poco, pero cultivado una gran admiración y respeto.

⁽²⁹⁾ Ibídem Jung "ALGUNAS EXPERIENCIAS EN CHILE CON TALLERES DE SUEÑOS JUNGUIANOS"Alta Vista.Com

En el año 1987, es invitada a inaugurar el año lectivo para la carrera de psicología de la Universidad de Chile, donde expresa alguna de sus ideas con respecto a la labor del psicólogo clínico. "La persona en crisis existencial raras veces es comprendida, iniciando con ello un largo camino entre psiquiatras, psicólogos y sacerdotes. Jung, nos muestra el camino de la individuación, y el terapeuta mostrará que esta crisis es necesaria para su proceso de transformación, y, que el mediador de sus conflictos está en su propio interior. Una adecuada interpretación de los sueños, abre inmediatamente un cambio favorable en el cuadro clínico. ⁽³⁰⁾En todo hombre destinado a una vida superior vive un misterioso mediador que produce los sueños. Para el reconocimiento de esto, es necesario que el psicólogo tenga un adecuado conocimiento de simbología. Él ayudará al paciente a conseguir una síntesis entre el consciente y el inconsciente

PREMONICIÓN:

Sensación por la que alguien cree saber que algo, generalmente malo, va a ocurrir en el futuro.

CONSCIENTE:	INCONSCIENTE:
Pensamiento	Sentimiento
Trabajador	Controlador
Responsable	Inseguro
Afectuoso	Hermético
Obsesivo	Caótico
Aceptante	Arrogante

SIMBOLOS:

Son una imagen o un conglomerado de imágenes que evocan sentimientos, sensaciones, intuiciones y conceptos. Es importante señalar que los ciclos dormir-soñar son diferentes en un bebe que en un adulto. Mientras que un recién nacido que continuamente duerme, el 50 % presenta periodos MOR, en un adulto joven estaríamos hablando del 29% de dichos Periodos.

Faraday señala que los niños prematuros señalan una necesidad profunda de dormir mucho tiempo, ya que se ha observado que estos niños pasan hasta un 80% dormitando.

Por otra parte, se ha visto que los ancianos presentan muy de vez en cuando periodos MOR durante su periodo de dormir al mismo tiempo que su cerebro presenta atrofas en cuanto a fallas en el proceso normal de renovación celular.

En lo que se refiere a personas que presentan deficiencias mentales también presentan pocos periodos MOR estableciéndose que estos son de crucial importancia para mantener el estado adecuado de las funciones mentales tales como: el recuerdo, el aprendizaje y el pensamiento.

⁽³⁰⁾ Referencias sacadas de la enciclopedia Encarta y del trabajo de Abraham Stein.

El dormir constituye la tercera parte de nuestra existencia, establece un equilibrio de homeóstasis fundamental en el organismo representando un trabajo activo del mismo; además de ser un proceso instintivo, podemos considerar el dormir, como una necesidad fisiológica y psicológica en la cual se establecen algunos estados y periodos determinados en uno de los cuales se lleva a cabo la función del soñar.

El soñar se deriva de la palabra sueño que viene del latín somnus que significa el acto de dormir y del soñar; es la forma de representarse en la fantasía imágenes o sucesos mientras dormimos. El soñar, dentro del estado de dormición, es visto como algo tan natural como el mismo vivir. Se podría considerar como la actividad del estado MOR, es decir, los sueños solo fluyen cuando se esta durmiendo:

Es condición indispensable de los sueños el dormir, ese casi total divorcio del Yo con la realidad, que en su profundo parentesco con la muerte presta a los sueños simultáneamente la elevada subjetividad y la profundidad inagotable de la oblicuidad.

El soñar se manifiesta diariamente en el ser humano y es una actividad cerebral indispensable para la vida y para la conservación de la buena salud. Por medio de esta actividad obtenemos nuevas energías y fuerzas para seguir con la rutina diaria.

La carencia del soñar puede provocar trastornos graves llevándole a la persona a conductas psicóticas como delirios, alucinaciones, alto grado de ansiedad, etc... Lo anterior se ha comprobado a través de experimentos llevados a cabo bajo estrictos controles científicos. También se ha observado que la persona que no ha soñado lo suficiente, en las siguientes oportunidades de dormir, sus estados MOR se hacen más extensos a manera de recuperar el tiempo que no ha soñado.

Podemos observar de todo lo que se ha dicho que el dormir y el soñar es de gran importancia en la vida de toda persona.

El soñar es una función vital, incluso más importante que el dormir; Jung y Mearder lo han descrito como la función de compensación de la vida de vigilia y la autorregulación del organismo.⁽³⁰⁾

En cuanto al soñar, se dice que esta actividad es producida por estallidos de actividad psíquica, lo cuales, debido a que el dormir elimina la posibilidad de la acción motora voluntaria, buscan la descarga sensorial. Además de limitar la movilidad física, el estado del dormir reduce el contacto con el mundo externo y la función perceptiva del Yo, en sí nunca totalmente dormido, se tiene más energía que dedicar a la actividad psíquica interna. Cuando son abandonados parcialmente el control normal de la vigilia de los impulsos antisociales, se establece un conjunto de condiciones favorables para la producción de un sueño.

Es un hecho que el acto de soñar es muy importante en la vida de cada ser humano ya que ésta nos proporciona tanto salud física y mental como nuevas condiciones de enfrentar la vida diaria. I

⁽³⁰⁾ Inbadem pág. 121

El dormir y el soñar desempeñan respectivamente funciones de importancia vital. En atención a la capacidad reguladora de nuestra total naturaleza humana no hemos razonablemente suponer que les es permitido a los sueños perturbar el acto de dormir. En esto, parece antes bien que ambas funciones: la fisiológica de dormir y la psicológica de soñar, se avienen mutuamente.

Cabe mencionar que no siempre el ser humano se encuentra en condiciones de recordar por completo el episodio que constituye su sueño, sino que generalmente recuerda un pedazo del mismo, en el mejor de los casos. Lo anterior es precisamente el papel de censura en el cual también interfiere la personalidad del soñante:

La vivencia onírica constituye una de las más personales y repetidas experiencias del hombre. Él y solo él sueña sus sueños; vive personalmente este acontecimiento nocturno.

Es por ello que frecuentemente somos testigos del hecho de que cada sueño tiene su propio significado ya que la personalidad se encuentra en estrecha relación con ellos por lo que podríamos afirmar que, en general, no se puede hablar de un código único e irremplazable de los sueños sino más bien existen tantas claves como personas soñantes.

Por otra parte, Freedman y colaboradores nos señalan que los movimientos oculares y sus pautas están estrechamente vinculados con un tiempo de imaginería visual de modo tal que pareciese que el soñante está asistiendo de hecho a su sueño, lo cual no sugiere que lo recordado del sueño, ya en estado de vigilia, corresponde al momento en que se llevaron a cabo dichos movimientos.

Dentro de todo el proceso del dormir, soñar y el sueño en particular, lo más relevante lo constituye el relato o lo que el sujeto reporta como su sueño ya que éste es el que está propenso a ser interpretado, sin dejar que en el proceso de recordar y/o censurar el mismo, interviene la parte más individual del ser humano: su personalidad.

El sueño en sí, al ser el factible de alguna interpretación, es aquel aspecto de todo ser humano que nos da oportunidad de penetrar en la parte inconsciente del mismo y por ello, en la presente investigación se considera como un aspecto esencial de la psiquis humana:

“Nuestros sueños constituyen la puerta a un mundo nuevo; son viva verdadera, la expresión espontánea de nuestras sensaciones e impulsos de nuestros deseos más secretos, que apenas nos atrevemos a imaginar.”

Los sueños son realmente escenas que expresan el drama íntimo de nuestro inconsciente; son una obra teatral que construimos personalmente, formando parte de la expresión de nuestra vida psíquica.

La alternativa del sueño y vigilia forma parte de un ritmo biológico del hombre, el cual es fijo una vez superadas algunas etapas de su evolución funcional. El paso de la vigilia al sueño viene tras el adormecimiento, que va seguido de la fase de sueño propiamente dicho, en la que hay diversos momentos, según la profundidad del sueño, para concluir en el despertar.

Con el sueño viene una desafección y ruptura de relaciones con el mundo exterior.

Durante las fases de evolución se producen cambios tanto en la duración media del sueño como en el reparto del sueño a lo largo de las veinticuatro horas. Conforme se va ampliando el tiempo de sueño, se va desequilibrando la balanza entre el día y la noche, con una gran diferencia desde los primeros meses, del sueño nocturno frente al sueño diurno. La profundidad del sueño es variable. En cada ciclo variará la duración de las fases de movimientos oculares: no obstante, hasta el año la oscilación es importante y puede llegar a ser de dos o tres horas cada noche.

La evolución del sueño va a la par con una función órgano funcional y con cambios del electrogénesis cerebral. En los primeros meses el adormecimiento va muy unido a la sensación de hartura, y el despertar a la sensación de hambre. Pero llega el momento en que no se produce el despertar por depender de una "vigilancia de necesidad" junto con necesidad de alimentarse: poco a poco cambia a una "vigilancia selectora" dependiente del comportamiento adaptado al ciclo diurno. El niño se adapta a su medio y éste le crea unos hábitos.

La organización cuantitativa y cualitativa del sueño tiene sus propias características, algunas de las cuales dependen evidentemente de la maduración aun cuando también están estrechamente unidas a la organización del Yo, y a la apetencia de la libido.

S. Gifford considera que un desarrollo del Yo y el patrón de sueño-despertar vienen determinados por la interacción entre el modelo genético de madurez neurofisiológica del recién nacido y la manera especial de responder su madre a sus necesidades biológicas y emocionales.⁽³¹⁾

Spitz señala que el sueño del recién nacido es una forma de evitar positivamente el displacer por medio de una regresión.

Desde los tres meses, la madre que actúa, como elemento organizador y estimulador de los procesos de maduración, influye en el sueño al ajustar los momentos del dormir y de estar despierto tanto en el día como la noche.

Para dormirse se hace un retroceso de la libido y del interés del Yo: se diluye la ansiedad, desaparece cuando las relaciones objéctales del niño se vuelven más seguras y cuando su Yo está ya suficientemente estabilizado.

El sueño puede tener el valor en sí, como una retirada voluntaria más o menos conseguida, como defensa del mundo exterior, como medio de diálogo (exigencia y rebeldía) o como la manera personal de expresarse el niño al desarrollar su ansiedad. También puede ser una forma de separarse de los adultos, separación temida o deseada. Entre los tres meses y 1 año el sueño es más profundo que durante el primer trimestre, y el niño es más atractivo mientras está despierto; el despertar depende menos del hambre y mientras permanece despierto da la impresión de querer moverse y de buscar satisfacciones afectivas. En el segundo año manifestará una repugnancia por el sueño y se despertará

⁽³¹⁾ S. Gifford "Desarrollo del Yo y el patrón de sueño-despertar" Alta vista

durante la noche; podrá tornarse exigente con su madre y soportar con dificultad la separación que supone el sueño, despertando y llorando en espera del retorno de la madre. En este periodo aparecen las primeras muestras de ansiedad y los sueños; también durante la siesta pueden producirse alteraciones al dormirse.

La importancia de los fenómenos del segundo año depende del grado de desarrollo general del niño y especialmente de su capacidad de percepción, del establecimiento de relaciones con los objetos y de su capacidad de dominar la ansiedad.

Entre los 3 y los 5 años el sueño está mejor organizado en general, pero todavía es frecuente que cueste dormirse, el despertarse por la noche, el soñar, la ansiedad, etc...

Hacia los cuatro años, poco a poco, se negará a tomar la siesta.

Entre los 5 y los 7 años, los niños empiezan a contar sus sueños. A esta edad suelen tener pesadillas.

A partir de los 7 años el sueño depende cada vez más de los otros.

La falta de sueño puede interrumpir el crecimiento de un niño. Es por ello que se considera como función del sueño de los periodos MOR el renovar los tejidos corporales en general, siendo así importante para el crecimiento y renovación cerebrales.

LA FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS

El sueño es inherente al ser humano y parte de la necesidad de manifestar y comprender una gran cantidad de experiencias, además de tratar de darles solución o salidas a interpretaciones del hombre.

Los sueños nos llevan con frecuencia a situaciones y acontecimientos a los que, estando despiertos, no podríamos haber llegado fácilmente, o bien nos permiten sentir incomodidades que quizá habríamos desdeñado como insignificantes, y luego con el tiempo, nos habríamos visto atrapados en ellas.

Al mismo tiempo, todas las civilizaciones se han cuestionado sobre la función de los sueños. Aristóteles creía que el sueño tiene como finalidad el servir a la conservación de los seres vivos.

Edward Claparède afirmaba que el sueño no es un estado negativo, no es la consecuencia de una simple determinación de funciones. Es una función positiva.

Schopenhauer opina que en el sueño, toda la energía de la voluntad está orientada hacia la conservación, y cuando es necesario, al mejoramiento del organismo.

En la actualidad, infinidad de autores psicoanalíticos han tratado de dar respuesta a esa inquietud o pregunta. La vida diaria esta llena de obstáculos incesantes y deseos insatisfechos. Los sueños son un equilibrio parcial, somática y psicológicamente. El soñar es una forma de canalizar los deseos insatisfechos a través del consciente sin despertar del cuerpo físico. Muchos sueños no parecen ser satisfactorios, algunos son depresivos, algunos perturban, otros asustan y muchos sencillamente confunden.

A través del análisis detallado de muchos sueños y de su vinculación con los procesos y sucesos de la vida del soñante, Freud pudo demostrar, que el trabajo del sueño es un proceso de selección, distorsión, transformación, inversión, desplazamiento, y otras modificaciones de un deseo original.

Durante el sueño aumenta la urgencia de deseos reprimidos buscando alguna gratificación por vía de la fantasía bajo la forma de un sueño.

Al ser deseos reprimidos, éstos necesitan de un disfraz con el propósito de no ser demasiado amenazantes para el soñador, es por ello que se expresan a través de símbolos y otros mecanismos distorsionantes. De esta manera, la persona puede dormir tranquilamente recuperando las energías necesarias para la rutina diaria, experimentando en sus sueños un significado que permanece oculto.

El sueño actúa como “válvula de seguridad” contra la expresión, tamizada por la fantasía, de las emociones reprimidas, al mismo tiempo que funciona como guardián de la dormición, esto en el caso de presentarse alguna pesadilla. Es por lo anterior que Faraday señala que los sueños deben ser considerados como un intento de satisfacción de deseos.

Freud señala que toda función del sueño recae en guardar y mantener el estado de reposo con el fin de que el durmiente no se despierte.

Es por lo anterior que Aeppli señala que en la obra de Freud, se da la idea original de que todos los sueños pueden considerarse “sueños de comodidad” ya que se encuentra a favor de que el sujeto siga durmiendo en vez de despertar por un estímulo externo, ya sea psíquico o somático, su función es el de guardián del sueño fisiológico. Su tarea consiste en preservar la dormición. El mismo autor nos habla de la permisibilidad de los sueños, gracias a lo cual nos permitimos acciones que acceden evidentemente la restricciones morales que nos imponen cuando estamos despiertos.

Durante el sueño matamos, golpeamos, destruimos a los enemigos, a los parientes o amigos, tenemos relaciones sexuales, llevamos a cabo actos perversos, etc... En los sueños combinamos personas, lugares y situaciones que resultarían imposibles en el mundo despierto. La frontera de ello con los sueños de angustia o las pesadillas estriba en el grado de ansiedad que provoca el material onírico; en estos casos, la función del sueño no se está llevando a cabo de manera correcta por lo que es necesario interrumpir el mismo. Es por lo anterior que también se le puede catalogar como “vigilante nocturno” el cual, en el caso de una pesadilla, primero intentará eliminar la perturbación existente, sí esto no es posible, es necesario cesar con el sueño, con lo que automáticamente se despierta el individuo.

Los restos del día, que forma el contenido verdadero de un sueño, sirven como estructura de la satisfacción de los deseos ocultos. Los sueños ponen fin, por lo menos en dos niveles, a los incidentes actuales que se nos han resuelto o que son parte de patrones más amplios y antiguos que nunca han sido resueltos. Los sueños tratan de cumplir los deseos, pero no siempre tienen éxito, bajo ciertas condiciones, el sueño solo puede lograr su objetivo de una manera incompleta o tiene que abandonarlo por completo; una fijación inconsciente en el trauma parece encabezar la lista de estos obstáculos para las funciones de los sueños.

Por otra parte, Garma señala que los sueños revelan con gran frecuencia contenidos desagradables. La situación traumática es el factor principal del sueño. Planteó que el admitir la existencia de una situación traumática no inválida la teoría de la satisfacción de deseos, más bien la complementa.

El sueño es una manera de expresar lo que la persona no se atreve a manifestar de manera consciente, es por ello que a través de sus representaciones oníricas representa cuestiones de todo tipo, incluyendo lo social, lo espiritual, lo sexual, lo físico, etc...

Negara afirma que la función de los sueños se puede ver desde dos aspectos: se puede considerar como un "perturbador del acto de dormir" y, como "protección imperfecta o insuficiente", es decir, como vigilante del reposo, a lo cual Servadio se encuentra de acuerdo, señalando que los sueños son una tentativa de solución de compromiso ante dos exigencias en contraste: una es la del deseo de dormir, la otra es un estímulo, exterior o interior, que tiende a interponerse. Los sueños se insertan entre las dos exigencias para procurar que el estímulo encuentre satisfacción y que el sujeto, por lo tanto, pueda seguir durmiendo.

Se piensa que el sueño proviene y es producto de la psique; éste se encuentra totalmente relacionado con lo que, en el estado de vigilia, es importante, interesante y relevante para el individuo.

Brand opina que el sueño no es creador de nuevas ideas, sino que, más bien, transforma aquellas que se encuentran en el estado de vigilia, siendo anteriormente aceptadas por la censura. Por su parte Santamaría postula que todo sueño no se tiene, sino que se crea.

Considera al sueño como una construcción psíquica que se realiza en vigilia, siendo una obra de teatro que pone a vista de nosotros nuestras experiencias actuales o infantiles procurándonos vitalidad y desarrollo. En los sueños el soñante plasma lo que es como persona, los planes que tiene en mente, lo que hace comúnmente, etc. Al mismo tiempo, los sueños también proporcionan soluciones a los conflictos del soñante. Es por ello la necesidad de una interpretación del mismo. Al soñar se procesan en el subconsciente y con base en el proceso primario, tanto los aspectos reprimidos como los escondidos de la personalidad, y además todos los nuevos estímulos entre los cuales interesa particularmente todo lo que ocurre en un tratamiento psicoanalítico o psicoterapéutico, lo cual pasa a integrarse en las imágenes del self y del objeto, y posteriormente en la estructura tripartita del yo, ello y súper yo.

Por su parte, el psicoanalista desempeña un papel sumamente importante en lo que se refiere a los sueños de sus pacientes, ya que, además de proporcionarle alguna interpretación al respecto, la alianza terapéutica proporciona al Yo soluciones tentativas, a nivel inconsciente, sobre sus conflictos plasmados en sus representaciones oníricas, llevando a cabo de esta manera, su función terapéutica. Wudka postula que el sueño es una fuente de información que representa un estado mental regresivo que muestra un aspecto más claro de los conflictos y la organización de la personalidad, así como los cambios habidos en las representaciones objetables, conflictos o metas libidinales en la transferencia. Así mismo, proporciona información acerca de los impulsos derivados y da oportunidad de estudiar funciones del Yo y del súper Yo.

Por otra parte, el soñar y recordar el sueño puede ser considerado como una función del self. El sueño puede definirse como un mensaje para ser descifrado o como una transacción entre deseos reprimidos y defensas yoicas. Los sueños continúan siendo de central importancia para la comprensión de experiencias infantiles que afectan las de los niños y adultos. Los conflictos no resueltos y que necesitan de disfraz para manifestarse, se derivan de experiencias infantiles, las cuales condensan alrededor del resto diurno. El sueño no sólo es una realización de deseos, sino también una forma de disfrazar la ansiedad que surge de conflictos no resueltos. El sueño es un lenguaje por medio del cual el soñante comunica algo al analista. En la persona existe una “acción reprimida”, es decir, una tendencia que encuentra obstáculos al querer expresarse y el sueño constituye una salida a este instinto.

La función de disfraz del sueño lleva a cabo dos finalidades implícitas:

1. Permitir la descarga de la energía reprimida de deseos prohibidos (válvula de seguridad).
2. Conciliando la verdadera naturaleza de los deseos, permite que el durmiente siga en estado de reposo tranquilamente (guardián de la dormición).

Freud postula que las investigaciones realizadas afirman que en los sueños infantiles, la elaboración onírica está inclinada a satisfacer y realizar un deseo, el cual se encuentra reprimido siendo regulado al paso de la consciencia a través de la censura:

“Los sueños son los protectores del dormir. Para los sueños infantiles será fácilmente aceptada nuestra afirmación.”

Por otra parte, y hablando exclusivamente de los sueños infantiles podemos decir que al obedecer a una autoridad externa o interna, el infante cae en el estado de reposo, siendo necesario para ello la absoluta ausencia de estímulos que impulsen al aparato psíquico a otros fines.

Es sabido por la propia experiencia, que en ocasiones, le es difícil al niño conciliar el sueño, ya que se encuentra en un estado donde necesita satisfacer ciertas condiciones no resueltas y en las que la madre está estrechamente relacionada. Todos los deseos insatisfechos del infante serán, por tanto, material que es probable que se derive en los sueños de los mismos.

A diferencia del niño, el adulto ya ha aprendido a diferenciar entre lo que son sus fantasías, lo que constituye sus sueños y lo que la realidad representa. Al mismo tiempo, sabe muy bien que el deseo no deja de serlo sin la intervención de su propia voluntad y es por ello que los sueños claros de satisfacción de deseos son muy poco frecuentes en los adultos.

ORIGEN Y CONSTRUCCIÓN DE LOS SUEÑOS

Resulta interesante conocer e indagar sobre las fuentes y los materiales de los sueños, es decir, de aquellos aspectos que dan origen y construcción a los mismos. Entre los diversos autores con tendencia psicoanalítica, existen diferentes posturas en cuanto a ello.

Altman considera que los sueños en general debe su contenido a dos aspectos:

1. Al pasado.

En el origen de los sueños, intervienen experiencias y recuerdos infantiles junto con algunas pulsiones que buscan una satisfacción. Es imposible la existencia de un sueño sin demandas de una pulsión instintiva derivada de un impulso de un deseo.

Todo ello es en sí, un aspecto infantil en su origen cargando constantemente la tendencia de una gratificación adecuada. Esta parte instintiva infantil de todo ser humano, frecuentemente se ve obstaculizada por prohibiciones e inhibiciones, ya sean innatas o aprendidas, al ir camino hacia el sueño.

2. Al presente.

Tanto nuestros afectos actuales como nuestros conflictos, experiencias, fantasías y vivencias, sean conscientes o inconscientes, realizan alguna influencia en cuanto a la construcción del producto onírico.

Es de suma importancia hacer hincapié en que un sueño solamente se puede formar u originarse, en el caso en que un acontecimiento actual establece contacto con un impulso instintivo inconsciente es el motor de la producción del sueño:

“Casi todo el hombre civilizado ha conservado algún punto la conformación infantil de la vida sexual y comprendemos de este modo que los deseos sexuales infantiles reprimidos proporcionan las más frecuentes y poderosas fuerzas instintivas para la formación de los sueños.”

Las inquietudes personales y los deseos tanto de agresión como sexuales presentes en la infancia, son reprimidos en la edad adulta ya en su totalidad por considerárseles como algo vergonzoso o penoso. Es por ello que se les niega cualquier tipo de expresión en el estado de vigilia; los mismos encuentran un escape en los sueños, constituyendo así, tanto el origen como la construcción de los mismos⁽³²⁾

En el sueño se pueden observar, a través de su análisis, algunas impresiones que tuvieron origen en tempranas épocas de la vida, y de las que no se tiene ni el más mínimo recuerdo en el momento que nos encontramos en el estado de vigilia.

Sin lugar a dudas, podemos asegurar que, en los sueños, existen elementos de nuestra infancia. Es conveniente señalar que en muchas ocasiones el deseo provocador del sueño es, al mismo tiempo, parte del pasado sujeto y parte de los aspectos actuales importantes para el mismo, lo cual puede descubrirse desenmascarando el contenido manifiesto de los sueños.

⁽³²⁾ *Ibíd*em Manual para la interpretación de los sueños, EDAF, Madrid, 1989.

Por su parte, Faraday señala que lo que motiva a la creación de un sueño es un deseo infantil reprimido, donde el contenido del material onírico pretende realizar una gratificación al mismo. Sin ello no existe posibilidad de formar un sueño.

Tramontin postula que existen sensaciones externas que desencadenan la formación de un sueño cuyas imágenes se encuentran determinadas por temores del propio sujeto y su actuación en aquellas difíciles situaciones.

Freud afirma que los estímulos sensoriales externos pueden desencadenar algunas imágenes oníricas específicas.

Por otra parte, advierte que, en general, los individuos tienden a soñar con aquello que les preocupa durante el día y por lo tanto les interesa en su vida de vigilia. Casi en todos los sueños se puede encontrar alguna relación con lo que el durmiente hizo, pensó, sintió o llevó a cabo el día inmediatamente anterior, constituyendo así, un estímulo al sueño en cuestión.

Freud postula como fuentes de todo sueño, cuatro posibilidades:

- Un suceso reciente y psíquicamente importante, representado directamente en el sueño.
- Varios sucesos recientes e importantes, que el sueño reúne en la unidad.
- Uno o varios sucesos recientes importantes, representados en el contenido manifiesto por la mención de un suceso contemporáneo, pero diferente.
- Un suceso interior importante (recuerdo o proceso mental) representado siempre en el sueño por la mención de una impresión reciente, pero indiferente.

El elemento psíquicamente importante pero no reciente (el proceso mental o recuerdo), puede ser sustituido en el sueño por un elemento reciente, pero psíquicamente indiferente, siempre que en la sustitución se acaten dos condiciones:

- Que el contenido del sueño sea puesto en relación con lo reciente vivido por el sujeto.
- Que el estímulo onírico sea siempre un proceso psíquicamente importante.

En su gran mayoría, los sueños de los adultos expresan material sexual y deseos eróticos; ello se debe principalmente a que este instinto ha sido, y siempre, el más reprimido desde la infancia. Nagera explica que tanto los deseos, impulsos y las experiencias infantiles reprimidas son en sí, el origen de todo material onírico.

Lo cierto es que en el sueño pueden presentarse impresiones de la primera infancia, esto se debe a que en aquella época fueron por completo suprimidos y reprimidos por el súper yo del infante, lo cual se ve reforzado por la misma sociedad y sus figuras paternas. Al quedar aceptada la hipótesis de que los sueños constituyen la satisfacción de deseos, implícitamente se están aceptando diversas condiciones en cuanto a la génesis de los mismos:

- Constituye una fuente de los sueños aquellos aspectos que durante el día no obtuvieron gratificación alguna debido a las condiciones externas.
- Situaciones que durante el día se dieron canceladas o pendientes por un deseo no tramitado que fue sofocado.
- Aquellas condiciones que no tiene relación con la vida diurna y que se encuentran entre aquellos deseos que en la noche tiene posibilidad de movilizar lo sofocado.
- Las condiciones derivadas de deseos actuales que aparecen en la vida nocturna.

Quede claro que, en cuanto a los sueños infantiles, algún deseo no resuelto o gratificado durante el día, puede construir y dar origen a un sueño propiamente dicho; mientras que si hablamos con respecto a los sueños de los adultos, podemos afirmar que ello no basta para dar origen a un sueño ya que esto se encuentra reprimido y es por lo que necesita recurrir a otros mecanismos para poder efectuarlo. Es entonces cuando la persona recurre al simbolismo, a los aspectos de su vida cotidiana, a lo que comúnmente le interesa y apasiona, relacionándolos con el deseo original.

NUEVA LUZ SOBRE EL DORMIR Y LOS SUEÑOS

Por lo menos una vez al día por regla general, la naturaleza a dispuesto que abandone el dominio sobre la realidad y que se disfrute de un periodo de sueño profundo, natural.

La vida no podría soportar un constante funcionamiento entre los estruendos, discordancias y el falso pensar del mundo exterior. Por eso, una vez cada 24 horas uno se refugia en el mundo interior del dormir para renovar las energías físicas disminuidas por la tensión que tenemos durante nuestras horas de vigilia.

Lo que sucede mientras uno duerme de manera natural ha sido establecido mediante un estudio de las pautas que muestran las minúsculas corrientes eléctricas emitidas por el cerebro; tanto en el sueño como en el estado de vigilia. Las ondas cerebrales son amplificadas por el electroencefalógrafo y pueden ser registradas mecánicamente con plumas que trazan sus diseños en rollos de papel.

Los movimientos de los ojos producen, además actividad eléctrica, que también se registra.

Esta investigación puso en manifiesto que el proceso del dormir puede dividirse en 4 etapas.

La primera etapa comienza mientras se está todavía despierto, cuando uno está todavía consciente, pero preparándose para dormir, las ondas cerebrales muestran un diseño parejo, que denota un estado de relajamiento y reducción del pensamiento. Este diseño puede encontrarse también en personas, que durante la vigilia, caen en un ensimismamiento o estado de abstracción tal como el sueño o la meditación. La segunda etapa anuncia el comienzo del verdadero dormir. Pero en esta etapa se puede volver de pronto a la consciencia con un "salto", el nombre correcto de este "salto" es el de espasmo mioclónico. Si uno se despierta de esta manera, se puede tener la sensación de no haberse quedado dormido en realidad.

Una vez que se esta dormido la segunda etapa es rápidamente remplazada por la tercera, donde el electroencefalograma, registra rápidos estallidos de actividad cerebral, un apersona que se despierte en esta etapa puede tener al igual que la pasada la sensación de que realmente no se ha dormido.

En la cuarta etapa surge una pauta más lenta de ondas cerebrales, el corazón de la persona que se encuentra dormida late con más lentitud, y disminuye la temperatura así como también la presión sanguínea. Es en este momento en el que uno ya se encuentra profundamente dormido.

Este nivel del sueño se alcanza aproximadamente una hora después de haberse quedado dormido.

Continúa durante unos 20 minutos y luego comienza a hacerse menos profundo. Podría decirse que uno desanda sus pasos regresando a través de las pauta de sueño que ha seguido para alcanzar el nivel más profundo.

Se va volviendo uno gradualmente más despierto, hasta que, al cabo de unos noventa minutos, se esta de vuelta en la segunda etapa. El ciclo de sueño profundo alternado con el liviano continúa durante toda la noche y en todo su transcurso el promedio de sueño es de cuatro a cinco de dichos periodos alternados.

A medida que avanza la noche, se pasa gradualmente menos tiempo en la cuarta etapa hasta que en definitiva, termina uno despertando cuando se acerca la mañana. Nos hemos referido momentáneamente al período de sueño como “noche”, ya que así ocurre habitualmente, pero lo que se ha descrito también se aplica si uno duerme durante el día.

Mencionamos también que los movimientos oculares pueden ser observados durante el sueño. Si esto se produce, los resultados indican la aparición de movimientos oculares lentos durante la segunda, la tercera y cuarta etapa. A medida que uno llega a la segunda etapa de regreso desde la cuarta, los movimientos oculares se tornan más rápidos y se denominan MOR. Estos movimientos significan que se están experimentando sueños vívidos, que pueden ser rememorados si uno se despierta inmediatamente. Durante estos periodos, los ojos de la persona que duerme se mueven tras sus párpados cerrados mientras él observa la acción de los acontecimientos que tienen lugar en sus sueños. El sueño que se recuerda por la mañana es habitualmente el que ha accedido en el último período, antes de despertarse, pero ahora sabemos que soñamos a intervalos durante toda la noche, los demás sueños son olvidados, salvo que después de haberse producido, a uno se le despierte inmediatamente.

Se ha establecido que el soñar tiene lugar no solo durante los períodos MOR, sino también durante los períodos de movimientos oculares lentos. Hay, no obstante, una diferencia entre estos dos tipos de sueños. Aquellos con movimientos oculares rápidos son más vívidos y más breves, y se asemejan más al pensar diurno. Por lo que hasta ahora se ha dicho, podemos comprender que todas las personas soñamos, aunque unas digan que no lo hacen, la diferencia entre las personas que dicen que sueñan y aquellas que dicen que no lo hacen, reside no en cuanto sueñan, sino en lo bien o mal que recuerden sus sueños.

Otra de las cosas que se creían era que los sueños eran causado por la indigestión, lo cierto es que soñamos tengamos indigestión o no, pero un estímulo perturbador, surgido de la indigestión, puede ser incorporado a la trama de un sueño que de cualquier modo vamos a tener.

Antes se solía pensar que el insomnio es perjudicial porque lo priva a uno Del sueño, ya que los sueños parecen ser esenciales para la salud mental y pueden aparecer alteraciones de la personalidad si se priva a la persona de la oportunidad de soñar, privándolo totalmente de su sueño. Necesitamos dormir, es verdad, para restaurar nuestros recursos naturales,

en especial las de los tejidos cerebrales. Pero también necesitamos nuestros sueños a fin de proporcionar un vía de escape en la fantasía a nuestras necesidades psicológicas sumergidas. Hemos mencionado dos tipos de sueño: los vívidos, que aparecen durante períodos MOR y los vagos que se producen en otros momentos durante el ciclo Del sueño, hay todavía un tercer tipo, que habitualmente se presenta en la primera etapa y es el del sueño "hipnagógico" o visión, que pertenece a la confusa zona lindera entre la vigilia y el sueño. Se caracteriza por tener sensaciones físicas insólitas y extrañas alucinaciones, que con frecuencia toman forma de caras o escenas campestres. El sueño hipnagógico suele ser en color, aunque esta se característica puede presentarse en los otros dos tipos, especialmente los MOR.

¿SÓLO SOÑAMOS CUANDO NUESTRO CUERPO DUERME?

Si contestamos que sí probablemente estemos ante un grave error. Realmente el Mundo de los Sueños no desaparece cuando estamos en el estado de vigilia, con nuestro cuerpo activo.

El Mundo Onírico está con nosotros siempre, de la misma forma que las estrellas siguen estando en el cielo durante el día. Nuestro estado habitual es el sueño del que tan sólo emergemos algunos instantes cuando dirigimos el pensamiento (en un estado de atención concentrada) en alguna dirección determinada. Como dijo Descartes: "Sólo reflexiono tres horas al día, el resto del tiempo sueño". Vivimos soñando durante casi todo el día. Únicamente constatamos una leve diferencia de percepción. Cuando soñamos con nuestro cuerpo activo (estado de vigilia) percibimos los sueños como si " estuvieran dentro de nuestra cabeza". Desde el momento en que nuestro cuerpo está pasivo (durmiendo) los sueños nos rodean. Algo así como si nuestra alma (nuestra psiquis) se moviese dentro del propio mundo de los sueños. O como decían nuestros antepasados: "cuando el cuerpo duerme, el alma viaja". De ninguna manera podemos afirmar que el ser humano esté psicológicamente "despierto" las 24 horas del día. Lo habitual es que nos movamos SIN SER CONSCIENTES DE NUESTRA EXISTENCIA.

Los momentos de sueño más profundo pueden darse en estado de vigilia. Por ejemplo: en un estadio de fútbol o delante del televisor, por citar dos situaciones comunes. Generalmente vivimos en una pequeña parte de nosotros mismos. Cuando somos víctimas de una pequeña fracción de nuestra psiquis, cuando un pequeño "yo" toma el control de nuestro cuerpo y sus funciones, nos movemos, pensamos y sentimos sumergidos en un profundo sueño del que no tenemos control. Llámese a ese pequeño "yo" celos, ira, obsesión, miedo, pasión, envidia, pereza o como se quiera.

Son pequeñas partes de nosotros mismos que en un momento dado se creen el todo y condicionan nuestra vida, incluso nos esclavizan y destruyen nuestra felicidad impidiéndonos percibir la vida en todo su significado ¿Tal vez por esto todas las grandes culturas del pasado (incluyendo las religiones en su forma original) insistieron en que el ser humano es una criatura dormida que necesita despertar? Veamos algunas citas insistentes:

"Los hombres se han dormido. ¿Morirán antes de despertarse? "

El Corán."Has dormido innumerables siglos. Esta mañana, ¿no querrás despertarte?". Kabir, poemas.

Los textos cristianos, budistas, médicos, ensayos psicológicos sobre el zen, etc... Son reiterativos acerca de esta cuestión del "despertar " sin que hasta la fecha parezca que hayamos comprendido a qué se refieren.

¿Estará esta idea del "despertar" relacionada con la posibilidad de "hacer consciente el subconsciente". Tal idea supondría, sin duda, la adquisición de insospechadas potencialidades psíquicas muy cercanas a los estados psicológicos descritos como "iluminación" en la literatura mística.

Pero dejemos que sea el mismo Jung el que ratifique la idea del continuum onírico:

"La consciencia es intermitente, interrumpida... en el fondo hay pocos momentos en los que realmente se está consciente... el inconsciente, en cambio, es un estado constante, duradero... Mientras escuchamos, hablamos, leemos, nuestro inconsciente sigue funcionando aunque nosotros no notemos nada. Puede demostrarse que el inconsciente teje perpetuamente un vasto sueño que, imperturbable, sigue su camino por debajo de la consciencia, emergiendo por la noche en los sueños, y a veces durante el día". Jung: "El hombre hacia el descubrimiento de su alma". O como expresaba Bergson en una conferencia dictada en 1901:

"...Las mismas facultades se ejercen tanto si estás en vigilia como si sueñas, pero en un caso están tensas y en el otro relajadas. Los sueños son la vida mental entera, menos el esfuerzo de la concentración"

(33-34) Carl Gustav Jung: "**La civilización y el hombre moderno**", Siglo XXI, México, 1988

Hipótesis:

El estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala ingresa a esta escuela a causa de sus conflictos personales demostrados y comprobados por el insomnio.

Los sueños constituyen la satisfacción de deseos, implícitamente en donde se están aceptando diversas condiciones en cuanto a la génesis de los mismos.

Hipótesis Nula:

El análisis del sueño nos permite además de establecer fundamento de la hipótesis acerca de la estructura y la función del aparato psíquico en el análisis de las causas que generan el insomnio en el ser humano particularmente en los estudiantes universitarios del Centro Metropolitano Cum, ya que nuestra investigación es de gabinete y de campo.

El sueño no es un disfraz sino una serie de hechos psicos, que tiene sus raíces en el inconsciente colectivo

Definición Teórica:

- El recuerdo de las vivencias eslabonadas con la afección se puede conservar y ser consciente, permaneciendo inconsciente la conexión de estas experiencias con el síntoma y, por lo tanto su sentido.
- En el sueño se alcanza un compromiso entre dos instancias de la personalidad que están en conflicto; este compromiso a las dos partes.
- Lo que percibimos en el sueño manifiesto son huellas de percepciones en el mundo externo, todo ello combinado de manera que se vuelve inteligible siendo así los juicios por conocer, pero estos elementos se pueden desentrañar y entonces descubriremos lo que es la percepción de los estímulos externos como internos lográndolo en el estado de vigilia.

CAPITULO II

Técnicas e Instrumentos:

La muestra ha sido tomada a los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de los alumnos de Tercero, Cuarto y Quinto Año del curso de Investigación III, tal muestra fue reducida, seleccionándose el grado correspondientes al nivel de Formación Profesional, por ser los últimos de la carrera de Licenciatura, excluyéndose los grados correspondientes al Nivel de Formación Básica, por incluirse dentro de este grupo también a las carreras técnicas y porque los grados de cuarto y quinto poseen una visión más amplia y experimentada con relación a la vida académica-estudiantil de esta Escuela y de la Universidad.

Técnica Estadística:

La muestra utilizada es de Tipo Aleatorio, también conocido como Muestreo Simple, derivado del Método de Muestreo Sistemático, consistiendo "en seleccionar un enésimo miembro de la población". Este método es ideal para muestras que no sobrepasen los 1,000 individuos en porcentajes de diez (10%)", según lo indicado por Back Kevin (289 x 10% = 29).

Los estudiantes de tercero son 154 estudiantes y de cuarto 135, cuya sumatoria total es de 289 que multiplicada por el diez por ciento da como resultado 28.9 = 29 estudiantes por aproximación.

Se tomo como población a investigar a los estudiantes de nivel de formación profesional de la escuela de Psicología de La Universidad de San Carlos de Guatemala de 2009 los factores principales para tal decisión fueron:

- a.) Los alumnos que integran el nivel de formación profesional tienen la preparación académica que se les ha proporcionado durante el nivel de formación básica, poseyendo por ello un conocimiento más objetivo y amplio, tanto en lo que respecta a su situación personal de la escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos y de la Universidad de San Carlos en general.
- b.) Que a pesar de los conocimientos adquiridos por los compañeros de Formación Profesional, en su mayoría no se ha dado cuenta conscientemente de su conflictiva del Sueño tratando de disfrazarlo parcial o total mente.

La Muestra que se investigo pertenece a la población ya mencionada y fue integrada de la siguiente forma: Un diez por ciento de 289 alumnos, de cuarto año = 154 (53.29%), y de quinto año = 135 (46.71%). Siendo estas personas las que no llevan ningún curso atrasado según los datos proporcionados por el Departamento de Control Académico de

La Escuela de Psicología de La Universidad De San Carlos de Guatemala. La mayoría de la población de la muestra es superior en el porcentaje de estudiantes del sexo femenino, de igual forma sucede con el porcentaje correspondiente al tercer grado de las jornadas matutina, vespertina y nocturna. La prueba está diseñada para adolescentes y adultos que en este caso son los estudiantes de tercero cuarto y quinto año de la carrera de psicología de la universidad de San Carlos, en la cual se hizo una encuesta a

289 Alumnos de la jornada vespertina para llegar a realizar luego de la encuesta una aplicación de un test para comparar resultados en cuanto a la prueba aplicada y de manera general conocer que el estrés en la causa principal de insomnio ya que por medio de ello se pudo ver las pautas conductuales, con relación al estrés dentro de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala y como ello influye en su concentración, estado de ánimo y socialización. Este diseño puede encontrarse también en personas, que durante la vigilia, caen en un ensimismamiento o estado de abstracción tal como el Sueño o la meditación.

Al igual que la relación que tienen con sus padres el medio social y la educación recibida. El desarrollo de los Sueños y el Insomnio de los estudiantes es parte de:

Instinto de Vida, viéndose influenciado por los factores de orden social en que se desenvuelve. A partir de la concepción del ser humano, en este caso, del estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ve afectado por toda una serie de fenómenos que modifican su conducta, pero que no la cambian, sino la adecuan.

La conducta del estudiante se encuentra integrada por aspectos que conscientemente pasan desapercibidos, pues representan los factores de los dispositivos defensivos del Ego han depositado a niveles inconscientes, para adaptarse paulatinamente a las conductas sociales aprobados, no causando así la ansiedad y la angustia que produciría su reprobación y rechazo exógeno Los dispositivos defensivos del Ego, como son la identificación y la fijación, hicieron que cada uno de los estudiantes sufriera de pesadillas, falta de sueño, concentración y atención, aun cuando el 6.90% afirmaron que aman a los progenitores por igual. Asociado a la identificación del Eros en cada uno de los encuestados en su fatalidad experimentarían tendencias incestuosas hacia alguno de los miembros del núcleo familiar, manifestándose a través de la fase onírica del estado (sueño) y en las fases subliman tez de la vigilia (ensueño), disminuyendo los sentimientos de culpa cuando dicha tendencia se dirigía hacia quienes no son del núcleo familiar.

Como en todo ser humano es natural, los estudiantes encuestados experimentaron recuerdos guardados desde su niñez hasta la edad en que se encuentran por medio de mecanismos encubridores que los tenemos almacenados en el Inconsciente. Los padres de los estudiantes así como los encargados, reprimieron tanto física y mentalmente sus conductas y expresiones personales (angustias, temores, hostilidad, maltrato), sin que pudieran manifestar tales sentimientos, los traumas en la etapa del desarrollo. Para esta investigación se trabajo con La muestra que ha sido tomada del Universo compuesto, en este caso, por los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, de los alumnos de Tercero, Cuarto y Quinto Año del curso de Investigación III, por incluirse dentro de este grupo también a las carreras técnicas y porque los grados de tercero, cuarto y quinto poseen una visión más amplia y experimentada con relación a la vida académica-estudiantil de esta Escuela y de la Universidad.

Se tomo como población a investigar a los estudiantes de nivel de formación profesional de la escuela de Psicología de La Universidad de San Carlos de Guatemala de 2009 los factores principales para tal decisión fueron:

- c.) Los alumnos que integran el nivel de formación profesional tienen la preparación académica que se les ha proporcionado durante el nivel de formación básica, poseyendo por ello un conocimiento más objetivo y amplio, tanto en lo que respecta a su situación personal de la escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos y de la Universidad de San Carlos en general.

- d.) Que a pesar de los conocimientos adquiridos por los compañeros de Formación Profesional, en su mayoría no se ha dado cuenta conscientemente de su conflictiva del Sueño tratando de disfrazarlo parcial o total mente

La Muestra que se investigo pertenece a la población ya mencionada y fue integrada de la siguiente forma:

Un diez por ciento de 289 alumnos, que están representados de la siguiente Forma:

De cuarto año = 154 (53.29%), y de quinto año = 135 (46.71%). Siendo estas personas las que no llevan ningún curso atrasado según los datos proporcionados por el Departamento de Control Académico de La Escuela de Psicología de La Universidad De San Carlos de Guatemala.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:

Encuesta:

La Encuesta es el resultado de la integración entre Marco Teórico y la observación Científica efectuada, hallándose elaborada con preguntas a las que se les agregan respuestas cerradas: “Si y No”, que incluyen al final de cada una de las interrogantes: Porque, Cual o Cuales, Quien o Quienes y Como.

Cada interrogante contiene aspectos del Sueño, consientes e Inconsientes, así como instrucciones para cada estudiante, las que son claras y precisas, para un efectivo Resultado en su aplicación y del por qué no dormimos bien algunas veces es decir las causas de ello y por qué se origina.

El orden de las preguntas que existe en la encuesta original fue cambiado de la encuesta a analizar, con el objetivo de reducir los dispositivos defensivos del estudiante encuestado, pues, necesariamente los hace presentes para evadir el desequilibrio que le causaría a su ego el no tener protección, quedando de la siguiente forma:

Orden Anterior de forma: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,
12, 13, 14, 15, 16, 17.

Orden Actual de fondo para su análisis: 1, 5, 4, 3, 2, 6, 7, 8, 11, 9, 10,

Test De la Figura Humana de Machover:

En el presente Test se analizara la personalidad de una persona y lo que ello proyecta a la hora de dormir y lo que causa el insomnio que son procesos secundarios que se almacenan en la mente como mecanismos de condensación y se reflejan a través de los dibujos y la forma de hacerlos es donde se refleja su personalidad. Karen Machover dio un Test Proyectivo al que le denomino originalmente “Dibuja una persona”, actualmente es conocido por “El Test De la Figura Humana de Machover”, él consiste en indicar a la persona seleccionada que dibuje una persona, con materiales que consisten en in lápiz y una hoja de papel (en ocasiones el sujeto solicita otras hojas y otros lápices.

El individuo manifiesta la dinámica de su personalidad, el contenido latente, a traves del mecanismo de la proyección.

La imagen se refiere a sí mismo, reflejando su forma de observarse en el mundo, en forma antropocéntrica y antropomórfica, como imagen propia.

Los criterios o categorías interpretativas de la prueba son sobre la base de:

- 1.) La conducta del sujeto.
- 2.) El dibujo y
- 3.) La encuesta complementaria.

En la presente investigación, su importancia radica en que comparado con la encuesta y con el cuestionario de esta misma prueba proyecta exactamente los conflictos personales de los sueños.

La Figura Humana de Karen Machover nos muestra el plano inconsciente del individuo, cuyos indicadores son:

- 1- Los sobre amientos, borraduras, tachaduras, reforzamientos, omisiones, transparencias, mutilaciones y remarcamientos en la figura dibujada.
- 2- La acentuación de masculinidad o fenoménica en la figura.
- 3- La ausencia o proliferación de detalles.
- 4- El tamaño de la figura.
- 5- La posición dentro de la hoja.
- 6- El movimiento de la figura, o sea la acción que ejecuta.
- 7- El uso del trazo, fuerte o suave.
- 8- Las partes cuadradas, redondeadas o puntiagudas.
- 9- El aparecimiento de miembros en forma de fado o página.
- 10-La conducta del individuo.
- 11-La forma o representación de los detalles.
- 12-La forma de cada uno de sus miembros.
- 13-El tamaño de cada uno de sus miembros.

El plano consciente del individuo lo representan las respuestas dadas al cuestionario complementario.

CAPITULO III

Presentación, Análisis e Interpretación de Los Resultados:

Los dispositivos defensivos del Ego, como son la identificación y la fijación, hicieron que cada uno de los estudiantes sufriera de pesadillas, falta de sueño, concentración y atención, aun cuando el 6.90% afirmaron que aman a los progenitores por igual. Asociado a la identificación del Eros en cada uno de los encuestados en su fatalidad experimentarían tendencias incestuosas hacia alguno de los miembros del núcleo familiar, manifestándose a través de la fase onírica del estado (sueño) y en las fases subliman tez de la vigilia (ensueño), disminuyendo los sentimientos de culpa cuando dicha tendencia se dirigía hacia quienes no son del núcleo familiar.

Como en todo ser humano es natural, los estudiantes encuestados experimentaron recuerdos guardados desde su niñez hasta la edad en que se encuentran por medio de mecanismos encubridores que los tenemos almacenados en el Inconsciente. Los padres de los estudiantes así como los encargados, reprimieron tanto física y mentalmente sus conductas y expresiones personales (angustias, temores, hostilidad, maltrato), sin que pudieran manifestar tales sentimientos, los traumas en la etapa del desarrollo.

El desarrollo de los Sueños y el Insomnio de los estudiantes es parte de:

Instinto de Vida, viéndose influenciado por los factores de orden social en que se desenvuelve. A partir de la concepción del ser humano, en este caso, del estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ve afectado por toda una serie de fenómenos que modifican su conducta, pero que no la cambian, sino la adecuan.

La conducta del estudiante se encuentra integrada por aspectos que conscientemente pasan desapercibidos, pues representan los factores de los dispositivos defensivos del Ego han depositado a niveles inconscientes, para adaptarse paulatinamente a las conductas sociales aprobados, no causando así la ansiedad y la angustia que produciría su reprobación y rechazo exógeno.

Sobre la base de la tabulación de los resultados vertidos por la encuesta elaborada y el auxilio del Test. De la Figura Humana y el cuestionario complementario de Karen Machover, así como de la conducta presentada por la muestra de estudiantes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la aplicación de los mismos, se comprueba y verifica la Hipótesis Central de nuestra Tesis, pues estos resultados son fieles testimonio que demuestran positivamente la certeza de la inquietud que nos motivo a iniciar la presente Tesis. A continuación se analizan los resultados obtenidos en la fabulación correspondiente:

El desarrollo de los Sueños y el Insomnio de los estudiantes es parte de:

Instinto de Vida, viéndose influenciado por los factores de orden social en que se desenvuelve. A partir de la concepción del ser humano, en este caso, del estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ve afectado por toda una serie de fenómenos que modifican su conducta, pero que no la cambian, sino la adecuan.

La conducta del estudiante se encuentra integrada por aspectos que conscientemente pasan desapercibidos, pues representan los factores de los dispositivos defensivos del Ego han depositado a niveles inconscientes, para adaptarse paulatinamente a las conductas sociales aprobados, no causando así la ansiedad y la angustia que produciría su reprobación y rechazo exógeno.

El 62.06% de los estudiantes respondieron que no hubo separación de sus progenitores entre los cero y los siete años de su vida, del restante 37.94%, el 13.79% afirmaron que la madre o el padre dejaron de existir durante esa etapa de su vida, ocasionándoles frustración, inseguridad, ambivalencia, sentimiento de culpa, angustia, temor, hostilidad y depresión, "estados que se presentan como manifestaciones por la separación de los seres queridos que han convivido".

El 24.15% afirmaron que si se separaron los progenitores, y tanto en este grupo como en el 62.06% afirmaron que se suscitaron problemas familiares, lo que conllevó a los padres del 24.15% optaron por separarse, en ambos casos, les ocasionaron las mismas manifestaciones de desajuste emocional, aunque no en la misma intensidad de quienes sufrieron de desapariciones físicas.

Los dispositivos defensivos del Ego, como son la identificación y la fijación, hicieron que cada uno de los estudiantes sufriera de pesadillas, falta de sueño, concentración y atención, aun cuando el 6.90% afirmaron que aman a los progenitores por igual.

Asociado a la identificación del Eros en cada uno de los encuestados en su fatalidad experimentaron tendencias incestuosas hacia alguno de los miembros del núcleo familiar, manifestándose a través de la fase onírica del estado (sueño) y en las fases subliman tez de la vigilia (ensueño), disminuyendo los sentimientos de culpa cuando dicha tendencia se dirigía hacia quienes no son del núcleo familiar.

Como en todo ser humano es natural, los estudiantes encuestados experimentaron recuerdos guardados desde su niñez hasta la edad en que se encuentran por medio de mecanismos encubridores que los tenemos almacenados en el Inconsciente. Los padres de los estudiantes así como los encargados, reprimieron tanto física y mentalmente sus conductas y expresiones personales (angustias, temores, hostilidad, maltrato), sin que pudieran manifestar tales sentimientos. Los traumas en la etapa del desarrollo

Que vivieron los encuestados se reducen a actividades de mala atención, de represión, de hostilidad, normas sociales, estas brumas se intensificaron al ser descubiertos por ellos mismos en su estado consciente y la prueba es el hecho que el 79.31% afirmaron tener problemas de Sueño en el presente, de los que el 31.03% no padecerlo, no así el 48.28%; el 20.69% niegan padecerlo actualmente, pero sí con anterioridad; en las dos segmentaciones primeras indican que a pesar de controlar tales recuerdos (auto represión. Cuando el 44.82% prefirieron contactar con personas del sexo opuesto por sus cualidades físicas y mentales, o como el restante porcentaje no lo hacen a causa de los defectos de la misma índole, se comprueba que el instinto Gregario (conservación) los obliga a vivir en sociedad, y es en esta obligación cuando se ponen en manifiesto las preferencias de los individuos con tendencias helero, vi u homosexuales, no importando que dichas tendencias sean encubiertas por conveniencias (Wilhem Reich), de igual forma sucede con los individuos que desconfían del heterosexo y desconfían o desvalorizan a su mismo sexo, poniendo al descubierto que su egolatrismo (que es un factor inherente al ser humano, por su mismo instinto de vida) y envidia se expresan como formaciones reactivas de sus propios déficit corporales y mentales.

El último párrafo se corrobora al expresar el 100% de los estudiantes que necesitan que los seres humanos que los rodean posean atributos físicos y espirituales, demostrando con ello su conflictiva psicosexual, que son claves de su personalidad, como obvia búsqueda de la pareja ideal, que se les representaría al encontrar una extensión exactamente igual a sus deseos, la cual provea y gratifique las necesidades no satisfechas.

El 89.65% consideraron como lo más importante en la vida el Desarrollo Psicosexual puesto que es la base de la formación de la Personalidad en el individuo, en tanto el 10.35% dicen que tal razonamiento va contra sus principios y que les causa temor, angustia y sentimiento de culpa al llegar a reconocerlo, tratando de desvirtuarlo con un "No" ambiguo, los resultados de ambas respuestas les provocaron una deshomestasis mental, en el proceso de los sueños aunque de manera condensada y al responder el 100% de los estudiantes afirmativamente sobre si las experiencias vividas en la niñez les afectan actualmente, significa que todas sus pautas conductuales posteriores se ven influenciadas por el resultado de las vivencias experimentadas en el presente y especialmente en su pasado (niñez), pues dependiendo de cómo se haya Producido la reacción pasada, así se producirá actualmente en el futuro.

El 86.21% contestaron que a causa de las experiencias vivenciadas no lograron encontrar la tranquilidad, en tanto el 13.79% niegan y evaden creer que tales factores sean claves en la elección de su futuro.

En la vida de todo ser humano existirán procesos que influenciaran, al complejo mecanismo mental que lo integra.

Al mismo 86.21% de los encuestados de la muestra no les ha sido posible solucionar su conflictiva psicosexual a traves de los conocimientos adquiridos en esta escuela, en tanto el 13.79% niegan conscientemente el poseerlos, pero comparado con el plano inconsciente que presentan en la Figura Humana de K. Machover y en el Plano Consiente del cuestionario complementario del mismo Test.

En las dos terceras partes de la encuesta es evidente la contradicción que existe en ellos y por convenir a su Ego lo reprimen para evitar reconocer la existencia del conflicto, como es lógico en cualquier persona, a esto se le suma que el 100% de los estudiantes afirmaron que sus progenitores sufrieron o sufren neurosis en algunos de los grados o manifestaciones lo que demuestra que la influencia que recibieron durante el desarrollo de la personalidad por medio de estímulos, son factores primordiales para que se manifiesten los conflictos en cualquiera de sus representaciones.

En todo el contenido de la encuesta y pautas conductuales presentadas durante la aplicación de las pruebas, se observó y apreció la descripción y frustración de los estudiantes, en su totalidad, con relación al sistema de enseñanza-aprendizaje dentro de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que refleja la gran falta de calidad humana y capacidad académica de muchos docentes.

Los resultados que han aportado los instrumentos y las técnicas seleccionados y diseñadas, son concluyentes y evidentes, demostrando que el 100% de los estudiantes de la muestra padecen de conflictos por lo que ingresaron a esta Escuela en busca de solucionarlo son el producto de haber sido criados dentro de hogares expuestos a las aberraciones que las sociedades han implementado a través de las represiones y demás dispositivos que cumplen tales funciones y que se manifiestan formas drásticas, mas en una que en otras.

Tales dispositivos han sido impuestos sobre la base de los mecanismos socio-económicos, culturales, religiosos, educativos, los que con el tiempo dejaron de existir gracias a su absoluto ansolontismo, por lo tanto el dominio de las naciones hupe desarrolladas son responsables de que el instinto de vida Eros, conservación o sexual sean tan popularmente propagado y tan flagrantemente reprimido, por lo que no es de extrañar que el ser humano cargue sobre su cuerpo y mente con toda una gama que amalgama las más sofisticadas y seriadas manifestaciones de Insomnio por causa de conflictos personales.

La sociedad es quien produce al ser humano y luego lo etiqueta en casilla y margina, puesto que educación y trabajo no radican en los padecimientos mentales y psicosexuales, sino que los modifica ya sea identisificandolos o disminuyéndolos, dependiendo de la situación histórica-coyuntural, puesto que a los países dominantes las minorías privilegiadas y autoridades gubernamentales les conviene mantener en condiciones enfermizas “Salud Física y Mental”, a la mayoría de la población para que sus elementos sublimen a través de la producción, sobre la base del principio del rendimiento “Rever Marcase”.

Para concluir haremos nuestras las palabras de los grandes maestros del psicoanálisis que son:

“La Prueba de que el sueño es lo más importante en la vida del ser humano, se refleja en que en la misma sexualidad se manifiestan los conflictos individuales y colectivos, que existieron, existen y existirán en el mundo.”

La imposición de patrones de crianza equivocados es igual a la perturbación de los conflictos.

Tabulación de los Resultados:

Tabulación No. 1: Correspondiente a los indicadores de conflicto del Test de la Figura Humana de Machover

I: Conducta

• Represión	29 = 100%
• No represión	0 = 0
• Seguridad	0 = 0
• Inseguridad	29 = 100%
• Agresividad	29 = 100%
• Pasividad	0 = 0
• Ansiedad	29 = 100%
• Tranquilidad	0 = 0
• Confianza	0 = 0
• Desconfianza	29 = 100%
• Alegría	11= 37.94%
• Irritación	18= 62.06%
• Silencio	17= 58.62%
• Locuacidad	12= 41.38%
• Tensión	28= 96.55%
• Calma	1= 3.45%
• Cooperación	9=31.03%
• No cooperación	20=68.96%
• Superficialidad	22=75.86%
• Profundización	7=24.14%
• Control	0 = 0
• Descontrol	29 = 100%
• Verbaliza satisfacción por el dibujo	8 = 27.59%
• verbaliza insatisfacción por el dibujo	21=72.41%
• preguntaron que dibujar	25=86.21%
• no preguntaron que dibujar	4=13.79%

2. Dibujo:
Aspectos Formales.

Movimiento:

Acción:

- Se mueve al caminar 2 = 6.90%
- Camina 2 = 6.90%
- Posición de combate 4 = 13.79%
- Posición de espera 14 = 48.29%
- Sin movimiento 5 = 17.24%
- Saludando 2 = 6.90%

Correcciones:

- Borraduras 10 = 34.48%
- Tachaduras 3 = 10.35%
- Sin correcciones 16 = 55.17%

2. Sucesión:

- Refuerzo en las zonas 17 = 58.26%
- Evasión en las zonas 7 = 24.14%
- Sin refuerzo de zonas 12 = 41.38%
- Sin evasión de zonas 22 = 72.86%
- Comienza de abajo
Hacia arriba 2 = 6.90%
- Comienza de arriba
Hacia abajo 25 = 86.20%
- Comienza en otro lado 2 = 6.90%

3. Simetría:

- Simetría exacta 7 = 24.14%
- Simetría mediana 15 = 51.72%
- Ausencia de simetría 7 = 24.14%

4. Línea media:

- Ausencia 2 = 6.90%
- Presencia 27 = 93.10%
- Énfasis en la línea media 7 = 24.14%
- Descuido en la línea media 4 = 13.79%
- Regular línea media 16 = 55.17%

Correcciones:

Borraduras	5 = 17.24 %
Tachaduras	2 = 6.90 %
Sin correcciones	20 = 68.96 %

5. Tamaño

Grande	5 = 17.24%
Mediana	12 = 41.38%
Pequeña	12 = 41.38%

Correcciones

Borraduras	3 = 10.35%
Tachaduras	1 = 3.45%
Sin correcciones	25 = 86.20%

6. Posición

Centro	3 = 10.35%
Superior derecha	0 = 0
Superior izquierda	10 = 34.48%
Media derecha	2 = 6.90%
Media izquierda	2 = 6.90%
Inferior derecha	3 = 10.35%
Inferior izquierda	1 = 3.45%
Media superior	6 = 20.67%
Media inferior	2 = 6.90%

7. Tipos de línea

Presión

Presión fuerte	18 = 62.07%
Presión media	10 = 34.48%
Presión débil	1 = 3.45%

Trazo

Largo	11 = 37.94%
Mediano	10 = 34.48%
Pequeño	8 = 27.58%

Forma

Redondeo	10 = 34.48%
Rígido	8 = 27.58%
Mixto	11 = 37.94%

Correcciones

- Borraduras 12 = 41.38%
- Tachaduras 4 = 13.79%
- Sin correcciones 13 = 44.83%

8. Detalles

- Exceso 16 = 55.17%
- Regular 9 = 31.04%
- Ausencia 4 = 13.79%

Correcciones

- Borraduras 3 = 10.35%
- Tachaduras 3 = 10.35%
- Sin correcciones 23 = 70.30%

9. Indicadores de conflicto

- Borraduras 12 = 23.08%
- Sombreamientos 18 = 34.62%
- Omisiones 16 = 55.17%
- Traspaseos 1 = 1.92%
- Tachaduras 13 = 25.00%
- Sin correcciones 6 = 11.54%

10. Tratamiento diferencial de las figuras

Hombres

- Preguntaron que figura hacer 12 = 85.17%
- No preguntaron que figura hacer 2 = 14.29%
- Dibujaron un hombre 13 = 92.56%
- Dibujaron una mujer 1 = 7.14%
- Dibujaron con alto grado de estrés 10 = 71.43%
- Dibujaron con grado medio de estrés 3 = 21.43%
- Dibujaron con bajo grado de estrés 1 = 7.14%
- Dibujaron con alto grado de feminidad 1 = 7.14%
- Dibujaron con grado medio de feminidad 0 = 0
- Dibujaron con bajo grado de feminidad 13 = 92.56%

Mujeres

- Preguntaron qué dibujo hacer 12 = 80.00%
- No preguntaron qué dibujo hacer 3 = 20.00%
- Dibujaron una mujer 7 = 46.67%
- Dibujaron un hombre 7 = 46.67%
- Dibujaron con alto grado de estrés 2 = 13.32%
- Dibujaron con grado medio de estrés 3 = 20.00 %
- Dibujaron con bajo grado de estrés 11 = 73.34%
- Dibujaron con alto grado de masculinidad 5 = 33.34 %
- Dibujaron con grado medio de masculinidad 1 = 6.66%
- Dibujaron con bajo grado de masculinidad 9 = 60.0%

11. Análisis de contenido:

1. cabeza

- ausencia 0 = 0
- presencia 29 = 100%

Tamaño

- Grande 13 = 44.83%
- Mediana 12 = 41.38%
- Pequeña 4 = 13.79%

Nitidez

- Clara 29 = 100%

Correcciones

- Borraduras 2 = 6.90%
- Tachaduras 5 = 17.24%
- Sin correcciones 22 = 75.86%

12. Rasgos sociales

- Ausencia 1 = 3.45%
- Presencia 28 = 96.55%

Cara

- Fluidez de rasgos faciales 17 = 58.61%
- Regular cantidad de rasgos faciales 17 = 58.61%
- Ausencia de rasgos faciales 1 = 3.45%

Correcciones

- Borraduras 5 = 15.24%
- Tachaduras 2 = 6.90%
- Sin correcciones 21 = 72.46%

13. Expresiones Faciales

- Ausencia 1 = 3.45%
- Presencia 28 = 96.55%
- Agresividad 6 = 20.68%
- Sorpresa 3 = 10.35%
- Observando 3 = 10.35%
- Sonriente 9 = 31.02%
- De espera 7 = 24.15%

14. Ojos

Ausencia 1 = 3.45%
Presencia 28 = 96.55%

- Penetrantes 21 = 72.41%
- No penetrantes 7 = 24.14%
- Grandes 15 = 51.72%
- Pequeños 13 = 44.83%
- Cerrados 5 = 15.24%
- Abiertos 23 = 79.41%
- Con pupila 27 = 93.10%
- Sin pupila 1 = 3.45%
- Oscuros 18 = 62.07%
- Con ojeras 10 = 34.48%

Correcciones

- Borraduras 0 = 0
- Tachaduras 2 = 6.90%
- Sin correcciones 26 = 89.55%

15. Cejas

Ausencia 11 = 37.96%
Presencia 18 = 62.36%

- Espesas 18 = 62.06%
- Línea 23 = 79.29%
- Del centro a los lados 13 = 44.83%

Correcciones

- Borraduras 0 = 0
- Tachaduras 18 = 62.06%
- Sin correcciones 0 = 0

16. Orejas

Ausencia 11 = 37.94%
Presencia 18 = 62.06%

Tamaño

- Grandes 6 = 20.68%
- Pequeña 12 = 41.38%

Nitidez

- Clara 15 = 51.71%
- Trasparentes 3 = 10.53%

Forma

- Redondas 14 = 48.26%
- Puntiguadas 4 = 13.79%

Colocación

- Arriba 4 = 13.79%
- Al medio 14 = 48.26%

Correcciones

- Borraduras 1 = 3.45%
- Tachaduras 0 = 0
- Sin correcciones 17 = 58.61%

17. Pelo

Ausencia 3 = 10.35%
Presencia 10 = 89.65%

Por región del cuerpo

- Cabeza 24 = 82.76%
- Pecho 2 = 6.90%
- Bigote 4 = 13.79%
- Piernas 2 = 6.80%
- Brazos 2 = 6.90%

Espacio

- Grande 21 = 72.41%
- Medio 5 = 17.24%

Orden

- Arreglo exagerado 4 = 13.79%
- Arreglo mediano 18 = 62.07%
- Desarreglo 4 = 13.79%

Forma

- Ondulado 6 = 20.68%
- Crespo 5 = 17.24%
- Lacio 15 = 51.73%

Cantidad

- Regular cantidad de pelo 10 = 34.48%
- Poco pelo 16 = 55.17%

Correcciones

- Borraduras 0 = 0
- Tachaduras 0 = 0
- Sin correcciones 26 = 89.65%

18. Nariz

Ausencia 2 = 6.90%
Presencia 27 = 93.10%

Tamaño

- Muy larga 3 = 10.35%
- Larga 1 = 3.45%
- Mediana 7 = 24.14%
- Pequeña 16 = 55.16%

Forma

- Chata 5 = 17.25%
- Puntiguda 5 = 17.24%
- Línea 17 = 58.61%
- Con fosas nasales 11 = 37.93%
- Sin fosas nasales 21 = 72.41%
- Con gancho 22 = 75.86%

Correcciones

Sin correcciones 27 = 93.10%

19. Boca

Ausencia 1 = 3.45%
Presencia 28 = 96.55%

Tamaño:

Grande 8 = 27.59%
Mediana 10 = 34.48%
Pequeña 10 = 34.48%

Línea horizontal bucal:

- Abierta 13 = 44.82%
- Cerrada 15 = 51.73%

Forma:

Redonda/ ovalada 8 = 62.07%
Línea 9 = 31.03%
Cuadrada 1 = 3.45%

- Con lengua 0 = 0
- Sin lengua 28 = 96.55%

Correcciones

Borraduras	0 = 0
Tachaduras	0 = 0
Sin correcciones	3 = 10.35%

20. Labios

- Ausencia 1 = 3.45%
- Presencia 28 = 96.35%

Grosor

- Gruesos 1 = 3.45%
- Medianos 4 = 13.79%
- Delgados 5 = 17.24%
- Línea 18 = 62.07%

Tamaño

- Largos 6 = 20.68%
- Medianos 6 = 20.68%
- Pequeños 12 = 41.39%
- Línea 4 = 13.80%

21. Barbilla

Ausencia	19 = 65.52%
Presencia	10 = 34.48%

- Prominente 7 = 24.14%
- Mediana 12 = 41.38%
- Pequeña 0 = 0

Forma

- Cuadrada 3 = 10.35%
- Triangular 4 = 13.79%
- Redonda 12 = 41.37%

Correcciones

Borraduras	0 = 0
Tachaduras	0 = 0
Sin correcciones	19 = 65.52%

22. Cuello

Ausencia	4 = 13.79%
Presencia	25 = 86.21%

Tamaño	
• Grande	15 = 51.72%
• Mediano	6 = 20.68%
• Corto	4 = 13.79%

Forma	
• Ancho	6 = 20.68%
• Mediano	4 = 13.79%
• Delgado	15 = 51.74%

Sin correcciones 25 = 86.21%

Rasgos de contacto:

23. Brazos

Ausencia	3 = 10.35%
Presencia	26 = 89.65%

Tamaño:

• Largos	5 = 17.24%
• Medianos	11 = 37.94%
• Cortos	10 = 34.48%

Grosor

• Anchos	4 = 13.79%
• Medianos	10 = 34.48%
• Delgados	12 = 41.38%

Dirección

• Hacia arriba	2 = 6.90%
• Hacia arriba y al medio	1 = 3.45%
• Hacia el medio hombros	5 = 17.24%
• Hacia el medio estomago	6 = 20.68%
• Hacia abajo	12 = 41.38%

Posición

• Hacia atrás	1 = 3.45%
• Hacia el centro	0 = 0
• Hacia adelante	25 = 86.20%

Flexibilidad

• Tensos	10 = 34.48%
• Semitensos	1 = 3.45%
• Flexibles	15 = 51.72%
• Con estrés	6 = 20.68%
• Sin estrés	20 = 68.97%

24. Manos:

Ausencia	6 = 20.68%
Presencia	23 = 79.32%

Tamaño

• Grandes	4 = 13.79%
• Medianas	13 = 44.85%
• Pequeñas	6 = 20.68%

Nitidez:

Claras	23 = 79.32%
--------	-------------

Colocación

• Atrás de la espalda	1 = 3.45%
• Adelante del pecho	1 = 3.45%
• A los lados del cuerpo	20 = 68.97%
• En la cabeza	1 = 3.45%

Posición

Abiertas	18 = 62.08%
Cerradas	5 = 17.24%

Grosor

• Anchas	5 = 17.24%
• Medianas	13 = 44.84%
• Delgadas	5 = 17.24%
• Con estrés	18 = 62.08%
• Sin estrés	5 = 17.24%

Correcciones

Borraduras	4 = 13.80%
Sin correcciones	19 = 65.52%

25. Dedos de la mano:

Ausencia	6 = 20.68%
Presencia	23 = 79.32%

Tamaño

• Largos	6 = 20.68%
• Medianos	14 = 48.28%
• Cortos	4 = 13.08%

Grosor

- Anchos 5 = 17.24%
- Medianos 14 = 48.28%
- Delgados 4 = 13.08%

Cantidad

- Cinco dedos 21 = 58.62%
- Sin dedos 5 = 17.24%

Posición

- Separados 13 = 44.84%
- Juntos 9 = 31.04%
- Algunos juntos 1 = 3.45%

Forma

- Cuadrados 3 = 10.36%
- Puntiguados 10 = 34.48%
- Redondeados 10 = 34.48%
- Con estrés 10 = 34.48%
- Sin estrés 13 = 44.84%

Correcciones

Borraduras 3 = 10.35%
Sin correcciones 20 = 68.97%

26. Piernas

Ausencia 3 = 10.35%
Presencia 26 = 89.65%

Tamaño:

- Largas 9 = 31.04%
- Medianas 11 = 37.93%
- Pequeñas 6 = 20.68%

Grosor

- Anchas 6 = 20.68%
- Medianas 10 = 34.48%
- Delgadas 7 = 24.15%
- Líneas 3 = 10.35%

Nitidez
 Sombra miento 3 = 10.35%
 Claridad 23 = 79.30%

Movimiento

- Flexionadas 5 = 17.24%
- Caminando 2 = 6.90%
- Rígidas 19 = 65.51%

Posición

- Juntas 6 = 20.68%
- Separadas 20 = 68.97%
- Con estrés 19 = 65.51%
- Sin estrés 9 = 31.04%

Correcciones

Borraduras 11 = 37.93%
 Sin correcciones 15 = 51.72%

27. Pies

Ausencia 4 = 13.79%
 Presencia 25 = 86.21%

Tamaño

- Largos 15 = 51.72%
- Pequeños 10 = 34.49%

Grosor

- Anchos 7 = 24.14%
- Medianos 9 = 31.03%
- Delgados 8 = 27.59%
- Lineales 1 = 3.45%

Posición

- Hacia adentro 0 = 0
 - Hacia el frente 15 = 51.74%
 - Hacia los lados 10 = 34.48%
- Colocación

- Asentados en el suelo 17 = 58.63%
- No asentados en el suelo 6 = 20.68%
- Enterrados parcialmente 1 = 3.45%
- Enterrados completamente 1 = 3.45%
- Con estrés 17 = 59.57%
- Sin estrés 8 = 27.11%

Correcciones	
Borroneos	4 = 13.79%
Sin correcciones	21 = 72.42%

Resto del cuerpo

28. Tronco

- Ausencia 1 = 31.03%
- Presencia 28 = 96.55%

Tamaño

- Largo 9 = 31.03%
- Mediano 14 = 48.28%
- Corto 5 = 17.24%

Grosor

- Ancho 10 = 34.48%
- Mediano 10 = 34.48%
- Delgado 8 = 27.59%

Formas

- Redondeado 8 = 27.59%
- Cuadrado 20 = 68.96%

Nitidez

- Correcciones 0 = 0
- Sin correcciones 28 = 96.55%

29. Senos

Ausencia	24 = 82.76%
Presencia	5 = 17.24%

Tamaño

- Grandes 3 = 10.35%
- Pequeños 2 = 6.89%

Forma

- Redondeados 5 = 17.24%

Correcciones

Sin correcciones	5 = 17.24%
------------------	------------

30. Hombros

Ausencia	7 = 24.14%
Presencia	22 = 75.86%

Tamaños

- Anchos 9 = 31.04%
- Medianos 7 = 24.14%
- Angostos 6 = 20.68%

Forma

- Redondeados 12 = 41.38%
- Cuadrados 10 = 34.48%

Correcciones

Sin correcciones 22 = 75.86%

31. Caderas y glúteos

Ausencia 23 = 79.32%
Presencia 6 = 20.68%

Tamaño

- Grandes 12 = 41.38%
- Pequeños 11 = 37.94%

Grosor

- Anchas 12 = 41.38%
- Angostas 11 = 37.94%

Correcciones

- Sin correcciones 23 = 79.32%

Indicaciones Anatómicas

Ausencia 29 = 100%
Presencia 0 = 0

32. Articulaciones

Ausencia 17 = 58.62%
Presencia 12 = 41.38%

Correcciones

- Sin correcciones 17 = 58.62%

33. Ropa

- Ausencia 4 = 13.79%
- Presencia 25 = 86.21%

Cantidad

- Mucha ropa 7 = 24.14%
- Mediana ropa 13 = 44.83%
- Poca ropa 5 = 17.24%

Arreglado

- Cuidadoso 10 = 34.48%
- Regular 11 = 37.94%
- Descuidado 4 = 13.79%

Clase de ropa (Superior)

- Abierta 0 = 0
- Cerrada 20 = 68.79%

Inferior

- Corta 3 = 10.35%
- Larga 10 = 34.48%

Descripción

- Cinturones 10 = 34.48%
- Camisas 18 = 42.07%
- Pantalones 15 = 51.73%
- Faldas 3 = 10.35%
- Vestidos 3 = 10.35%
- Calcetines 9 = 31.03%
- Corbatas 4 = 13.80%

Correcciones

Sin correcciones 25 = 86.21%

Detalles

- Bolsillos 9 = 31.03%
- Zapatos 19 = 65.52%
- Claros 18 = 62.07%
- Altos 2 = 6.90%
- Bajos 17 = 58.62%
- Formales 9 = 31.03%
- Largos 16 = 55.17%
- Medianos 4 = 13.79%
- Pequeños 9 = 31.05%
- Dibujados Con estrés 8 = 27.59%

• Dibujados Sin estrés	11= 37.94%
<u>Otros detalles</u>	
• Sombreros con signos de estrés	2 = 6.90%
• Aretes con signos de estrés	4 = 13.79%
• Cigarros con signos estrés	3 = 10.35%
• Botones	8 = 27.58%
• Cadenas	7 = 24.14%
• Pulseras	7 = 24.14%
• Relojes	7 = 24.14%
• Anillos	1 = 3.45%
• Armas signo de nerviosismo y estrés	4 = 13.79%
• Bastones	1 = 3.45%
• Lentes	2 = 6.90%
• Zippers	8 = 27.58%
• Pelotas	1 = 3.45%
• Vasos	1 = 3.45%
• Ombligos	3 = 10.35%
• Uniformes	4 = 13.80%
• Moños	2 = 6.90%
• Nopales	3 = 10.35%
• Flores	2 = 6.90%

Este es el resultado No. 1, que corresponde a los resultados obtenidos en el Test de la Figura Humana de Karen Machover, con relación directa al dibujo y sus indicadores de conflictiva de estrés relacionados con el insomnio

CUADROS

Correspondientes a los datos generales de los estudiantes encuestados.

Cuadro No.1:

- La muestra está integrada por 29 estudiantes de la Escuela De Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala:

GENERO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Hombres	14	48.28%
Mujeres	15	51.72%
Totales	29	100%

Cuadro No. 2:

- Estado civil de los estudiantes:

ESTADO CIVIL	CANTIDAD	PORCENTAJE
Casados	5	17.24%
Solteros	18	62.06%
Viudos	1	3.45%
Unidos	3	10.35%
Divorciados	2	6.90%
Totales	29	100%

Cuadro No. 3:

- La profesión que ejerce cada estudiante o que le sirvió para ingresar a la Universidad de San Carlos de Guatemala.

PROFESIONES	CANTIDAD	PORCENTAJES
Maestros de Educación Primaria	8	27.56%
Secretarias Comerciales	5	17.24%
Bachilleres en Ciencias y Letras	3	10.35%
Peritos Contadores	3	10.35%
Carreras de Dibujante Técnico	3	10.35%
Maestros de Educación Física	3	10.35%
Maestras de Educación Parvulario	2	6.90%
Secretarias Bilingües	2	6.90%
TOTALES	29	100%

Cuadro No. 4:

- Los grados a los que corresponde la muestra son:

GRADO	CANTIDAD	PORCENTAJE
Tercero	14	48.28%
Cuarto	15	51.72%
Totales	29	100%

Cuadro No. 5:

- Las edades de los elementos que componen la muestra oscilan entre los 22 y 37 años de edad:

EDADES	CANTIDAD	PORCENTAJE
8 de: 22, 23, 31, 32, 34, 35, y 37 años (1 c/u)	8	27.60%
1 de: 26 y 30 años (2 c/u)	4	13.80%
2 de: 24, 28 y 29 años (3 c/u)	9	31.04%
4 de 25 y 27 años (4 c/u)	8	27.56%
TOTALES	29	100%

Estos datos son el producto de la tabulación de los resultados obtenidos por medio de la aplicación de las pruebas ya ampliamente descritas.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. La Hipótesis Central de nuestra Investigación “El estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala ingresa a esta Escuela a causas de sus conflictos personales demostrados y comprobados por el insomnio.
2. Los patrones de crianza son la base del desarrollo de la personalidad, del estudiante de la Escuela. El 100% de los estudiantes encuestados de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, afirmaron tener problemas de Insomnio, ya sea expresándolo conscientemente y/o manifestando inconscientemente.
3. La muestra de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala no ha resuelto satisfactoriamente su conflictiva personal.
4. La llamada vocación del estudiante de esta Escuela es el producto directo de su conflictiva personal.
5. Los fenómenos sociales son producto del sueño y del insomnio del individuo y se interrelacionan recíprocamente.
6. Las manifestaciones sociales, modifican, ya sea intensificando o disminuyendo las expresiones de la falta de sueño del estudiante de esta escuela.
7. La represión endógena, frustración, ambivalencia, inseguridad, auto infloracion, angustia, temor, sentimientos de culpa, depresión y hostilidad son factores comunes en el 100% de los estudiantes de esta casa de estudios, como indicadores de la conflictiva del sueño de los mismos.
8. No se han creado en la Escuela programas especialmente diseñados para ayudar y orientar real y eficazmente al estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala con respecto a su conflictiva del sueño.
9. El estudiante de Psicología de esta Universidad sublima sus conflictos personales, como parte de sus dispositivos defensivos, para adecuarse a la sociedad y ser aceptado.
10. El estudiante cuya conflictiva del sueño haya no sido comprendida, aceptada y orientada la perpetuara y proyectara hacia el paciente y por ende a su sociedad.

11. Los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala esperan a ser orientados en relación a su conflictiva del sueño, dentro de la misma. Dentro de las Facultades, Escuela u otros Departamentos y Anexos de la Universidad de San Carlos de Guatemala y Universidades privadas establecí que esta es la primera Investigación que se ha realizado con relación a este importante tema y que incluye además los aspectos ya ampliamente descritos.
12. La sociedad influye en el proceso del Sueño del estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos Guatemala a través de toda una serie de estereotipos sociales, culturales y educativos.

Recomendaciones:

1. Es necesario, para beneficio del estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala y para la población Guatemalteca en general que se diseñen programas que verdaderamente cumplan una función social, en el sentido de orientar al estudiante y al guatemalteco en general en una forma eficaz, en relación a su conflictiva del sueño.
2. La investigación presente debe ser ampliada y mejorada con el objetivo de que puedan sus resultados ser bases en el futuro inmediato para la orientación psicoterapéutica del estudiante de esta Escuela y de todo habitante Guatemalteco.
3. A través de la corriente psicoanalítica debidamente investigada y aplicada por el círculo docente. Estudiante hacia la sociedad Guatemalteca, se estará en capacidad holísticamente hablando de influir positivamente en la sociedad y no negativamente como ha sucedido en muchos casos en la actualidad.
4. Deben de difundirse la naturalidad de las manifestaciones del Sueño y que el estrés que es la causa del Insomnio del ser humano a la sociedad, a través de programas científicos, pero que no colisionen contra los estereotipos socio- culturales, ya sean nacionales o regionales para que hagan reflexionar paulatinamente al docente-estudiante de Psicología, sobre el ser social, que únicamente representan las condiciones de la naturaleza humana.
5. Se recomienda que se logre hacer consiente en el estudiante la necesidad la necesidad de conocer sus conflictos, con el fin de solucionarlos, y que proyecte todas sus capacidades hacia el beneficio de la comunidad como una verdadera función social.
6. Que se estructuren programas psicoterapéuticos para que el estudiante de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala comprenda e inicie las acciones necesarias, para el conocimiento de su patología, cuando se presenta.

Bibliografía

- 1.) Catalina Ras, Catalina.(1986).El Mundo de Los Sueños. Editorial Barcelona, España.
- 2.) Tecla, Alfredo (1998). Los Movimientos Mientras Dormimos. Editorial Paidos México D.F.
- 3.) Kuper, Lidia. (1997). La Salud y El Insomnio. Editorial Siglo XXI, México Grijalva.
- 4.) Ordóñez, Miguel Ángel. (1976). Importancia De Los Sueños. Editorial Paidos, Buenos Aires Argentina.
- 5.) Nunberg, Germana. (1987) Principios del Psicoanálisis. Editores Amorrortu, Buenos Aires.
- 6.) Prieto Bravesco, Aurora. (1988). Significado de Los Sueños. Editorial Nova, México, D. F., México.
- 7.)Copan, Acervo. (1999). Psicología, Un Nuevo Enfoque.Editorial, Hispanoamericana. México, D. F., México.
- 8.) Cante, Navarro. (1999).La Percepción y Los Pensamientos. Editorial Oveja Negra. Bogotá, Colombia.
- 9.) Freud, Sigmund.(1968). Obras Completas de El Sueño. Tomo III, Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- 10) Machover, Karen(1981) El Test De La Figura Humana. Editorial Paidos. Buenos Aires Argentina.
- 11.) Levin, Jack. (1977). Fundamentos Estadísticos en La Investigación Social. Editorial Harla México.
- 12) Diccionario Psicología Océano. (1985).Barcelona, España.
- 13) Presentación del Proyecto de Investigación. Licenciado Estuardo de la Roca. Universidad de San Carlos De Guatemala 1985.
- 14) Revista Nueva Sociedad. Editorial Nueva Sociedad. Números: 89, 92, 97.
- 15) Carl Gustav Jung: (1980) .La civilización y el hombre moderno Siglo XXI, México, 1980
- 16) Nunberg, Germana. (1987) Interpretación del Simbolismo, Argentina), Editorial Buenos Aires, pág. 75

- 17) Catalina Ras, Catalina, (1986) **El Mundo de los Sueños**, (España, Editorial El Manual Moderno, S. A, pág. 275
- 18) Carl Gustav Jung: (1980) **La civilización y el hombre moderno**, Siglo XXI, México, 1980
- 20) Fuente Revista Amiga (2007). **Los Sueños y el mundo de Fantasía**, Editorial Guatemala, Guatemala.
- 21) Fuente Revista Amiga **Los Sueños y el mundo de Fantasía**, Editorial Guatemala, Guatemala 2007.
- 22) Psicología. Com Artículos de **Las Resistencias En los Sueños**
- 23) Nunberg, Germana. (1987); **Interpretación del Simbolismo**. Argentina), Editorial Buenos Aires); pág. 75
- 24) Gerontología. COM Salud, **Estrés**
- 25) Publicaciones Cruz México **Estrés es**. 1era Edición, México pp. 3- 37
- 26) Medicina Laboral Editorial **Manual Moderno**. Mexico.p.p 623-640
- 27) Seward James. (1990) **Estrés Profesional**
- 28) **Instituto De Medicina** del Trabajo de Cuba, pp. 2-22
- 29) Mc Graw Hill 3ra Edición, México pp. 557-587
- 30) Stora Jean Benjamín, 1991 **¿Qué Acerca del Estrés?**, Publicaciones Cruz, México 1era Edición México D.F pp. 3-37
- 31) Psicología- Online, Formación, **Clínica Estrés**
- (32) Keith Davis. (1994). **Comportamiento en el Trabajo**
- 33) Nunberg, Germana.(1987) **“Principios Del Psicoanálisis”**, (Argentina), Editorial Buenos Aires; pág. 75
- 34) Tecla Alfredo, (1989) **El Sueño REM**, (México Editorial Paidós, D.F, pág. 150)

Complemento de la Bibliografía:

Extracto de una conferencia dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco

Alta Vista. Com. Med Spain. COM, **Sueños Preguntas**

Obras Completas Sigmund Freud **Sueños Mor** Tomo III, Biblioteca Nueva Madrid, España, 1968

Según Swami Ra-ma ("**Yoga and Psychotherapy**" **Honesdale**, Pag 213.: Himalayan Institute, 1976): "...

Fuente revista Cosmopolitan Autor Negara 2008

Jung: "**El hombre hacia el descubrimiento de su alma**". Bergson en una conferencia dictada en 1901:

Frederik , Eeden **Los Tipos de Sueños** Enciclopedia Océano, Tomo III Primera Edición 2003. Pág. 327-345

Kilton Stewart "**Los Sueños en la Comunidad** "Editorial, Génesis 1997
Pág. 324-342

. Fericgla **La Mente Despierta**, México D.F Grupo Larousse, 2006

Derrida, **El sentido de los signos**, Editorial Capeluz, 1997, pág. 365

Jung **INCONCIENTE PERSONAL E INCONCIENTE COLECTIVO, ARQUETIPOS, SOMBRA, ÁNIMA Y ÁNIMUS, SIGNOS Y SÍMBOLOS**.pag56

psicotizarse Nietzsche pág. 211

Ibídem Jung "**ALGUNAS EXPERIENCIAS EN CHILE CON TALLERES DE SUEÑOS JUNGUIANOS**"Alta Vista.Com

Referencias sacadas **de la enciclopedia Encarta y del trabajo de Abraham Stein.**

S. Gifford "**Desarrollo del Yo y el patrón de sueño-despertar** "Alta vista

Carl Gustav Jung: "**La civilización y el hombre moderno**", Siglo XXI, México, 1980

Diccionario Psicología Océano. Barcelona, España. 1985.

Presentación del Proyecto de Investigación. 1985 Licenciado Estuardo de la Roca. Universidad de San Carlos De Guatemala.

Revista Nueva Sociedad. Editorial Nueva Sociedad. Números: 89, 92, 97.
Teoría psicoanalítica de las neurosis", (1915)Paidós, Buenos Aires.Freud S.

Anexos:

Dentro de este se incluyen:

- 1.) Un modelo de la Encuesta Aplicada a cada estudiante que integro la Muestra seleccionada.
- 2.) Un Modelo del Cuestionario que integra el Test de la Figura Humana de Karen Machover como complemento.
- 3.) Un Dibujo que ejemplificara el Test de La Figura Humana Karen Marchover, la que fue aplicada a cada uno de los estudiantes encuestados.
- 4.) Las Tabulaciones Correspondientes de los resultados obtenidos al terminar de realizar el proyecto de investigación.

Encuesta para alumnos del área de Formación Profesional, que cursan el tercero cuarto y quinto grado en la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos De Guatemala.

Datos:

Lugar y Fecha: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Profesión: _____ Grado: _____

Instrucciones:

Lea cuidadosamente las preguntas que se le efectúan y los datos que usted ponga son confidenciales.

No ponga nombres, apellidos, número de carné ni ninguna otra identificación.

Usted realiza la siguiente encuesta para colaborar con el proyecto de tesis que realizamos.

1.) ¿Hubo en el periodo de los 0 a los siete años de su vida alguna separación por parte de sus padres?

Si: ___ No: ___ ¿Quién? _____ ¿Cómo le afectó? _____
_____ ¿Por qué?: _____

2.) Sufrió represiones por parte de sus padres o encargados durante su niñez?

Si: ___ No: ___ ¿Cuál es? _____
_____ ¿Por qué? _____

3.) Experimento durante la niñez soledad, tristeza, o maltrato de sus padres:

Si: ___ No ___ ¿Por qué? _____

4.) Ama usted mas a uno de sus progenitores?

Si: ___ No: ___ ¿A quien? : _____ ¿Por qué? _____

5.) Experimento algún trauma al dormir durante su niñez?

Si: ___ No: ___ ¿Con quien? _____ ¿Cómo le afectó? _____
¿Por qué? _____

6.) ¿Qué siente a la hora de descansar? _____

Sí: ___ No: ___ ¿Por qué? _____

7.) Usted considera que los recuerdos guardados en su inconsciente le afectan para lograr conciliar el Sueño?

Si: ___ No: ___ ¿Por qué? _____

8.) Considera usted que en su desarrollo a lo largo de su vida le ha afectado en su Personalidad:

Si: ___ No: ___ ¿Por qué? _____

9.) Desvaloriza usted a las personas del sexo opuesto?

Si: ___ No: ___ ¿Por qué? _____

10.) Le Afectan actualmente las experiencias que vivieron durante su niñez a la hora de querer dormir:

Si: ___ No: ___ ¿Cuáles? _____

¿Cómo? _____ ¿Por qué? _____

11.) Escogió usted la carrera de Psicología Por que tiene conflictos personales?

Si: ___ No: ___ ¿Cuáles? _____

¿Por qué? _____

12.) Considera que los conocimientos adquiridos de la Escuela de Psicología de la USAC han solucionado su conflictiva del problema del Sueño y el estrés?

Si: ___ No: ___ ¿Cómo? _____

¿Por qué? _____

13.) Considera usted que la falta del Sueño es un problema emocional que le afecta actualmente?

Si: ___ No: ___ ¿Por qué? _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.....

Cuestionario Complementario de la Figura Humana de Machover.

Edad: 20 Estado Civil: Soltero Sexo: Masculino Grado: 4to

- 1) Que esta haciendo la figura? Esta caminando
- 2) Cuantos años tiene? 38 3) Cual es su estado civil? Casado
- 4) Tiene hijos? Si Cuantos? Dos
- 5) Con quienes vive? Con su familia (esposa e hijos)
- 6)Cuál es su profesión o ocupación? ganadero
- 7) Que es lo que desea? Ser feliz
- 8) Cuales son sus metas? Ser exitoso
- 9) Cómo se viste? Bien y, que ropa usa de buena calidad
- 10) Como es su carácter? Agradable
- 11) Como es su físico? Fuerte
- 12) Como es su estado de salud? Buena
- 13) Cuales son las mejores partes de su cuerpo? Sus hombros
Porque? Son grandes
- 14) Cuales son las peores partes de su cuerpo? Sus nervios
Porque? Son inquietos
- 15) Cuales son sus preocupaciones? Alcanzar sus objetivos
Porque? Los necesita para ser feliz
- 16) Como se siente? Bien Por que? Esta tratando de triunfar
- 17.)Que es lo que más le enoja de la gente? Las mentiras
- 18) Confía en los demás? Sí porque? Me gusta para sentirme bien
- 19) A quien le recuerda esta figura? A mi padre
- 20) Le gustaría ser como esta figura? No Porque? No me parece una persona de bien por el aspecto que tiene que tiene.

Cuestionario complementario de la Figura Humana de Karen Machover.

Edad:___ Estado Civil:_____ Sexo: _____ Grado: _____

1) Que esta haciendo la figura? _____

2) Cuantos años tiene? _____

3) Cual es su estado civil? _____

4) Tiene hijos? _____ Cuantos? _____

5) Con quienes vive? _____

6) Cual es su ocupación? _____

7) Que es lo que desea? _____

8) Cuales son sus metas? _____

9) Como se viste? _____ Que ropa usa? _____

10) Como es su carácter? _____

11) Como es su físico? _____

12) Cual es su estado de salud? _____

13) Cuales son las mejores partes de su cuerpo? _____

14) Cuales son las peores partes de su cuerpo? _____
Porque? _____

15) Cuales son sus preocupaciones? _____
Porque? _____

16) Como se siente? _____
Porque? _____

17) Que es lo que mas le enoja de la gente? _____
Porque? _____

18) Confía en los demás? _____ Porque? _____

19) A quien le recuerda esta
figura? _____ Porque? _____

20) Le gustaría ser como esta figura? _____ Porque? _____

Glosario:

1. Absentismo: Falta sistemática de comparencia a un lugar o tarea, sus raíces pueden ser de naturaleza familiar o socioeconómica.
2. En este caso, es la manifestación de una fobia, que oculta un trastorno en el niño o adolescente, al tomar la escuela como objeto propicio para manifestarse.
3. Abulia: Deterioro de la voluntad de actuar que se traduce en indecisión y en sentimiento de impotencia, es una perturbación propia de la melancolía, este presente también en ciertos tipos de esquizofrenia.
4. Acetilcolina: Neurotransmisor, que actúa como mensajero de todas las uniones entre una neurona motora y el músculo correspondiente en el que se produce una contracción.
5. Acontecimiento Vital: Suceso cotidiano o fuertemente traumatizante, que acostumbra a predecir situaciones de estrés, o la ambigüedad que dure el evento.
6. Afectividad: Estado de conciencia o de la cognición que da la vida psíquica una tonalidad de agrado o desagrado, de alegría o tristura, de apacibilidad o angustia.
7. Alucinación: Percepción sensorial en ausencia de estímulo extremo apropiado, que tiene el sentido de realidad inmediato propio de la verdadera percepción.
8. Ambivalencia: Coexistencia de afectos, ideas o voluntades contradicciones sobre una misma persona, objeto o situación.
9. Apoyo Social: Soporte que recibe un sujeto de su entorno ambiental, reduce los efectos perjudiciales del estrés y permite soportar mejor la amenaza del mismo.
10. Rusismo: Para somnía consistente en movimientos laterales de la mandíbula que determinan una intensa aflicción entre las arcadas dentarias superior e inferiores.
11. Clínica Psicológica: Rama de la psicología que abarca el acontecimiento y la práctica psicológica y que se emplea para ayudar al paciente con algún trastorno mental o de conducta, para encontrar la mejor adaptación y expresión propia.
12. Cognoscitivo: Utilización de la cognición, entre los fenómenos cognoscitivos destacan el condicionamiento semántica o utilización de palabras como estimulación.
13. Dato: Resultado a menudo numérico, que puede interpretarse para dar información sobre una investigación.
14. Efecto: Consecuencia observable sobre una variable a otra.

15. Ensueño: Sueño o representación fantástica del que duerme.
16. Hesitación: Conducta que consiste en eludir una situación que el sujeto considera aperciba, a fin de aceptar reacciones desagradables.
17. Fantasía: Capacidad de imaginar argumentos, personajes o cosas inexistentes, puede ser variada dependiendo de lo vivido, leído, visto, como curiosidad o novedad.
18. Heredabilidad: Concepto que indica la posibilidad de heredar diversas características de los progenitores, inteligencia, emotividad o patologías.
19. Jerarquía: Ordenación por rangos de forma que estos se subordinen de inmediato al criterio de ordenamiento superior idéntico dentro de una jerarquía, de necesidades o situaciones.
20. Jet Lag: Alteración del ciclo vigilia sueño como consecuencias de viajes
Avión las alteraciones aparecen si pasan por husos diarios.
21. Psicodiagnostico: Rama de la psicología que consiste en averiguar desarreglos en enfermedades en la conducta humana.
22. Vigilia: Estado del sujeto despierto en oposición al Sueño.

Resumen:

Esta investigación consiste en sintetizar las causas que generan Insomnio en los estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para la elaboración de un psicodiagnostico, así mismo complementar estos con las experiencias de los profesionales que ejercen en psicología. Debido a que no se cuenta con documentación que contenga esos elementos de manera concreta y ordenada, se identifico la necesidad de integrarlos.

En el presente trabajo se puntualizan algunos conocimientos teóricos básicos en psicología, como teorías de la personalidad, métodos de recopilación de datos, pruebas proyectivas, inferencias y algunos conocimientos de sicopatología. Así mismo se presentan algunas características de la psicología, como teorías de la personalidad, métodos de recopilación de datos, pruebas proyectivas, entrevistas, encuestas. Así mismo se presentan unas características del psicólogo, con el fin de contribuir a un mejoramiento de este padecimiento y las causas del mismo y para la formación del Psicólogo Guatemalteco respecto a las causas que generan el insomnio, proporcionando a los estudiantes una pauta acerca del mismo, con información actualizada, y complementada con la opinión y experiencia de profesionales, a través de la aplicación de un cuestionario elaborado para este fin. Para ello se utilizaron los métodos cuantitativos y cualitativos. La técnica utilizada para la selección de la muestra fue aleatoria.

Se encontró que para los profesionales este proceso tiene diferentes significados, dependiendo las causas que lo originen.

También se identifico la necesidad de ampliar conocimientos teóricos, práctica psicológica y la difusión profesional del código ético del psicólogo. Se profundizo en el estudio del estrés como un proceso integrado, complejo, profundo y de vital importancia para el estudiante de la carrera de psicología.

Además se adquirió conciencia de la importancia que se le debe de dar al proceso del sueño con todas sus implicaciones, así mismo conocimientos teóricos- prácticos compartidos por los profesionales que aportan su experiencia a este trabajo.

