

La teoría psicoanalítica de los sueños

por Ursula Oberst

El trabajo publicado por Sigmund Freud en 1900 marcó un cambio crucial en el entendimiento del significado de los sueños. Coherente con su teoría general, el Psicoanálisis, Freud facilita una explicación de los mecanismos dinámicos que ocurren en los sueños y la manera en que el terapeuta puede descubrirlos, creando así su famosa noción de los sueños como la *via regia* al inconsciente. La teoría freudiana de los sueños se puede resumir de la siguiente manera: Freud postula la existencia de dos instancias psíquicas, el consciente y el inconsciente (o subconsciente), separadas por un mecanismo de censura que evita que pensamientos o sentimientos desagradables pasen al consciente. Según la definición de Freud, lo que es rechazado por la censura, se encuentra en estado de represión. Bajo determinadas circunstancias, por ejemplo cuando el individuo duerme, la relación de fuerzas entre las dos instancias cambia de manera que los contenidos inconscientes ya no se pueden retener en su totalidad. Pero como la censura nunca se elimina del todo, los contenidos reprimidos que parcialmente encuentran su camino hacia el consciente, tienen que someterse a cambios y alteraciones que mitiguen su carácter inaceptable para el individuo. Entonces, lo que llega al consciente, es un compromiso entre la intención del inconsciente y las exigencias del consciente. Lo que Freud llama "trabajo de sueño" (*Traumarbeit*) es la formación de tal compromiso mediante los sueños (Freud, 1900/1974, p. 42).

Siguiendo la teoría de Freud, la censura impide el afloramiento de lo reprimido o distorsiona su contenido en los sueños, porque la mayoría de los sueños de los adultos se pueden reducir a realizaciones de deseos reprimidos, básicamente de índole sexual. Mientras los sueños de los niños están caracterizados por realizaciones de deseos simples y sin disimulo (deseos no realizados en la vida real), estos sueños infantiles son infrecuentes en una persona adulta. Según Freud, todos estos sueños se pueden resumir por una frase optativa ("¡ojalá!") que expresa el deseo de la persona que algo hubiera pasado (o no pasado) de una determinada manera. Sin embargo, las distorsiones, condensaciones, desplazamientos y la extrañeza, la absurdidad e incomprendibilidad de muchos sueños de los adultos es, para Freud, un indicador de que se trata de deseos cuya existencia el individuo probablemente negaría en estado despierto (porque le resultaría embarazoso admitirlos), con la censura restablecida por completo. Para resumir, Freud distingue tres tipos de sueños: sueños que representan un deseo no reprimido de manera no disfrazada (sueños de tipo infantil), sueños que representan un deseo reprimido de manera disfrazada (necesitan trabajo interpretativo para su comprensión) y sueños que representan un deseo reprimido, pero insuficientemente disfrazado (pesadillas). Para Freud, el terror que interrumpe el sueño en las pesadillas y que despierta al soñador, es el sustituto de la distorsión. El contenido del

sueño que produce este terror es, en la visión de Freud, un deseo reprimido en el origen.

Como la mayoría de los sueños pueden ser considerados como una sustitución para estos deseos escandalosos, el material que corresponde a las ideas sexuales en el sueño no puede ser representado de manera directa, sino ser reemplazado por insinuaciones y otras formas indirectas de representación. Para esto, el sueño se sirve de los símbolos que hacen referencia a este material sexual pero que no lo representan directamente. Como el soñador no suele conocer el significado de los símbolos sexuales, el sueño permanece oscuro para él. Este mecanismo de distorsión supuesto por Freud, que representa un compromiso entre la necesidad de represión y la de la realización del deseo, permitió a Freud considerar que la función de los sueños es la de preservar el sueño. Y creó la famosa imagen de los sueños como “el guardián del sueño”.

Mediante el análisis, Freud pretende traducir el contenido manifiesto del sueño (tal como se presenta) al contenido latente (las imaginaciones de carácter sexual reprimidas que han producido el contenido manifiesto), de manera que terapeuta y paciente lleguen a una comprensión del significado del sueño; esta comprensión es considerada útil para todo el proceso terapéutico, ya que puede dar indicaciones valiosas para los contenidos reprimidos del paciente. Así que para Freud, el conocimiento de la simbología es importante para el terapeuta a la hora de entender un sueño. En esta publicación principal sobre los sueños (Freud, 1900/1974), el autor sugiere algunos símbolos básicos universales como: emperador y emperatriz para los padres, habitaciones para mujeres, las entradas y salidas de las habitaciones como orificios corporales, armas blancas y objetos largos y rígidos como genital masculino; armarios, cajas, hornos como el cuerpo femenino, etc. Pero el mismo Freud ya advierte que el significado individual de estos símbolos puede variar y que existen muchos símbolos individuales que no pueden ser interpretados exclusivamente por el terapeuta, sino que requieren la colaboración del soñador. Para esto, Freud se sirve de una técnica psicoanalítica elaborada por él: la de la asociación libre. A través de esta técnica, el paciente tiene que admitir (y comunicárselo al terapeuta) todo lo que le venga a la mente respecto a un determinado tema, idea o símbolo, aunque a primera vista le parezca absurdo, no importante o puramente casual. Freud justifica este procedimiento con el argumento de que es sólo la crítica (la “censura”) del paciente la que hace parecer esta idea absurda o banal; pero, precisamente por esta aparente falta de importancia, la idea resulta relevante para el tema en cuestión. Esta técnica de la asociación libre, junto con el conocimiento de la simbología por parte del terapeuta, facilita una gran cantidad de material que luego permite la traducción del contenido manifiesto del sueño en su contenido latente (el deseo sexual reprimido que lo ha generado).

La concepción original de Freud respecto a la interpretación de los sueños ha experimentado modificaciones en los enfoques psicoanalíticos y psicodinámicos

actuales. En general, muchos autores psicodinámicos aceptan los resultados de las otras líneas de investigación (i.e. el enfoque psicológico cognitivo o del análisis del contenido) y asumen que el contenido manifiesto suele ser una representación más o menos directa de la vida despierta (Fosshage, 1983). En vez de presentar distorsionadamente los impulsos reprimidos, los sueños son ahora considerados como reflejo de problemáticas reales de la vida actual, aunque teñidas por la personalidad de soñador que tiene sus raíces en la infancia. Rosenthal (1980), por ejemplo, asume que en los sueños surgen los pensamientos, sentimientos, impresiones e ideas que no son procesados durante el día. Los sueños están compuestos por el material que no vivimos conscientemente durante el día, reflejando así lo que realmente somos y no lo que nos gustaría ser (como en la visión de Freud). En una elaboración de este modelo, Weiss (1986) propone que para entender el mensaje de los sueños hay que aprender su lenguaje que consiste en imágenes no verbales que representan ideas y emociones. La interpretación consiste en traducir los símbolos en clave de significados personales para cada individuo. En general, el enfoque psicodinámico más actual sigue con la práctica freudiana original de la cadena de asociaciones libres para llegar a un entendimiento del sueño (Schwartz, 1990), pero rechaza una simbología universal de los distintos elementos de los que está compuesto el sueño.

Natterson (1993) también cuestiona las ideas freudianas respecto a los postulados iniciales. Para este autor, los sueños no son necesariamente expresiones de realizaciones de deseos inconscientes, ni es el contenido latente el más relevante para la comprensión del significado de los sueños; además, rechaza la noción de que los sueños siempre traten de contenidos relacionados con temas sexuales. Natterson insiste en que el terapeuta no es un detective a la espera de un desliz de su paciente para saltarle encima con sus interpretaciones; esta forma de ejercer poder sobre un paciente ofreciendo interpretaciones inaceptables o chocantes para él/ella, tiene, según este autor, un efecto antiterapéutico.

Popp, Diguier, Luborsky, Faude, Johnson, Morris, Schaffer, Schaffler y Schmidt (1996) aplican la técnica de la CCRT (tema de relación conflictual nuclear, *core conflictual relationship theme*) de Luborsky (1990) dentro de un marco de sesiones psicoanalíticas y encuentran que estos patrones centrales de las relaciones del paciente se encuentran tanto en las narrativas del sueño como en las de la vigilia.

Ullman (1993) aporta otra visión revisada de la teoría psicoanalítica. Según este autor, durante el sueño el individuo está sólo y desconectado de su entorno. Ha suspendido temporalmente sus roles defensas sociales, estas maneras habituales, según Ullman, de protegernos de las verdades que no podemos o no queremos ver, de manera que en los sueños, la persona queda emocionalmente desnuda. Ullman describe los sueños como un “espejo mágico” (Ullman, 1993, p. 15) que refleja la más sincera imagen de cómo somos en vez de cómo

queremos ser o cómo queremos que los otros nos vean. “Es una visión sin pretensión. Es la verdad.” (Ullman, 1993, p. 15). Contra esta afirmación hay que objetar que, aunque fuera posible que en los sueños se refleje la persona “como quiere ser”, la idea de Ullman de que esto sea “la verdad” parece una afirmación algo aventurada, y no sólo desde un punto de vista constructivista. Entre los autores psicoanalíticos españoles destaca Hernández Espinosa (1986, 1990). Aparte de la función de protección del sueño, como en la idea original freudiana, el autor otorga una función comunicativa a los sueños dentro de la práctica psicoanalítica, la cual permite al terapeuta una entrada al mundo interno del soñador. De esta manera, el contenido manifiesto se puede concebir como un pensamiento análogo a la fantasía inconsciente que se formula originariamente con las características propias del proceso primario, gracias a las condiciones regresivas del proceso onírico (Hernández Espinosa, 1986). Así, en una sesión psicoanalítica, el sueño manifiesto puede proporcionar una comunicación sobre tres aspectos diferentes: sobre la estructura y el funcionamiento mental básico del paciente, sobre la naturaleza de los conflictos emocionales que, por su carácter traumático, se quedan fuera de la consciencia del paciente, y sobre el estado del paciente y de su situación transferencial en un momento concreto del proceso psicoanalítico (Hernández Espinosa, 1990).

Una excepción dentro de las teorías psicoanalíticas es la de Kramer (1993b, el mismo Kramer de la teoría de la función reguladora del estado de ánimo de los sueños). Basándose en la teoría freudiana por un lado y en sus propios estudios de laboratorio de sueño por otro, Kramer (1993b) elabora un método de elaboración de sueños que él mismo llama “traducción de sueños” (*dream translation*), distinto de la interpretación de los sueños. La traducción de sueños pretende transferir el contenido manifiesto en otro sistema de significado *sin* la participación del soñador. Kramer mantiene que un sueño puede ser entendido sin conocer a la persona que lo ha tenido, y resultados significativos pueden ser extraídos sin las asociaciones del soñador ni información adicional sobre el contexto en el cual el sueño ha ocurrido. En su enfoque, estrictamente determinista, Kramer se basa en la premisa que el relato del sueño y el orden de los elementos en el sueño son determinados y por lo tanto, causalmente relacionados. Según Kramer, el “traductor de sueños” (*dream translator*, Kramer, 1993b, p. 162) puede examinar el significado del sueño desde un punto de vista interpersonal, intrapsíquico (revelando aspectos de la personalidad) o narcisista (revelando actitudes que el soñador tiene sobre sí mismo). El terapeuta, como “traductor de sueños”, en vez servirse de las asociaciones libres del cliente, utiliza sus **propias** asociaciones guiadas por la teoría freudiana, descifrando así las metáforas y figuras de lenguaje. El traductor elabora el texto desde el principio al fin, siguiendo un orden estricto, y aplica los paradigmas del psicoanálisis a los elementos uno por otro. Esta forma de elaborar el significado de los sueños, aunque guiada por conceptos psicoanalíticos, está en contraposición a la práctica totalidad de todas las otras teorías, por su enfoque determinista y excluyente de las asociaciones del soñador. Aunque Kramer se remita a Freud, es cuestionable que su técnica, al no usar el procedimiento de la

libre asociación del paciente, freudiano por excelencia, se pueda considerar realmente psicoanalítica.

Resumiendo las publicaciones psicoanalíticas respecto a la interpretación de los sueños, Lane (1997) concluye que el análisis de los sueños sigue siendo considerado una herramienta útil en la terapia, aún cuando sólo se utilice el contenido manifiesto.

De toda la literatura psicoanalítica y psicodinámica revisada se puede colegir que pocos autores de esta escuela siguen completamente las ideas originales de Freud. (Una revisión histórica de las aportaciones kleinianas y de la psicología del Yo americana se encuentra en Nos, 1993.) En la psicoterapia de inspiración psicoanalítica aún se utiliza los sueños como “camino real al inconsciente”, pero el inconsciente muchas veces no es entendido como un sitio donde se guardan las energías y las pulsiones reprimidas, sino como un aspecto de la mente o del “mundo interno” del individuo que se refiere al grado de consciencia (en inglés: *awareness*), es decir, al nivel hasta el cual la persona “se da cuenta” de algo. Aunque algunos autores todavía mantienen posiciones deterministas como Kramer (1993b) y racionalistas (“racionalista” en el sentido de “opuesto al paradigma constructivista”) como Ullman (1993), se perfilan puntos de vista más convergentes con otras escuelas psicoterapeutas.

En publicaciones recientes se pueden apreciar también intentos de conciliar la teoría psicoanalítica de los sueños con las investigaciones sobre el sueño REM y el paradigma cognitivo (generalmente conexionista, como se ha visto en el capítulo anterior). Fosshage (1997) por ejemplo, sugiere que la función de los sueños es el desarrollo, la regulación y la restauración de los procesos psíquicos porque los sueños intentan integrar y organizar experiencias afectivo-cognitivas actuales a través del desarrollo y de la consolidación de nuevas estructuras, el mantenimiento de estructuras existentes y la resolución de conflictos. Como se verá más abajo, esta visión más actual de los autores psicoanalíticos también se parece más a las ideas jungianas y/o adlerianas que a las originales de Freud.