

El simbolismo en los sueños



Para el profano resulta difícil entender cómo se van conociendo los símbolos que aparecen en los sueños por parte de las llamadas escuelas de psicología profunda. Se imaginan que el psicoanalista posee una especie de tablita que le permite hacer corresponder un símbolo con un significado. No es así del todo. Aclaro que no es así del todo porque en parte los símbolos sí están asociados con una constelación de sentidos análogos.

Veamos en qué consiste un sueño desde un punto de vista donde todas las escuelas de psicología profunda pueden acordar y el sentido común también. Cuando comenzamos a dormirnos nuestros sistemas de alerta se relajan, nuestros músculos se relajan, nuestras defensas se relajan. Si examinamos el contenido de nuestro pensar consciente descubrimos que siempre estamos pensando, lo hacemos cuando voluntariamente nos aplicamos a resolver un problema y lo hacemos cuando un problema que no podemos resolver nos persigue. Es muy difícil quitarse de la cabeza esos problemas que nos angustian. Veamos en qué consiste el pensar. Siempre estamos pensando, pero cuando un problema que no podemos resolver nos persigue pensamos más. La función del pensar-fantasear cuando no ayuda a resolver el problema es la de permitir una descarga simbólica de esa energía que se acumularía hasta desbordarnos. La energía residual debida a todas nuestras situaciones inconclusas alimenta la actividad mental de los hombres. Hasta que de alguna manera se resuelva una situación, ésta seguirá generando energías emocionales tendientes a resolver esa situación. A veces esa energía es tanta que simplemente ni dormir se puede. Durante la vigilia concentramos nuestras energías en las actividades que debemos realizar, pero cuando llega la noche y nos vamos a dormir y soltamos las cosas que demandaban nuestra atención durante el día las preocupaciones alimentadas por las situaciones inconclusas comienzan a aflorar en nuestra conciencia. Si nos vamos a dormir teniendo mucha hambre o sed, de seguro que sólo podremos seguir durmiendo si obtenemos al menos alguna satisfacción simbólica con respecto al hambre o a la sed, entonces soñaremos que comemos grandes manjares o que bebemos de la más pura agua cristalina. Si un joven púber se va a dormir excitado y pensando en alguna amiga que lo vuelve loco, posiblemente sueñe que le hace el amor y hasta termine eyaculando. En síntesis, creo que la mayoría de las personas con un poco de sentido común acordarán que cuando nos vamos a dormir preocupados por algo lo más probable será que tengamos sueños relacionados con esas preocupaciones.

Posiblemente muchos de los profanos que mencioné al comienzo crean que el pensar es un proceso completamente sometido a la voluntad, digamos que pensamos cuando necesitamos ese comportamiento para resolver un problema, y que dejamos de pensar cuando así nos lo proponemos. Si esto manifestaran al poco de hacerlo se darían cuenta de que no es tan así, pues recordarán situaciones donde no pueden dejar de pensar en las cosas que los preocupan. Pero aún así, pueden sospechar que uno piensa porque se aplica en ello como cuando camina. No, el pensar es inconsciente, siempre estamos pensando, especialmente cuando nos encontramos expuesto a una gran frustración pulsional. A veces podemos tomar ese pensar inconsciente, tomar las riendas del proceso y dirigirlo hacia su completamiento con la resolución del problema, por ejemplo, como ocurre en una partida de ajedrez. Pero en otros casos no lo hacemos y ese pensar continúa bajo la conciencia hasta que se encuentra la solución del problema y ésta emerge en nuestra conciencia como una ocurrencia. Nos damos cuenta de golpe de la solución.

Así como el aparato digestivo se encarga de procesar los alimentos que ingerimos para poder integrarlos a nuestro organismo -tarea de una complejidad enorme-, nuestros cerebros -porque son varias las estructuras que intervienen en el proceso del pensar- producen pensamientos, ideas, etc. Un niño de 3 años piensa con una lógica perfecta a pesar de que jamás haya estudiado lógica, pues su cerebro está diseñado para ello.

Los hombres poseen una capacidad simbólica muy desarrollada, capacidad que le permite representar de muchas formas las distintas situaciones. Se pensaba que la escritura poseía una antigüedad de unos pocos miles de años, pero excavaciones recientes revelan que existen rastros de ésta con más de 45 mil años. Lo que ocurre es que los materiales conteniendo textos escritos no duran demasiado tiempo, salvo que se escriba sobre materiales que puedan resistir el paso del tiempo, como ocurre con los textos babilónicos y los papiros egipcios. De cualquier manera las pinturas rupestres constituyen una forma de escritura y representación.

Sin duda que la actividad simbólica que todos hemos experimentado es la precursora de toda actividad simbólica más especializada. Freud llamaba proceso primario al soñar y proceso secundario al pensar volitivo de la vigilia. Fuertes pistas apuntan a sospechar que los pueblos más primitivos poseían un pensar en vigilia poco diferenciado y más próximo al soñar. Es más, ¿acaso no nos hemos descubierto durante el día que estamos soñando? Todo parece indicar que estamos soñando en todo momento, sólo que durante la vigilia y cuando nuestra atención está enfocada en tareas que demandan de nuestra atención, ese soñar se hace inconsciente. Los primitivos vivían en una especie de sueño colectivo.

¿Cuál es la función del sueño? Posiblemente tenga muchas funciones, cada escuela de psicología destaca algunas de estas. La psicoanalítica sostiene que durante el soñar se satisface un deseo. Pero claro, cuando se tiene una pesadilla cuesta encontrar cual es ese deseo satisfecho. No me voy a detener a analizar esto ahora, pero puede haber algo de verdad en esta sospecha. Jung pensaba que la función del sueño era la de compensar las actividades conscientes con las inconscientes. Los existencialistas piensan que durante nuestro soñar se representa nuestra existencia actual. Ángel Garma un psicoanalista argentino muerto hace tiempo creía que el sueño era un intento de resolución de problemas. Etc. Esta última hipótesis creo que es la que podría ser aceptada por la mayoría. Digamos que buena parte de la tarea desplegada por nuestro aparato para pensar pasa por la resolución de problemas, sin problemas se detiene nuestro pensar, se calma.

¿Qué puede impedir que resolvamos un problema? Para resolver un problema a través de nuestra actividad simbólica requerimos poder representar el problema para poder pensarlo. Pero a veces algunas representaciones necesarias para representar el problema resultan muy desagradables o dolorosas y no pueden entrar en nuestra consciencia. En síntesis: algunas cosas no podemos aceptarlas porque son muy dolorosas, porque nos avergüenzan, porque no concuerdan con la imagen que queremos formarnos de nosotros mismos, etc. Cuando no queremos aceptar algo lo negamos, lo reprimimos. Cuando esto ocurre no podemos pensar en el problema y no podemos resolverlo. Estamos en las áreas del complejo. Cuando un complejo se activa nuestro aparato para pensar deja de funcionar correctamente y no podemos resolver los problemas que estimulan el complejo. Una gran cantidad de procesos defensivos se activan. Sin embargo, estos contenidos que se reprimen igual retornan a la conciencia de alguna manera, sólo que deben hacerlo en forma distorsionada para vencer al censor interno. Durante el soñar es cuando más fácilmente lo hacen pues nuestras defensas se encuentran más relajadas.

Recapitemos: nuestra actividad simbólica cumple la función de ayudarnos a representarnos el mundo y a orientarnos en él. Cumple la gran función de permitirnos representar los problemas para resolverlos, y esta función productora de símbolos posee una gran autonomía. Los sueños de las diferentes culturas guardan grandes similitudes en sus estructuras simbólicas. Digamos que los mismos complejos producen los mismos símbolos.

A pesar de que existe hoy la tendencia en destacar la unicidad de cada persona la biología nos dice que pertenecemos a una especie que nos supera, somos un organismo perteneciente a una especie, no un organismo independiente con fines propios.

Destaco este punto que resulta esencial para comprender este tema: SOMOS UN ORGANISMO CUYOS FINES NO SON PROPIOS SINO QUE EL HOMBRE -COMO TODO ORGANISMO VIVO- ACTÚA SEGÚN LOS FINES DE LA ESPECIE PARA MANTENERSE VIVA Y CONTINUARSE.

La conclusión, entonces, es que todas aquellas tendencias que pudieron aparecer en los distintos organismos humanos y que no coincidían con los fines de la especie y no tuvieran valor adaptativo para ésta desaparecerían. Quienes poseen formación en psicología saben que a pesar de que los hombres defienden la unicidad de cada organismo humano y que se creen distintos y con originalidad, la realidad no es así y los patrones de comportamientos son los mismos en todas partes y en todas las épocas.

Como consecuencia de lo que escribo podemos destacar un elemento que compartimos con todas las especies: la memoria filogenética. Los organismos nacen sabiendo cosas que sus antecesores aprendieron. Los animales reaccionan a las mismas cosas porque la especie para sobrevivir debió formar y transmitir la memoria de las situaciones frecuentes para que el organismo se ahorrara el aprendizaje. Esto es necesario porque en la corta vida de un organismo no existe el tiempo suficiente para que pueda aprender de la experiencia todo lo que necesita saber. Si los hombres no temieran a las serpientes el aprendizaje de su peligrosidad sería fatal. Muchas fobias y terrores inexplicables pueden rastrearse a tiempos donde ese temor permitía que el organismo humano sobreviviera evitando al objeto del temor.

Retomemos el tema desde la idea de que el soñar constituye un intento de solución de problemas. Creo que aquí existe acuerdo. Por lo menos que las preocupaciones que aquejan a las personas son las que de alguna manera alimentan los sueños. -Hay más cosas en los sueños-. Agreguemos que uno de los motivos por los cuales esos problemas no pueden ser solucionados se encuentra en que han activado algunos complejos que impiden que se pueda pensar correctamente en ellos, pues las personas se resisten a pensar en cosas dolorosas o displacenteras. Agreguemos que la actividad expresiva está siempre expresando de alguna manera el estado existencial de la persona. Siempre estamos expresándonos de alguna manera. Quien quiera ocultar algo tarareará una melodía cuyo título corresponderá analógicamente a lo que quiere ocultar, etc. Entonces, cuando se desea ayudar terapéuticamente a una persona con problemas emocionales que no puede resolver, es claro que deberemos indagar en aquellas actividades espontáneas e inconscientes de la persona para rastrear el complejo activo y ayudar a que la persona pueda pensar en su problema para resolverlo.

Quienes han criado niños o simplemente han estado en contacto con ellos y han presenciado sus actividades lúdicas y expresivas a través del arte, habrán presenciado que en estas actividades se representan las preocupaciones de los chicos. En realidad se manifiesta todo el mundo interior de los chicos. Pero a veces alguna estructura simbólica se vuelve rígida y compulsiva. Esto ocurre cuando el chico enfrenta un problema que no puede resolver y que le provoca gran tensión interior. Las personas del entorno del chico probablemente puedan comprender la relación que existe entre estos dibujos, juegos o sueños, y lo que le está ocurriendo al chico. Otras veces no es así porque el chico lo oculta. Por ejemplo, un tío abusa de un sobrino de pocos años. Este hecho puede resultar muy traumático para el chico por lo que se lo negará, sin embargo, en sus actividades expresivas de alguna manera lo revelará. Si alguna estructura simbólica comienza a manifestarse con regularidad, entonces sabremos que algo le está afectando. Un terapeuta puede ayudarse con pequeñas interpretaciones tentativas que se vayan acercando a la esencia del problema, interpretaciones elaboradas para que el chico pueda aceptarlas. Si el terapeuta se acerca o acierta, la actividad simbólica del chico acusará

la proximidad de alguna manera, por lo que el terapeuta sabrá si va por buen camino. A través de este camino los psicólogos van reconociendo qué símbolos aparecen en los complejos más comunes de los hombres. También van descubriendo cuales son los complejos que con más frecuencia aparecen. No son tantos.

Aceptando que el estudio de los sueños puede ayudar a comprender qué le está pasando a los soñantes, posiblemente recuerden que Freud se ayudaba de las asociaciones que producía el soñante alrededor de cada parte de un sueño. Al hacerlo descubrió que algunos elementos no producían asociaciones, cosa que lo intrigó en un comienzo. Investigando llegó a la conclusión que estos elementos no producían asociaciones porque pertenecían a una categoría especial de elementos simbólicos. Si queremos representar algo a través de símbolos de manera que nos entiendan, podemos hacerlo, podemos tomar elementos conocidos y unirlos de forma que transmitan un mensaje. En estos casos la unión entre los elementos simbólicos y el sentido expresado es un poco débil. Puede que hasta resulte difícil interpretar estos símbolos debido a que su carga simbólica puede estar asociada a experiencias de un entorno muy particular. Cada grupo desarrolla un conjunto de representaciones simbólicas particular nacidas de la experiencia del grupo, y puede que quienes no pertenecen al grupo no las comprenda sin conocer la historia del mismo. Sin embargo, la especie a lo largo de millones de años ha desarrollado un conjunto de símbolos porque representan a situaciones por las que todos los hombres pasan. A estos elementos simbólicos Freud los llamó símbolos. A estos símbolos los podemos encontrar en la mayoría de los mitos de todas las culturas. Claro, a veces estos símbolos pueden poseer un sabor local y sea necesario investigar a qué se debe este cambio de sentido.

Pero algo que debemos tener en cuenta es: QUE PARA CONOCER EL SENTIDO DE UN SÍMBOLO DEBEMOS PRIMERO CONOCER LA SITUACIÓN QUE LE DIO ORIGEN.

No es posible investigar el sentido de los distintos símbolos comparándolos con las distintas expresiones culturales, porque al hacerlo podemos llegar a sin sentidos. Como mucho llegaríamos a que a veces parecen representar algo y en otras culturas hasta su opuesto. Para entender por qué ocurre esto basta con volver a lo que ocurre en los grupos, en estos se crean símbolos que representan distintos elementos de la historia de los mismos, pero ocurre que es posible emplear uno de los símbolos universales para representar elementos particulares, de ahí a que un símbolo que representa algo bien definido en la mayoría de las culturas en otras representan algo distinto, hasta lo opuesto. esto sólo ocurre cuando el símbolo es historizado por el grupo en cuestión. Luego puede que este nuevo sentido se popularice y terminamos con que nos encontramos con un símbolo en culturas distintas con sentidos parecidos pero distintos.

Para comprender mejor el sentido de los símbolos es conveniente rastrearlos en sus inicios, por ejemplo cuando espontáneamente surgen en los sueños de las personas. Captar los sueños en su surgimiento espontáneo constituye el mejor camino para su exploración. En culturas alejadas del primitivismo con una historia de miles de años, los sentidos originales de los símbolos pueden encontrarse muy distorsionados, muy alejados de su sentido original, por lo que la comparación puede no tener mucho sentido.

Blog: [El simbolismo en los sueños](#)