

PREGUNTAS DE DOS ESTUDIANTES. TRABAJO DE <RECERCA> DE BACHILLERATO.

1.- Què son els somnis?

Los sueños son la manifestación durante el dormir de nuestra capacidad y actividad imaginativa que no cesa nunca en lo profundo de nuestra vida psíquica.

2.- Quina funció té el somni?

Los sueños tienen la función de digerir la experiencia psicológica del vivir, extraer aprendizaje y desarrollo, realizar alucinatoriamente deseos, procesar los conflictos y presentar posibilidades para equilibrar la vida psíquica.

3. Quines són les fases del somni?

A mediados del siglo XX se realizaron descubrimientos sumamente importantes sobre los ciclos del sueño-dormir y la estructura fundamental del mismo. Se descubrió que existen fundamentalmente dos fases o tipos de sueño-dormir, el sueño REM y el NO-REM, también conocidos como sueño paradójico o de rápidos movimientos oculares, inmovilidad corporal e intensa actividad onírica, y sueño lento con ausencia de movimientos oculares, movilidad corporal y ausencia o poca presencia de sueños poco elaborados. Aunque también soñamos durante las fases NO-REM, es durante las fases REM del sueño-dormir cuando soñamos fundamentalmente, lo cual parece ser que suma unas dos horas aproximadamente cada noche que dedicamos a una intensa actividad onírica. Estas fases del sueño acontecen durante las horas de dormir en ciclos de hora y media, donde se presentan ambas fases, con una duración que varía, siendo más breves en los dos o tres primeros ciclos de la noche la fase REM y más largas la fase NO-REM, y aumentando el tiempo de la fase REM en los últimos ciclos antes del despertar, por lo que son los sueños de las últimas fases REM los que más acostumbramos a recordar, por ocupar un tiempo más largo y por estar más cerca de la vigilia.

4.- Què son els trastorns de la son? Com ens afecten?

Se conocen como trastornos del sueño aquellas problemáticas relacionadas con el proceso del dormir, entre las que reconocemos dificultades en la conciliación del sueño, en el permanecer dormido, en el exceso de dormir o incluso alteraciones fuera de lo normal del sueño. La más conocida es sin duda el insomnio, concebida como la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido durante el tiempo necesario.

5.- Quina relació existeix entre els somnis i l'inconscient? Per què es útil accedir a l'inconscient?

Los sueños tienen su fundamento en la actividad inconsciente, emanan esencialmente de la misma. Es útil porque el inconsciente es el fundamento de nuestra actividad psíquica y la sede de nuestras fuerzas motivacionales así como de nuestros conflictos profundos.

6.- Existeixen els somnis premonitoris?

Es un tema debatido y difícil. La vida psíquica profunda registra mucha más información de la que somos capaces de reconocer conscientemente, de modo que a veces podemos procesar un saber sobre lo que puede estar gestándose en el futuro del que no seamos conscientes, sobre nosotros mismos o sobre hechos que nos rodeen y tengan una especial significación para nosotros. En este sentido los sueños podrían ser premonitorios, podrían estar hablándonos de algo de nosotros mismos o de otros que sabemos sin ser conscientes, poniéndose de manifiesto en los sueños aunque podamos no ser conscientes de ello. Por ejemplo podrían estar hablándonos de una enfermedad que todavía no se ha manifestado pero que está gestándose en nuestro cuerpo.

7.- Quines corrents (de l'àmbit de la psicologia) treballen amb els somnis?

Especialmente las escuelas de la llamada psicología profunda, es decir, el psicoanálisis, la psicología analítica junguiana, la escuela reichiana y la psicoterapia existencial fundamentalmente, pero también algunas corrientes del humanismo, como la bioenergética y la psicoterapia Gestalt, entre algunas otras diversas.

8.- Des de l'àmbit de la psicologia o psiquiatria psicoanalista, que representen els somnis?

Desde el Psicoanálisis los sueños han sido tradicionalment considerados la vía regia para el acceso al inconsciente. Freud concibió los sueños como una realización alucinatoria natural de deseos inconscientes reprimidos con fundamento en la vida infantil. Posteriormente también se consideraron los sueños como un intento de resolución de traumas, grandes y pequeños, así como una expresión de la dinámica del funcionamiento psíquico, de modo que pueden ser utilizados tanto en la terapéutica como en el diagnóstico de forma muy útil y profunda a la vez que relevante.

9.- Totes les persones somien? Que fa que algunes persones recordem els somnis i d'altres no? quins factors hi influeixen?

Todas las personas soñamos en alguna medida, algunas con gran intensidad y otras de forma más limitada, la cuestión reside en el recuerdo de los sueños. En realidad tenemos que hablar de una combinación de factores. Las personas más orientadas hacia la vida interior, más introspectivas o cercanas a su mundo interno, suelen tener más facilidad para el recuerdo de sus sueños que las personas más volcadas hacia la acción o la vida externa. Los temores al soñar o a la vida interior pueden alejarnos del recuerdo de los sueños, actuando como resistencia al mismo. A su vez el grado de actividad u ocupación, las horas de descanso y el estado psíquico son factores a considerar.

10.- En quin tipus de patologies s'utilitza el somni com a complement terapèutic? Els somnis s'utilitzen en tot tipus de patologies?

En general el uso de los sueños puede ser siempre útil y más que nada va a depender de la confianza y valor que el especialista otorgue a los sueños, así como a la frecuencia de

sueños que un paciente pueda traer a la consulta. Si bien existen diferencias entre el soñar de pacientes con dificultades que estarían digamos dentro de la normalidad, y aquellos con alteraciones más graves en la función simbólica, en la capacidad de representación o en el contacto relacional, pero siempre pueden de un modo u otro ser útiles.

11.- Perquè es important treballar amb el significat dels somnis?

Por que como he venido apuntando los sueños encierran claves muy valiosas para la comprensión del propio funcionamiento psicológico, las relaciones entre las diversas partes de la personalidad y los conflictos entre las mismas y con la realidad externa. La exploración de los sueños resulta muy valiosa por tanto como camino de conocimiento.

12.- En el moment que tractem de recordar un somni se'ns presenten idees desconectades i de difícil interpretació per la persona que somnia. Com es pot interpretar tot això?

Los sueños, ha diferencia de nuestro lenguaje hablado, son una lengua en imágenes, metáforas y símbolos, una forma de expresión y comunicación para la que no estamos comunmente adiestrados. En este sentido la forma en la que los sueños hablan se nos hace de difícil comprensión, pero todavía más para uno mismo, ya que no siempre estamos dispuestos a querer saber aquello de lo que nuestros sueños nos hablan, de modo que se hace doblemente difícil comprender una lengua que apenas conocemos y que nos habla de un saber que en muchos sentidos no se nos hace fácil de aceptar o de querer conocer. En este sentido la comprensión directa para uno mismo resulta muy difícil, de modo que generalmente necesitamos la ayuda de especialistas que nos orientan en la indagación y comprensión, más o menos amplia, de nuestros sueños.

13.- Creu que els somnis són imprescindibles per viure? Si es així, per què?

El soñar como facultad y necesidad de la vida psicológica resulta imprescindible, ya hemos apuntado sus diversas funciones para la regulación y el desarrollo de la vida psíquica. En este sentido la función de los sueños es una función tan importante para la vida psíquica como lo son las funciones fisiológicas para la vida del cuerpo.

15.- Creu que en el moment que els somnis s'expliquen son diferents a la forma com s'han experimentat mentre estavem dormint?

Desde luego, existe una significativa distancia entre la intensidad y dramatismo emocional del sueño mientras esta aconteciendo, del recuerdo que tenemos del mismo y que podemos relatar a posteriori. En ocasiones guardamos un vivo recuerdo del mismo y estamos algo más próximos al acontecimiento vivido; en otras el relato no es más que un pálido y pobre recuerdo del sueño experimentado. Sin embargo, eso no le quita validez al relato que podamos recordar y reproducir, a partir de él podemos alcanzar importantes comprensiones cuando se conduce una adecuada exploración del mismo.

16.- Què vol dir somiar repetides vegades el mateix? Te algún significat?

Sin duda. Un sueño repetitivo está dando cuenta de alguna temática en la vida del sujeto que de algún modo no puede avanzar, transformarse, cambiar. Es posible que esté comunicando un conflicto entre diversos aspectos de su vida interior o de sus relaciones con el mundo, sin poder encontrar una solución necesaria en la reducción de la ansiedad o el sufrimiento. El funcionamiento psíquico insiste en su intento de encontrar una vía de salida, de solución al conflicto. Trabajar con un sueño así hace posible favorecer o incluso impulsar una solución que conlleva necesariamente algún cambio psíquico, conforme al valor y utilidad de los sueños que venimos formulando.

17.- Creu que els somnis están regulats per la cultura? De quina manera?

Sin duda la cultura nos influye, especialmente porque dota de formas y símbolos diversos que pueden ser utilizados por el soñador en la expresión de sus deseos o conflictos. Al tiempo la cultura nos influye enormemente respecto a mucho de lo que es adecuado o aceptable y de aquello que resulta prohibido, y por tanto, esto se pondrá de algún modo en juego en nuestros sueños.

18.- Quina es la lectura que li donava Sigmund Freud al somni? I Carl Jung?

S.Freud consideró los sueños fundamentalmente como formas de satisfacción de deseos al servicio de la continuidad del dormir. Consideraba que existía un conflicto entre determinados deseos y la posibilidad de realizarlos en la vida despierta, siendo el sueño una oportunidad para su expresión o realización alucinatoria, de forma encubierta o simbólica para preservar el dormir. Así los sueños satisfacían en la fantasía deseos de forma encubierta, y de este modo el soñador podía seguir durmiendo sin verse alterado por la emergencia de deseos a veces contrarios a su moral o a otros deseos con los que podían entrar en conflicto. Los deseos más antiguos y esenciales eran infantiles y de naturaleza sexual, vinculados por tanto al pasado del sujeto.

Jung no negaba la interpretación freudiana, pero consideraba que los sueños tenían otras funciones y posibilidades también, siendo la más importante la función compensatoria. Consideraba que frecuentemente existe una descompensación entre nuestro funcionamiento consciente y el inconsciente, de modo que tendemos a polarizarnos, a desequilibrarnos, dando más preponderancia o peso a determinados aspectos de nuestra vida consciente. Para Jung el sueño era la forma en que la inteligencia inconsciente trataba de equilibrar o compensar esta polarización, presentando formas o maneras a través del sueño en que fuera posible equilibrar esta tendencia. Para Jung esta era la función y la potencialidad más significativa del soñar.

En realidad podemos considerar que ambas formas de comprensión no se oponen, sino que pueden ser perfectamente complementarias.

19.- Com definiria vostè la psicoanàlisi? Quina relació hi ha entre la psicoanàlisi i els somnis?

El Psicoanálisis es la matriz de las orientaciones psicoterapéuticas de la psicología profunda. Es una vía seria y comprometida de comprensión de la vida psíquica. Es a su vez, sin duda, la teoría más completa y elaborada que ha realizado el ser humano en occidente para la comprensión de la vida psicológica profunda. Se ha desarrollado mucho a lo largo del siglo XX, ampliando, profundizando, enriqueciendo y a la vez transformando las aportaciones de su genio creador, S.Freud.

Para Freud los sueños eran la vía regia al descubrimiento del inconsciente, así que los

sueños han ocupado siempre un lugar privilegiado en la comprensión y en el tratamiento psicoanalítico, de modo que los sueños son un territorio especialmente apreciado y valorado para los psicoanalistas, porque a través de ellos podemos tener acceso a las dimensiones más profundas y apasionadas de nuestra vida psíquica.

20.- Que son els arquetips? Quina relació existeix entre els arquetips i els somnis?

El arquetipo es un concepto de raigambre fundamentalmente junguiana. Son algo así como patrones o moldes que determinan aspectos de la vida humana. El arquetipo de la madre, del heroe o del martir, por ejemplo entre otros muchos. Los arquetipos se ponen en juego en los sueños para expresar la dinámica de los mismos en la psique del sujeto individual.

21.- La psiquiatria moderna està d'acord amb Freud quan deia que els somnis són realitzacions disfressades de desitjos reprimits?

La psiquiatría moderna es, desgraciadamente y hoy por hoy, eminentemente biologista y farmacológica, aunque afortunadamente no de forma absoluta y encontramos psiquiatras con una orientación más psicológica en sus diversas orientaciones y también psicoanalítica. En este sentido el grueso de la psiquiatría orientada a la medicación no tiene mucho interés en el psicoanálisis, en Freud y por tanto en su concepción de los sueños como satisfacción de deseos, como tampoco lo tiene mucho en una concepción de la subjetividad desde otras perspectivas y tiende a tratar esencialmente y en una abrumadora cantidad únicamente con medicamentos.

22.- Per què en la teoria psicoanalista la sexualitat és un tema central?

Lo primero a considerar respecto a la importancia que da el psicoanálisis a la sexualidad es que considera la sexualidad como un proceso evolutivo que se inicia desde el momento en que empieza la vida, ya que la entiende como la experiencia de satisfacción o placer vinculada al contacto sensorial y emocional, vinculada con la satisfacción de las necesidades vitales y con el desarrollo afectivo, ya que la sexualidad adulta se fundamenta, tiene sus cimientos en estos aspectos del desarrollo. En este sentido la sexualidad se diferencia de la genitalidad, siendo esta última considerada como la culminación del desarrollo psicosexual. Visto así, la sexualidad es un tema esencial porque está en la base del desarrollo psíquico, en la comprensión de un funcionamiento suficientemente saludable, así como en el desarrollo de la psicopatología, tanto la específicamente sexual como en muchos sentidos la psicológica.

23.- Que opina de la proliferació de llibres de butxaca sobre la interpretació dels somnis?

Algunos textos actuales son inteligentes y creativos, aunque planteen el trabajo con sueños de formas muy diferentes a las tradicionales formas de comprensión de las escuelas mencionadas en las anteriores preguntas, explorando los sueños en grupos, con formas artísticas o técnicas distintas, siempre y cuando no vanalicen ni simplifiquen la complejidad que tiene el soñar y su aproximación seria. En realidad existen formas actuales verdaderamente inteligentes y muy interesantes en la

exploración de la vida onírica. Lo que tenemos sin duda que descartar inequívocamente son los diccionarios de sueños, que si bien pueden expresar el significado de símbolos de forma universal, pierden de vista el hecho de que en última instancia los sueños son esencialmente individuales y su significación personal, por lo que no hay que dejarse guiar por ellos. El sentido ha de surgir del trabajo creativo, íntimo y adecuado de cada soñador mediante un contexto de investigación adecuado.

24.- Quin es el somni mes estrany que ha escoltat mai?

Siento no poder responder a esta pregunta, muchos sueños son extraños e inesperados y me resulta imposible después de los miles de sueños que he atendido.

25.-Quina es la importància dels somnis al nostre dia a dia?

Más allá de las funciones biológicas y psicológicas descritas sobre los mismos anteriormente, la que en realidad cada cual le quiera dar en función del tiempo y valor que tenga interés en prestarle. Muchas personas toman sus sueños como fuente de inspiración creativa o artística; otras trabajan con ellos en contextos psicoterapéuticos individuales o grupales, e incluso los sueños motivan pensamientos o reflexiones e incluso a veces decisiones. En cualquier caso los sueños influyen en nuestro diario estado de ánimo y participan, día a día, seamos conscientes o no de ello en la resolución de dificultades en el vivir.

Octavio García. Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta. Psicoanalista.