

# *EL SUEÑO DESDE DISTINTAS PERSPECTIVAS*

Trabajo Final de Grado – Modalidad: Monografía  
Carolina García Mancini 4.738.099-6

Docente Tutora: Rosa Zytner  
Docente Revisor: Lisandro Vales

Universidad de la República - Facultad de Psicología  
Montevideo – Uruguay  
2019

## ÍNDICE

Resumen / Abstract

1. Introducción.....	4
2. Antecedentes.....	6
3. Concepto de sueño desde diferentes teorías .....	11
3. 1. Teoría psicoanalítica.....	11
3.1.1. Sigmund Freud.....	11
3.1.1.1. Concepto.....	11
3.1.1.2. Contenido manifiesto y contenido latente.....	14
3.1.1.3. Trabajo del sueño.....	15
3.1.1.4. Proceso primario y proceso secundario.....	19
3.1.2. Carl Gustav Jung.....	20
3.1.2.1. Concepto.....	21
3.1.2.2. Sueños arquetípicos.....	22
3.1.2.3. Función de los sueños.....	24
3.1.3. Otros autores.....	26
3. 2. Desde un enfoque neuropsicológico.....	29
3.2.1. Concepto.....	31
3.2.2. Cómo estudiarlo.....	32
3.2.3. Dónde se localiza.....	34
4. Reflexiones y Conclusiones.....	36
5. Referencias bibliográficas.....	41

## **Resumen**

Este trabajo final de grado, en modalidad de monografía, consiste en una revisión de algunas teorías sobre el concepto "sueño", y reflexiones acerca del mismo. El sueño ha sido y sigue siendo un concepto de relevancia y permanencia, tanto para prestigiosos estudiosos e investigadores científicos, como para la sociedad en general; desde fechas muy lejanas en el tiempo. Esto ha dado como resultado distintos puntos de vista, conceptualizaciones y debates, que se complementan mutuamente.

Lejos de agotar el tema, basado en una búsqueda bibliográfica abarcativa, la intención es introducirlos en el concepto sueño y algunas de sus interrogantes desde distintos puntos de vista. Partiendo por los antecedentes y un saber popular, se pasa posteriormente de manera selectiva al enfoque psicoanalítico. A continuación se trabaja desde el marco neuropsicológico, para concluir observando sus diferencias y convergencias en las conceptualizaciones, pensamientos y teorías.

## **Abstract**

This final grade work, in monograph mode, consists of a review of some theories about the concept of "dream", and reflections on it. The dream has been and continues to be a concept of relevance and permanence, both for prestigious scholars and scientific researchers, and for society in general; from very distant dates in time. This has resulted in different points of view, conceptualizations and debates, which complement each other.

Far from exhausting the subject, based on a comprehensive bibliographic search, the intention is to introduce them into the dream concept and some of its questions from different points of view. Starting from the background and a popular knowledge, the psychoanalytic approach is subsequently passed selectively. Next, we work from the neuropsychological framework, to conclude by observing their differences and convergences in the conceptualizations, thoughts and theories.

**Palabras clave:** Sueño / Psicoanálisis / Neuropsicología

*Estudiamos los sueños con el fin de ampliar nuestra comprensión del hombre.*

Calvin Hall, 1951.

## **1. Introducción**

El presente trabajo surge en respuesta a mi interés personal sobre los sueños, anterior a comenzar a estudiar Psicología, al presentarse para mí como un enigma cotidiano. Tuve la oportunidad de cursar, en la Facultad de Psicología de la UdelaR, el curso optativo "Aspectos neurobiológicos del sueño", desde un enfoque biológico y el de "Angustia en transferencia", donde trabajé los sueños de angustia a partir del psicoanálisis.

La elección del tema a desarrollar en este trabajo, tiene como intencionalidad proporcionar una reflexión y visión amplia del concepto de "sueño". Los puntos y conceptualizaciones a trabajar no se excluyen entre sí, sino que se complementan, como dicen Battegay y Trenkel (1979). Pese a la variedad de procedencias de las aportaciones, ninguna ofrece una imagen total y unitaria. El sueño a tenido una importancia capital para muchos autores y estudiosos durante años y siglos enteros; siempre han merecido interés desde el público a los pensadores más destacados.

Los puntos de vista trabajados en esta oportunidad no pretenden abarcar la totalidad de trabajos y estudios en relación a los procesos oníricos, por cuestiones de tiempo y contexto. Pero en el transcurso de búsqueda bibliográfica y escritura del presente trabajo, se intenta hacer lo más exhaustivo posible el recorrido por las distintas épocas y autores, para llegar a una producción lo más rica posible.

Esta revisión contiene pensamientos y trabajos de relevantes autores, que estudian el tema de interés, reuniéndose así diversas teorías que corresponden a distintos tiempos de producción y escuelas, como lo son Freud con el psicoanálisis ortodoxo, Jung, Adler, entre otros estudiosos. Se añade además el trabajo desde lo neurobiológico al querer enfocar desde esta mirada, cada parte del sueño, componentes, formas de trabajar y su producción.

Es preciso diferenciar entre el soñar y los sueños (Jones, 1970), el acto y el contenido, el proceso y el producto. El acto es fisiológico; el contenido (imágenes, anécdotas, actividades, emociones y pensamientos), psicológico. Esta obra se centra en los sueños, o sea, el producto de soñar. (Matton, 1980)

En un lapso normal de una vida de setenta años, un individuo dedica por lo menos 50.000 horas a soñar; es decir 2000 días o seis años enteros de tiempo dedicado a soñar. Según un cálculo conservador, explica Hobson (1994), más del 95 por ciento de toda la actividad mental del sueño queda completamente olvidada. Ni siquiera los que mejor recuerdan sus sueños, los recuerdan todos. La posibilidad de recordar los sueños y otras formas de actividad mental que se manifiestan mientras se duerme, depende de que se despierte rápidamente del estado de sueño en que ocurre la actividad mental; asimismo la retención del recuerdo dependerá del acto instrumental de referir verbalmente o transcribir la narración del sueño (p.17).

Algunas personas no se acuerdan nunca de sus sueños. Igualmente, todos soñamos de un modo regular y predecible cada noche de nuestras vidas, estemos inquietos o no; habitualmente soñando hasta periodos de una hora sin despertar.

Por lo tanto, la actividad onírica no sólo resulta intrigante en el nivel psicológico, sino también es importante en el biológico, implicándose ambos al mismo tiempo.

Los sueños se caracterizan por una imaginaria alucinatoria vívida y plenamente formada, con un predominio del sentido visual; las sensaciones auditivas, táctiles y cinéticas también son prominentes en casi todas las descripciones de sueños. En comparación con la intensa participación de esos campos sensoriales, el gusto y el olfato están mal representados y los relatos de dolor son muy pocos frecuentes. La escasa frecuencia de la experiencia de dolor es aún más sorprendente si se tiene en cuenta que muchas veces los soñadores participan en tramas de horror y hasta mutilaciones físicas. (Hobson, 1994, p.17)

Las características de la actividad mental onírica también se pueden constatar en las alucinaciones, desorientaciones, pensamientos estrafalarios, delirios, amnesias de pacientes con deficiencia mental... Si no fuera por el hecho de que estamos dormidos cuando ocurren estos síntomas, se podría decir que los sueños son formalmente psicóticos y que durante el sueño todos somos cabalmente delirantes (Hobson, 1994). Algunos autores como Freud (1900/1991), también han expuesto la comparación entre algunos rasgos característicos del sueño y las patologías mentales. Lo cual resultaría útil para el explicar el mecanismo de ciertas patologías psíquicas, por ejemplo, el de la psicosis y neurosis.

## 2. Antecedentes

El soñar ha despertado interés desde épocas inmemorables, dando cuenta distintas perspectivas, intentando buscarle un sentido a estas producciones tan vívidas que acontecen en el ser humano como también en los animales. Por ésta búsqueda de explicaciones que se ha dado por siglos, se dedica un apartado exclusivamente a los antecedentes del soñar en el hombre.

Datando más o menos desde que José hizo la interpretación de los sueños del faraón en el Génesis, pasando por diferentes filósofos, pensadores, como Freud con el tradicional psicoanálisis, hasta la época más moderna, se ha tratado de encontrar el sentido de estas manifestaciones.

Las primeras ideas dominantes que se convirtieron en el enfoque tradicional para comprender los sueños, consistían en considerarlos como comunicaciones procedentes de agentes externos: dioses, ángeles o espíritus. Esta prolongada e ininterrumpida popularidad de la tradición profética es fácil de discernir. Los sueños tan extraños e involuntarios, desafían y niegan la racionalidad y responsabilidad. El soñar deja expuesto al soñante como irracional, involuntariamente, por lo tanto se quiere la desvinculación.

“Si no soy yo quien desea los sueños, entonces, ¿Quién los desea o los provoca?” (Hobson, 1994, p.22). Aunque es claro que nos concierne, parece que los mismos acontecen independientemente de nuestra voluntad y siguen su curso, al margen de lo que uno sienta, diga o haga. Por lo tanto, una conclusión patente era pensar a los sueños, provocados por algún agente externo, sobre el que no se tiene control, pero estos sí sobre el soñador.

Como ser invisibles y omnipotentes forma parte de la naturaleza propia de los dioses, mucha gente ha supuesto que los sueños son comunicaciones complejas, cuyos códigos contienen la clave de los planes futuros de los dioses. Para tales videntes los símbolos oníricos son los glifos de un lenguaje místico y están cargados de presagios proféticos. (Hobson, 1994, p.23)

Estas ideas fundamentalmente religiosas no se podían ni corroborar ni refutar. Lo mejor que podía hacer la ciencia era examinar pruebas que confirmaran y trataran de explicar evidencias con tesis comprobables.

Heráclito (535-475), dentro de la antigüedad clásica, sostenía que durante el sueño, suspensión de la actividad sensible, el alma del durmiente se desliga y el espíritu se recrea en los sueños. Para Demócrito (460-370), los sueños eran la continuidad del trabajo del organismo, una vez coartada su relación con el mundo sensible. Hipócrates, insinuaba la labor cerebral que estos implicaban. Conceptos que Torres (1970) toma en su libro *El sueño y los sueños* (p. 380-381).

Aristóteles, quien vivió entre 384 y 322 a.C., enseñaba que el mejor medio para penetrar los sueños era el considerar las circunstancias acompañantes del sueño. “A la par de imágenes oníricas, elaboramos pensamientos de contenido diferente; sueños del durmiente y alucinaciones del enfermo se asemejan o identifican en su esencia” (Torres, 1970, p. 380). Freud (1900/1991), también desarrolla en sus antecedentes del sueño, la visión que tenía este autor, de que los sueños no provenían como un envío de los dioses, de índole divina sino que eran demoníacos.

Ya desde la antigüedad se habían impuesto distintas ídoles del significado de lo onírico. Sueños con verdades que hablaban sobre el porvenir, y podían tener en guardia al soñador o sueños vanos y engañosos para llevar al soñador a un error. Existían distintas concepciones para intentar comprender y explicar estas imágenes tan vívidas, que se producen en el sujeto al dormir. Sobresalía entonces la entretrejida idea de los sueños como profecía, con el profeta como agente externo. A su vez con la idea de que los mensajes están disfrazados simbólica o metafóricamente y por lo tanto necesitaban ser traducidos o interpretados.

En todos los casos el soñador debía recordar su propio sueño sin ayuda instrumental ni experimental. Siguiendo entonces con estos antecedentes del estudio, precursores de la ciencia de los sueños, con la técnica *incubación onírica*, fueron los griegos clásicos y hebreos. Con el fin de recibir la revelación y/o sanación divina, se aislaban “incubando” unos días, con previos rituales para inducir el sueño. A continuación eran transcritos, obteniendo finalmente una enseñanza o cura a partir de la comunicación con los dioses (Avial-Chicharro, 2018).

Para continuar, es importante destacar a Artemidoro Daldiano, quien en el siglo II, describió en su libro la técnica “Onirocrítica”, donde daba cuenta de varias teorías e interpretación de los sueños. Artemidoro redactó la técnica para prever el destino, propone mediante ella la interpretación para encontrar el verdadero sentido de la imagen onírica y el verdadero sentido de los acontecimientos. Interpretaba, descomponía signos y elementos para descubrir el significado y sentido (De Oliveira y Ferrari, 2014).

Los sueños para Artemidoro, son movimiento o modelado del alma, anticipando el bien y el mal que vendrán. Pero sin dejar dudas, la lectura de este autor conecta los sueños al soñador (De Oliveira y Ferrari, 2014). Dejando atrás entonces, la hipótesis de los sueños como mensajes de un agente externo, y sin responsabilidad alguna el soñante.

Freud menciona a Artemidoro en su obra, como la “máxima autoridad” en la interpretación de los sueños en la antigüedad tardía, por su minuciosa obra (Freud, 1900, 1991).

En *De la naturaleza de las cosas*, el poeta latino Lucrecio, asignó a los sueños el valor de conjeturas y ajetreos planeados por el soñante, según el ánimo que lleva en ese momento. “Es la cosa más rara y excelente” expresa (Siglo I a.C./2003, p.127).

Posteriormente Galeano, cuya vida transcurrió entre 129 y 199 d.C., describió sueños del cuerpo y sueños del pensamiento, habiéndose ocupado después, al igual que Aristóteles, de los sueños proféticos. Diferentes autores y épocas históricas, entre el siglo XVII y XVIII, como Balcon, expone que los sueños se elaboran por excitaciones de los órganos internos y se proyectan al mundo exterior (citados en Torres, 1970). De La Mettrie, decía que son actividad cerebral tan particular como incompleta; Radischev, exponía que surgen mediante estímulos internos y externos. Nudos en 1791, inspirado en Aristóteles, ideó una teoría sobre la acción exterior somnogénea y que procuró corroborar experimentalmente.

Maury fue pionero en el estudio descriptivo del sueño, en 1861 publica su libro sobre el sueño y la actividad onírica, siendo el primero que intenta sistematizar experimentos de auto observación sobre el efecto de los estímulos externos en la actividad onírica. Demostró que los estímulos externos, intervienen en el origen y en el contenido de los sueños (Citado en Torres, 1970).

Wundt, funda en 1879 el primer laboratorio de psicología fisiológica; siendo discípulo de Helmholtz, ambos llegan a conformar una tendencia conceptual y enfoque pre freudiano. Wundt estaba convencido de que la actividad onírica deriva de la fisiología característica del cerebro en el sueño (Hobson, 1994).

En *Fisiología del sueño y de los sueños*, Oks (1880), sostiene que los sueños son originados por estímulos externos e internos, resultantes de la actividad parcial de la corteza



cerebral, que se inhibe durante el sueño. Torres (1970), alude que ciertos autores posteriores a Oks, ignoran cómo llegó a concebir en ese momento ese alumbramiento.

Bois-Reymond, en 1895 propone que los sueños se deben a la toxicidad del dióxido de carbono. En ese mismo año, Freud observa episodios de parálisis muscular durante el sueño, lo que le hace pensar que previenen al soñador de interpretar sus ensoñaciones (citado por Bové, 2015). En el año 1896 Manaceine, pionera del estudio del sueño en Rusia, lo define en su libro *Sleep: Physiology, Pathology, Hygiene and Psychology*, como el estado de reposo de la conciencia.

Pávlov (citado en Torres, 1970) en su obra de 1923, expresó “la falta de correspondencia de los sueños con la realidad, se debe a que son huellas de anteriores excitaciones y se combinan del modo menos esperado”. En 1926, “los sueños provienen de huellas antiguas” y que son “por lo general, cadena de variadas y opuestas excitaciones” (p. 381).

Freud en su primer capítulo de *La interpretación de los sueños* expone las siguientes palabras: “Muy difícil es escribir una historia de nuestro conocimiento científico sobre los problemas oníricos. La razón es que, por valioso que sea en algunos puntos, en él no se observa progreso alguno siguiendo líneas determinadas” (1900/1991, p.33).

Para este autor, la mencionada obra, constituye un marco fundador del psicoanálisis, ya que a través de esta publicación plantea la primera tópica del aparato psíquico y su funcionamiento en base a la actividad onírica. Puede interpretarse como la manifestación y técnica más moderna de esa tradición interpretativa de la teoría de los sueños para la época.

Aquí el psicoanálisis marca un progreso conceptual con respecto a las profecías bíblicas en la medida que se va a suprimir la noción de agente externo y ubica al comunicador en las profundidades del yo (Hobson, 1994).

Así mismo, la interpretación de los sueños como nueva terapéutica para el sufrimiento humano, intenta llegar a la exploración y dominio de las profundidades del sujeto, partiendo del estudio de los sueños. Se impone como técnica y como antecedente de las conceptualizaciones a las cuales Freud logrará llegar a través de ella. Para la época del 1900, es una obra a la cual sus lectores y público se muestran reticentes e indiferentes, pero que paulatinamente logra impactar, hecho que ocurre hasta la actualidad. Es considerada por Freud como su obra más importante “un insight como este, no nos cabe en suerte sino una

vez en la vida” (dicho en su prólogo a la tercera edición inglesa, 1911). Nombra a la obra como uno de los grandes clásicos de la literatura científica, la cual deberá tratarse como tal.

Freud toma sus propios sueños y los de sus pacientes en tratamiento psicoanalítico para ir escribiendo y explicando su teoría psicológica del aparato psíquico y su funcionamiento. Al comienzo de la obra nombra y trabaja distintos autores dando cuenta de los antecedentes que ya fueron mencionados. Pensaba que a pesar del esfuerzo milenario, el estudio y la comprensión científica de los procesos oníricos había avanzado muy poco. Con los escritos de Freud, la interpretación de los sueños deja de ser una revelación, cura y sanación espiritual, y pasa a adquirir estatus como técnica terapéutica de primer orden en la edad moderna. A partir de entonces, muchos fueron los autores que siguieron con el estudio de los sueños hasta la actualidad, parafraseando a Bleichmar (2001, p.1), “crisis, renovación y expansión” se entrelazan continuamente en el análisis de los sueños.

Esta obra constituye un mojón científico relevante para la conceptualización de los sueños y su interpretación; marcando un hito para el abordaje del aparato psíquico y sus formas de funcionamiento.

El estudio y análisis de los sueños ha demostrado ser de relevante interés para los pensadores de distintas disciplinas y ciencias, empezando por la filosofía hasta llegar a la psicología, psiquiatría, psicología, psicología analítica, psicopatología, fisiología, neurociencias, incluyendo subdisciplinas como la somnología y la cronobiología, entre muchas otras. Tienen presente que el sueño, es un punto de articulación de varias dimensiones del conocimiento, como la clínica, filosofía y antropología (De Oliveira y Ferrari, 2014).

La mencionada antropología ha podido determinar la diversidad de interpretaciones que se han ofrecido a los sueños a lo largo de la historia y de muchas culturas. Dando cuenta con el paso de los años su adecuación y renovación en el contexto social que se vive.

En consecuencia, se espera transmitir el interés y motivación sobre los sueños, fenómenos naturales que cada uno de nosotros tiene a diario. Actividad con una amplia importancia concedida por algunos y desapercibida por otros. No obstante, han ocupado el imaginario de las personas y de las ciencias durante mucho tiempo, tratando de darles sentido al crear variadas hipótesis y conceptualizaciones.

### **3. Concepto de sueño desde diferentes teorías**

#### **3.1. Teoría psicoanalítica**

##### **3.1.1. Sigmund Freud**

Uno de los principales aportes de Freud como ya fue mencionado, es su obra *La interpretación de los sueños* (1900). En ella hace un recorrido exhaustivo, trabajando y profundizando punto por punto los vastos aspectos de los procesos oníricos. Es una ardua tarea emprenderse a dar a conocer su teoría, y a su vez limitarme en el concepto de sueño.

Desde el comienzo trabaja y alude a un amplio repertorio de autores, a la par de sus elucidaciones, dando cuenta de la evolución y proceso de su conceptualización. Freud no duda en refutarse y corregirse él mismo a medida que avanza en sus producciones, por ejemplo en *Algunas notas adicionales a la interpretación de los sueños en su conjunto* (1925), *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis*, la 29ª conferencia *Revisión de la doctrina de los sueños* (1933); se debe aclarar que no solamente en estas obras retoma el trabajar sobre el sueño, sino que lo hace constantemente.

##### **3.1.1.1. Concepto sueño**

El sueño como realización de un deseo o de deseos, habitualmente inconscientes es la idea básica que sostiene la teoría freudiana. Se menciona entonces, la descripción que Freud elabora sobre la procedencia de los diferentes tipos de deseos:

1. Puede haberse excitado durante el día sin obtener satisfacción a causa de condiciones exteriores; así queda pendiente para la noche un deseo admitido y no tramitado.
2. Puede haber emergido de día, pero topándose con una desestimación; queda pendiente, entonces como deseo no tramitado pero que fue sofocado.
3. Puede carecer de relación con la vida diurna, por ende pertenecer entre aquellos deseos que sólo de noche se ponen en movimiento en nosotros desde lo sofocado.
4. Mociones de deseos actuales que se despiertan en la noche, como el estímulo de la sed o la necesidad sexual (1900/1991, p.544).

Freud agrega, que el origen del deseo onírico no modifica en nada la capacidad de provocar un sueño. Aunque más tarde hace referencia a que la procedencia del deseo onírico no es indiferente, sino que el deseo que figura en el sueño es un deseo infantil. Por lo tanto,

en el adulto proviene del Inconsciente, pero en el niño, en quien la separación y la censura entre Preconsciente e Inconsciente todavía no existen o se están constituyendo poco a poco, es un deseo incumplido, no reprimido, de la vida de vigilia. Explica que sabe que no puede probarse en general la procedencia del deseo infantil; pero afirma que puede probárselo muchas veces, aun donde no se lo habría sospechado.

“El dominio del sueño sobre el material infantil, que, como es sabido, en buena parte desaparece en las lagunas de la capacidad de recuerdo conciente, origina interesantes sueños hipermnésicos” (Freud, 1900/1991, p.42).

A las mociones de deseo que restan de la vida conciente de vigilia les asigna, entonces, un papel secundario en la formación del sueño. Manifiesta que en el trabajo de vigilia, podrán quedar pendientes restos diurnos de los que no se sustrajo por entero la investidura energética, o bien por el trabajo de vigilia se despierta durante el día uno de los deseos inconscientes, o podrían suceder ambas cosas (Freud, 1900/1991, p.565).

Freud explica que el sueño no se engendraría si el deseo preconsciente no supiese ganarse un refuerzo de otra parte. ¿De dónde? Del Inconsciente. El deseo consciente sólo deviene excitador de un sueño si logra despertar otro deseo paralelo, inconsciente, mediante el cual se refuerza. A estos deseos inconscientes los considera, de acuerdo con lo que ha trabajado en el psicoanálisis de las neurosis como “siempre alertas, dispuestos en todo momento a procurarse expresión cuando se les ofrece la oportunidad de aliarse con una moción de lo conciente y de transferir su mayor intensidad a la menor intensidad de esta” (Freud, 1900/1991, p.545). Comparten asimismo éste carácter de la indestructibilidad con todos los otros actos anímicos realmente inconscientes, vale decir, los que pertenecen con exclusividad al sistema Inconsciente.

A su vez, lo que se destaca en su teoría y es trabajando en profundidad constantemente, presentando sueños ya sean los propios de su autoanálisis, de sus pacientes o de sus hijos, como modelos para confirmar sus desarrollos sobre los procesos oníricos, son los tipos de deseos que se presentan.

Describe los sueños de los niños, en los que el deseo cumplido en los mismos puede ser la continuación de un deseo consciente del estado de vigilia. El soñar sustituye a la acción que quedó pendiente. Estos sueños no presentan enigma a resolver, explica Freud, pero no por eso no se debe apreciar su valor psíquico, como cumplimiento de deseo. No hay que dejar de mencionar el hecho de que en niños pequeños suelen sobrevenir también sueños

más complicados y menos transparentes y, por otra parte, también en adultos se presentan a menudo, en ciertas circunstancias, sueños de ese carácter infantil simple (1900/1991, p.150). Para Freud, estos serán sueños que poseen pleno sentido y al mismo tiempo comprensibles (p.626).

Haciendo un paréntesis, antes de continuar con los siguientes tipos de sueños, a partir de los sueños infantiles se observa y destaca el nexo con la vida diurna de las producciones oníricas. Los deseos que en ellos se cumplen quedaron pendientes del día, por regla general de la víspera, y en el pensamiento de vigilia estuvieron provistos de una intensa tonalidad de sentimiento.

En segundo lugar, Freud describe sueños que son coherentes en sí mismos, poseen un sentido claro pero producen en el soñante un efecto extraño, ya que no se puede ubicar el sentido en la vida anímica. Es el caso, si se sueña por ejemplo, que un pariente amado ha muerto. Cuando en realidad no se tiene razón alguna para pensar o tener una expectativa, preocupación o una conjetura así. También hay sueños donde figura un deseo reprimido, pero sin disfraz o con uno insuficiente. Estos sueños van acompañados en general de angustia, que los interrumpe. La angustia es aquí el sustituto de la desfiguración onírica, nos explica el autor (Freud, 1900/1991, p. 656).

Luego tendremos sueños donde el cumplimiento de deseo es irreconocible y está disfrazado, por lo tanto debió de existir una tendencia a la defensa contra ese deseo, y a consecuencia de ella el deseo no pudo expresarse de otro modo que desfigurado. La desfiguración se cumple aquí adrede, como un medio de disimulación.

Estos son sueños a los que les falta sentido y comprensibilidad, que parecen incoherentes, confusos y disparatados, los cuales como manifiesta Freud, son la mayoría de nuestros productos oníricos. Los sueños rebosan la mayoría de las veces del material más indiferente y ajeno, y en su contenido no hay indicio alguno de cumplimiento de un deseo (Freud, 1900/1991).

Como se menciona al principio, Freud con frecuencia modifica su teoría con el pasar del tiempo, optimizando la producción o agregando nuevos aspectos, al obtener nuevas visualizaciones en lo teórico. Esto no es diferente con la conceptualización de los sueños. En 1920, en el tomo XVIII, presenta el texto, *Más allá del principio de placer*, donde introduce los *sueños traumáticos*, los cuales dan un nuevo giro a la teoría.

Este nuevo aspecto, hace referencia al punto más discutido de la doctrina freudiana, el que todos los sueños son cumplimiento de deseos. Como explica el autor, dichos sueños traumáticos son la excepción a la regla. Sueños que tienen lugar en personas que han sufrido un accidente, y también los que en el curso del tratamiento psicoanalítico, vuelven a hacer presentes traumas olvidados de la infancia (1920-22/1992, p.5). Los sueños traumáticos, obedecen a la compulsión a la repetición y no al principio de placer como lo hacen los sueños habituales. Freud los relaciona entonces, con la pulsión de muerte, por ende más allá del principio de placer. Estos sueños traumáticos, se rigen por el deseo de convocar lo olvidado y reprimido. Buscando recuperar el dominio sobre el estímulo por medio de un desarrollo de angustia, cuya omisión causó una neurosis traumática.

“¿Qué moción de deseo podría satisfacerse mediante ese retroceso hasta la vivencia traumática, extremadamente penosa?”, cuestiona Freud (1933/1991, p.27). Difícil resulta imaginar. Los sueños desembocan regularmente en angustia, al fallar el trabajo del sueño se manifiestan sin disfraz alguno, por lo tanto sin la transmutación como cumplimiento de deseo.

Freud concluye a partir de estas elucidaciones, que una excepción a la regla, no la cancela. Mantiene su tesis de que el sueño es un cumplimiento de deseo; no obstante, explicita que si se quiere dar razón de las últimas objeciones, se dirá de todos modos, que el sueño es el *intento* de cumplimiento de deseo (1933/1991, p.27).

Posterior a estas elucidaciones, en 1922, indaga sobre los sueños y la telepatía, introduciendo los *sueños telepáticos*. Los expone como una percepción de afuera, respecto de la cual la vida del alma se comportaría de manera receptiva y pasiva (1920-22/1992, p.200). Discrepando a la misma vez, ya que manifiesta que la esencia del sueño es el trabajo del sueño, por lo tanto si no se presenta la desfiguración, no sería un sueño tal como lo concibe en su teoría.

### **3.1.1.2. Contenido manifiesto y contenido latente**

Para continuar transmitiendo la teorización sobre los sueños según Freud, se introducirán los conceptos de *contenido manifiesto* u onírico, y *contenido latente* o también nombrado como pensamientos del sueño. Éste último es despejado por el procedimiento de la interpretación del sueño, y será entonces desde el contenido latente que se desarrollará la solución del sueño (1900/1991, p.285)

Pensamientos del sueño y contenido del sueño se nos presentan como dos figuraciones del mismo contenido en dos lenguajes diferentes; mejor dicho, el contenido del sueño se nos aparece como una transferencia de los pensamientos del sueño con otro modo de expresión, cuyos signos y leyes de articulación debemos aprender a discernir por vía de comparación entre el original y su traducción (Freud, 1900/1991, p.285).

Esta traducción sobreviene por un proceso psíquico que transporta el contenido latente del sueño a su contenido manifiesto. A partir de esto, Freud nombra dos nuevos conceptos sobresalientes en su teoría: al proceso de mudanza del contenido latente al contenido manifiesto lo llama *trabajo del sueño*. Al correspondiente de ese trabajo, que realiza la trasmutación opuesta, lo nombra *trabajo de análisis*. Sería entonces, contraponer el sueño tal como aparece en el recuerdo, con el material correspondiente hallado en el análisis.

El análisis del sueño, consiste en recoger las asociaciones libres relativas al mismo. Se utiliza como comienzo el contenido manifiesto del sueño, donde poco a poco analista y analizado llegarán a la comprensión de lo reprimido y modificado por la *censura*. Esta última es quien permite que emerja un deseo reprimido e inconsciente, pero en forma disfrazada, en función del trabajo del sueño. Freud, resalta la imposibilidad de interpretar el sueño cuando no se dispone de las respectivas asociaciones del soñante (1920-22/1992, p.8). Estas asociaciones aportan los aspectos más variados, recuerdos del día anterior, el día del sueño, y de un lejano pasado; reflexiones, discusiones, confesiones e interpelaciones. Muchas de ellas le brotan al paciente, frente a otras que se dificultan expresar (1920-22/1992, p.11).

### **3.1.1.3. Trabajo del sueño**

Para continuar con esta revisión sobre la conceptualización de Freud específicamente del sueño, como hemos visto hasta ahora, sabemos que estos se expresan por un cumplimiento de deseo inconsciente; parece que el sistema Preconsciente se lo permite después de constreñirlo a ciertas desfiguraciones. El sueño es autorizado a dar expresión a un deseo del Inconsciente tras toda clase de desfiguraciones; en tanto, el sistema Preconsciente se retira al deseo de dormir, lo realiza produciendo en el interior del aparato psíquico las alteraciones en la investidura que le son posibles (Freud, 1900/1991, p.562).

El contenido del sueño nos es dado, por así decir, en una pictografía, cada uno de cuyos signos ha de transferirse al lenguaje de los pensamientos del sueño. Equivocaríamos manifiestamente el camino si quisiésemos leer esos signos

según su valor figural en lugar de hacerlo según su referencia signante. (Freud, 1900/1991, p.285)

Una de las operaciones del trabajo del sueño, por el cual son producidos los sueños incoherentes y sin significado aparente, Freud (1900/1991) le llama, *Condensación*.

Explica que se requiere que algo común o varios aspectos comunes estén presente en todos los componentes. El trabajo del sueño procede haciendo coincidir los diversos componentes como superponiéndolos unos a otros; entonces aparece nítidamente destacado lo común en la imagen conjunta, ya que los detalles discordantes casi se eliminan entre sí (p.633)

No es posible formarse un juicio desde el principio, pero se nos impone cuanto más penetremos en el análisis del sueño. Es que no se encuentra ningún elemento del contenido del sueño desde el cual los hilos de la asociación no se separen en dos o más direcciones, o que esté formada por retazos de dos o más impresiones y vivencias (p.633).

Por la labor de condensación del sueño se explican ciertos ingredientes de su contenido que son sólo propios de él y no se encuentran en la vigilia. Por ejemplo, algo que comúnmente nos sorprende, las personas de acumulación y/o compuestas anatómicamente con partes diferentes, y los extraños productos mixtos, creaciones comparables a animales compuestos de la fantasía.

Freud se apoya entonces, para la interpretación del sueño, formulando la siguiente regla: "Toda vez que en el análisis *algo no determinado* admite resolverse todavía en un «o bien... o bien», hay que sustituirlo, para la interpretación, mediante una «y» y tomar cada miembro de esa aparente alternativa como punto de arranque independiente de una serie de ocurrencias" (1900/1991, p.633-634). Freud define a la condensación, junto a la mudanza de un pensamiento en una situación, la *Dramatización*, como el carácter más importante y peculiar del trabajo del sueño.

La impresión de semejanza entre contenido del sueño y pensamientos oníricos no se deja reconducir por completo a condensación y dramatización, manifiesta el autor. Nos ofrece la operación de un tercer factor, el *Desplazamiento onírico* o transferencia del acento (Freud, 1933/1991).

Durante el trabajo del sueño la intensidad psíquica se traspa, de unos pensamientos y representaciones a los que justificadamente les corresponde,



a otros que, a mi juicio, no tienen derecho alguno a ser destacados así. Ningún otro proceso contribuye tanto a esconder el sentido del sueño y a volverme irreconocible la trabazón entre contenido del sueño y pensamientos oníricos. (Freud, 1900/1991, p.637)

Freud agrega también a este proceso, la transposición de intensidad, importancia o afectividad psíquicas de los pensamientos en cuanto a su vivacidad sensorial. Le llama al desplazamiento onírico, “subversión de las valencias psíquicas” (1900/1991, p.638). Este proceso participa muy variablemente en los sueños, pero se reconoce que cuanto más oscuro y confuso sea el mismo, mayor es la posibilidad de un accionar del desplazamiento.

Otro modo de transmutación que manifiesta el trabajo del sueño, es el *Miramiento por la figurabilidad* en el contenido del sueño.

Los pensamientos oníricos más inmediatos que uno llega a desplegar por medio del análisis resultan con frecuencia llamativos por su insólita vestidura; no parecen vertidos en las sobrias formas idiomáticas de que nuestro pensamiento se sirve preferentemente, sino que están figurados más bien de una manera simbólica, mediante símiles y metáforas, cual sucede en el lenguaje de la poesía, pictórico de imágenes. No es difícil descubrir la motivación de ese grado de constreñimiento en la expresión de los pensamientos oníricos. El contenido manifiesto del sueño consiste las más de las veces en situaciones visuales; los pensamientos oníricos, por eso, tienen que soportar primero todo un acomodamiento que los haga aptos para ese modo de figuración. (Freud, 1900/1991, p.641)

Por lo tanto, como es desarrollado anteriormente, se puede apreciar que el contenido del sueño no consiste con exclusividad en situaciones concretas, sino que incluye también partes desunidas de imágenes visuales, dichos y fragmentos de pensamientos inmodificados, por lo cual podemos valorar la necesidad del acomodamiento del material psíquico de una forma sensorialmente intuible, en el caso de que sea necesario.

A continuación, Freud despliega otro factor que va a contribuir en las producciones oníricas, y del cual alude que su motivación como pieza del trabajo del sueño es particularmente transparente. Es el *miramiento por la comprensibilidad*, también nombrado como *Elaboración secundaria*. Será entonces lo que ocasiona y produce, la última revisión

del sueño, destinada a presentarlo en forma de un guión relativamente coherente y comprensible (Laplanche y Pontalis, 2004).

Ejerce su influencia sólo con posterioridad sobre el contenido del sueño ya previamente formado. Su acción consiste, entonces, en ordenar los elementos del sueño de tal modo que ellos conformen una trama, una composición onírica. El sueño recibe así una suerte de fachada que sin duda no recubre su contenido en todos sus puntos; así experimenta una primera interpretación provisional, que es apoyada con intercalaciones y leves retoques. (Freud, 1900/1991, p.648)

Estaríamos errados explica Freud, si en estas fachadas de los sueños viéramos solamente unas mal entendidas, y caprichosas, elaboraciones de su contenido por parte de la instancia consciente de nuestra vida anímica. En la producción de la fachada del sueño es frecuente el empleo de fantasías de deseo que se hallan preformadas en los pensamientos oníricos, y que son del mismo tipo que los llamados “sueños diurnos”, de la vigilia (1900/1991, p.649).

Freud añade que si nos atenemos a la determinación conceptual que dice que “trabajo del sueño” designa el transporte de los pensamientos oníricos al contenido de aquel, hay que destacar entonces que no es creador, no despliega una fantasía que le sea propia, no juzga, no infiere, y en general no rinde otra cosa que condensar el material, desplazarlo y refundirlo en forma sensorialmente intuible, a lo cual todavía se agrega esa última e inconstante pieza que es la elaboración interpretadora. Es cierto que dentro del contenido del sueño se hallan muchas cosas que se querría concebir como el resultado de otro rendimiento intelectual, de nivel más alto. Pero el análisis demuestra, manifiesta Freud, convincentemente que las operaciones intelectuales estaban efectuadas previamente en los pensamientos oníricos y el contenido del sueño no hizo sino recogerlas. Una conclusión en el sueño, entonces, no es más que la repetición de un razonamiento incluido en los pensamientos oníricos (1900/1991, p.649-650).

A partir de sus grandes elucidaciones sobre las producciones oníricas, se observa como Freud llega a discernir la función del sueño. Explica que en oposición a lo dicho sobre el dormir como perturbado por el sueño, él lo reconoce a este último como *guardián del sueño*. Esto lo expone a partir de que resulta claro que los deseos y necesidades que se avivan son obstáculos para dormirse; por lo tanto el sueño al mostrar como cumplido al deseo, será cancelado y dará lugar a la posibilidad de dormir (1900/1991, p.660-661).

Freud, define además a la interpretación onírica como la "vía regia" de acceso al mundo inconsciente (1900/1991, p. 597). Hecho y frase significativa, que continúa patente en nuestra actualidad.

El sueño nos prueba que lo sofocado persiste también en los hombres normales y sigue siendo capaz de operaciones psíquicas. El sueño mismo es una de las exteriorizaciones de eso sofocado; según la teoría lo es en todos los casos, y según la experiencia. Eso sofocado que hay en el alma, cuya expresión es impedida en la vida de vigilia por la recíproca y opuesta tramitación de las contradicciones y que fue cortado de la percepción interna, encuentra en la vida nocturna y bajo el imperio de las formaciones de compromiso los medios y caminos para abrirse paso hasta la conciencia (Freud, 1900/1991, p.596).

#### **3.1.1.4. Proceso primario y proceso secundario**

A su vez, no se puede dejar de mencionar mínimamente unos de los conceptos fundamentales que Freud describe detalladamente en la Interpretación de los sueños (1900). El autor, propone la teoría de que la psique opera de modo distinto con cada uno de ellos. Hace entonces la distinción entre el *proceso primario*, como rigente en el Inconsciente, con energía psíquica libre o móvil; opuesto el *proceso secundario*, como racional de la vida consciente, con una energía ligada o quiescente (Freud, 1900/1991, p.591).

Freud llama entonces, proceso psíquico primario a la modalidad de los procesos que ocurren en el Inconsciente, a diferencia del proceso secundario, que rige la vida normal de vigilia (1900-22/1992).

“Asimismo guardan un paralelismo con la oposición entre principio de placer y principio de realidad” (Laplanche y Pontalis, 2004, p.303).

El estudio y análisis de los sueños es lo conduce a Freud a reconocer este funcionamiento mental. El primer proceso se da en el psiquismo desde el inicio de la vida del sujeto, no así el secundario que se constituye posteriormente; a su vez inhibiendo, superponiéndose al proceso primario, llegando a someterlo en plena madurez del sujeto. Los deseos que se constituyen en el núcleo del ser van a contradecir en algunos casos a las

expectativas del proceso secundario y caen bajo la represión. “El cumplimiento de tales deseos ya no provocaría un efecto placentero, sino uno de displacer, y justamente esta mudanza de afecto constituye la esencia de lo que llamamos “*represión*” (Freud, 1900/1991, p.593).

Una breve serie de apuntamientos no bastan, desde luego, para estimar la multitud de las producciones y teorías de Freud a lo largo de los años. El objetivo fue dar a conocer brevemente su trabajo y la gran contribución que esta generó al psicoanálisis y al concepto de sueño en general. Su teoría sobre los sueños como cumplimiento de deseos, con distintas proveniencias y estímulos, sigue vigente en la práctica cotidiana de los analistas. A continuación seguiremos con otros autores que partieron de las ideas freudianas para sus trabajos, pero introduciendo matices en algunos casos, y reformulándola de un modo radical en otros.

### **3.1.2. Carl Gustav Jung**

Se trae a Carl Gustav Jung (1875-1961), quien fue pionero de la psicología profunda, fundador de la Psicología analítica, la cual hoy en día sigue siendo reconocida y practicada. Asimismo no suele ser bien vista por otras orientaciones psicológicas al criticar su carácter científico, ya que sus ideas todavía son en gran parte desconocidas o mal comprendidas (Huerta, 2012, p.412). Jung tenía una forma de escribir muy poética por lo que algunas de sus ideas parecían oscuras.

Sus seguidores encuentran en las obras de Jung, dedicación para el bienestar de la psique; este autor plantea una visión del mundo donde todos los seres vivos estamos relacionados unos a otros, conectados con todos los aspectos del universo, pero también donde cada persona es un individuo único, con un destino único (Robertson, 2002, p.14).

En 1906, Jung conoce a Freud, donde todavía el método psicoanalítico era desconocido para la mayoría, a la vez que se lo criticaba o ignoraba. Freud se mostró impresionado por las ideas de Jung y lo nombró uno de sus principales discípulos y colega. Pero no pasó mucho tiempo para que Jung se diera cuenta que sus concepciones sobre la mente iban más allá de lo que planteaba su mentor. Freud se mostró escéptico y rechazó las ideas de una mente mucho más compleja que la que él proponía (Robertson, 2002, p. 7).

Una de sus diferencias más marcadas entre Jung y Freud, fue la discrepancia acerca de qué “contenido” del sueño debía interpretarse; si el “manifiesto” o el “latente”. Freud

exponía que el significado del sueño reside en las ideas oníricas latentes, que sólo podrán descubrirse mediante el proceso de libre asociación con las imágenes. En cambio, Jung, propugnaba la interpretación del contenido manifiesto, las imágenes mismas, porque para él, el sueño no es un disfraz (Matton, 1980, p.26).

Las contribuciones de Jung al análisis de los sueños fueron extensivas y altamente influyentes. Considerando que lo onírico tenía una importancia crucial dentro del proceso analítico. La teoría junguiana permite su aplicación a los sueños de muchas culturas diferentes, siendo intemporal, en la medida en que pone al soñante en contacto con sus orígenes y se orienta temporalmente a una interpretación de los sueños en el aquí y ahora (Matton, 1977, p.19 en su prólogo).

Según Jung, en ocasiones los sueños ofrecen un efecto saludable, aun cuando no se los interprete, aunque ese beneficio sea magro y transitorio. Si el mensaje que contiene el sueño explica, no se lleva al plano conciente “vuelve a disolverse en el caos... para aparecer nuevamente” o sea que se reitera en sueños posteriores hasta que el sujeto lo “escucha” (Jung, citado por Matton, 1980, p.23).

Algo importante a destacar, es que para Jung ambos, terapeuta y paciente, participan de la interpretación de un sueño. Asimismo para el autor, no siempre se llega realmente a una interpretación del sueño que se pone en análisis, es decir que se considera, sino que se puede lograr en ocasiones, una interpretación parcial.

En general, Jung profesa que poco después del comienzo de un tratamiento, los sueños se hacen más oscuros y más confusos, lo que aumenta mucho las dificultades de interpretación (1944/2013, p.158).

La interpretación no alcanza una seguridad relativa más que en el curso de una *serie de sueños*, pues los sueños ulteriores corrigen los errores que han podido deslizarse en la interpretación de los sueños anteriores. Otra ventaja: los temas y los motivos fundamentales adquieren así un relieve mucho más acusado. (Jung, 1944/2013, p.163)

### **3.1.2.1. Concepto**

Para Jung, el sueño deriva de la actividad del Inconsciente, da una representación de los contenidos que en él duermen, “no de todos los contenidos que en él hay, sino sólo de

algunos de ellos que, por vía de asociación, se actualizan, se cristalizan y se seleccionan, en correlación con el estado momentáneo de la conciencia” (1944/2013, p.126). Expone que los sueños emanan esencialmente de nuestra naturaleza inconsciente; son entonces, por lo menos, síntomas de ella, que permiten, por inferencia, presentir su complejión. Por ello, los sueños son los instrumentos más convenientes para el estudio de la esencia del hombre.

El sueño nos comunica, pues, con un vocabulario simbólico —es decir, con la ayuda de representaciones a base de imágenes y sensoriales— ideas, juicios, concepciones, directrices, tendencias, etc., que, reprimidas o ignoradas, eran inconscientes. (Jung, 1944/2013, p.126)

A partir de esto, el autor explica que si queremos interpretar un sueño correctamente, se necesita un conocimiento profundo de la situación consciente correspondiente del sujeto soñante; el sueño nos revelará su aspecto inconsciente y complementario, es decir, que contiene los materiales constelados en el Inconsciente, en nombre de la situación consciente momentánea.

Asimismo, para Jung, el sueño no representa una *vía regia* hacia el Inconsciente, como exponía Freud; ya que no es abierta, por los sueños, sino por los complejos, que engendran sueños y síntomas. Además, Jung desarrolla que esta vía no tiene nada de regia, pues el camino indicado por los complejos se parece mucho a una senda escabrosa y sinuosa que se pierde a menudo entre la espesura; en lugar de llevar al “corazón del Inconsciente”, donde la mayoría de las veces lo deja a un lado (1944/2013, p.112).

Para Jung, no se debe olvidar jamás que se sueña, ante todo y casi exclusivamente, sobre uno mismo y a través de uno mismo; igualmente, para el autor, el sueño contiene un sentido colectivo, es decir, un sentido general humano (1944/2013, p. 37). Esta es una de las ideas más importantes y primordiales en su teoría de la interpretación de los sueños.

Aunque seamos seres individuales, nuestra individualidad no por ello deja de estar incrustada en la condición humana. Un sueño con significación colectiva será, pues, en primer lugar, válido para el que lo ha soñado, pero expresará, al mismo tiempo, que la problemática momentánea del sujeto es compartida también por muchos de sus contemporáneos. (Jung, 1944/2013, p.37)

### **3.1.2.2. Sueños arquetípicos**

Estas imágenes soñadas fueron llamadas por Freud “remanentes arcaicos”; como elementos psíquicos supervivientes en la mente humana desde lejanas edades, cita Jung (1964/1995, p.67). Son formas mentales, cuya presencia no puede explicarse con nada de la propia vida del individuo. “Parecen ser formas aborígenes, innatas y heredadas por la mente humana” (Jung, 1964/1995, p. 67). Para él, estas asociaciones “históricas” son el vínculo entre el mundo racional de la conciencia y el mundo del instinto.

Así como el cuerpo humano representa todo un museo de órganos, cada uno con una larga evolución tras sí, igualmente es de suponer que la mente esté organizada en forma análoga. No puede ser un producto sin historia (Jung, 1964/1995, p. 67).

Las ideas acerca de los “remanentes arcaicos”, que yo llamo “arquetipos” o “imágenes primordiales”, han sido constantemente criticadas por personas que carecen de suficiente conocimiento de psicología de los sueños y de mitología. El término “arquetipo” es con frecuencia entendido mal, como si significara ciertos motivos o imágenes mitológicos determinados. Por estos no son más que representaciones conscientes; sería absurdo suponer que tales representaciones variables fueran hereditarias (Jung, 1964/1995, p. 67).

Los arquetipos no tienen origen conocido explica Jung, y se producen en cualquier tiempo o en cualquier parte del mundo. Las personas consultan porque se sienten desconcertadas con sus sueños o con los de sus hijos, incapaces de comprender el contenido onírico. Esto explica Jung, es a causa de que contienen imágenes que no pueden relacionar con nada que pudieran recordar o que les hubiese ocurrido.

La producción de arquetipos por los niños es especialmente significativo porque, con frecuencia, se puede estar seguro de que un niño no ha tenido acceso directo a la tradición respectiva (Jung, 1964/1995, p. 73).

Jung exige entonces, para llegar a un resultado satisfactorio de la interpretación de los sueños, mucho más que las solas conjeturas de una intuición más o menos adivinatoria. Para él son indispensables conocimientos extensos sobre mitología, cultura, historia, que no deberían faltar a ningún especialista para el análisis (1944/2013, p. 38). La interpretación de estos sueños suele ofrecer considerables dificultades, ya que el material que el soñante puede aportar es demasiado escaso. Esto se debe a que las imágenes arquetípicas, no proceden de experiencias personales, sino, manifiesta el autor, en cierto modo son ideas

generales cuya principal importancia reside en su peculiar sentido y no en la relación al contexto y vivencias personales (1995/2004, p. 291).

Este concepto de arquetipo, ha sido uno de los mal comprendidos por los críticos de Jung, dicho por el mismo, y basándose en ello ha sido cuestionado y desechado muchas veces como una superstición.

### **3.1.2.3. Función de los sueños**

La función general de los sueños para Jung, es restablecer el equilibrio psicológico mediante la producción de material onírico que restablezca, de forma sutil, el equilibrio psíquico. A esto el autor, lo nombra como el *papel complementario o compensador de los sueños* (1944/2013, p.131). El sueño por lo tanto, compensa las deficiencias de su personalidad y, al mismo tiempo, le advierte los peligros de la vida presente. La función compensadora para Jung, considera al Inconsciente en dependencia con la Conciencia. Será añadido todo ese conjunto de elementos, que en el estado de vigilia, no llegan al umbral por causa de represión o simplemente porque no poseen energía necesaria para llegar por sí mismos al consciente. Por lo tanto manifiesta, “esta compensación representa una autorregulación muy apropiada del organismo psíquico” (Jung, 1944/2013, p.131).

La función de la compensación puede clasificarse, según Jung, mediante la metáfora de una “liberación de energía del inconsciente”, explica Matton (1980, p.147).

A diferencia del deseo realizado de la teoría freudiana, el material proporcionado por el Inconsciente, en opinión de Jung, puede ser desagradable o incluso doloroso, porque le muestra al sujeto los aspectos de su vida (emociones y conductas) que andan mal, pero que aquel no ha admitido para sí mismo. Los sueños expresan lo que el yo no conoce ni entiende: la realidad interior del durmiente, no tal como le gustaría que fuese, sino tal como es. (Matton, 1980, p.147)

Existe para Jung, una siguiente y esencial función del sueño, *la función prospectiva*.

Se presenta bajo forma de una anticipación, que surge en el Inconsciente, de la actividad consciente futura; evoca un esbozo preparatorio, un boceto a grandes líneas, un proyecto de plan de ejecución. Su contenido simbólico encierra, en ocasiones, la solución de un conflicto (Jung, 1944/2013, p.132).



Para el autor, estaría injustificado el calificarlos de proféticos, ya que no se trata más que de una anticipación de las probabilidades, combinación precoz que pueden concordar en ocasiones con el curso real de los acontecimientos, pero que también puede concordar sólo en parte o no concordar en nada. La explicación que Jung presenta, es que los pronósticos de la función prospectiva del sueño son a menudo superiores a las suposiciones conscientes; debido a que el sueño resulta de una mezcla de elementos subliminales, de una conjunción de todas las sensaciones, sentimientos y pensamientos que han escapado a la conciencia. Además, el sueño dispone asimismo de huellas de recuerdos inconscientes que ya no están en condiciones de influir de modo eficaz sobre la vida consciente (Jung, 1944/2013, p.132).

Jung nombra y desarrolla otro tipo, sueños *reductores*, que forman parte de la *función reductora del Inconsciente*. El sueño reductor, disgrega, desune, deprecia e incluso destruye y empequeñece (1944/2013, p.134). Aunque en el fondo, manifiesta, siempre se trata de una función compensatoria.

Hoy podemos afirmar, pues, con certeza, que la función reductora del sueño actualiza materiales que están compuestos esencialmente de deseos sexuales infantiles reprimidos (Freud), de voluntad de poder infantil (Adler) y de un residuo de instintos, de pensamientos y de sentimientos arcaicos y colectivos. La reproducción de tales elementos, difíciles de extraer por falta de uso, es de una eficacia incomparable cuando se trata de minar, una soberbia desproporcionada, de recordar a un individuo la vanidad de la nada humana y de reducirle a su condicionamiento fisiológico, histórico y filogenético. (Jung, 1944/2013, p.134)

Para Jung, un sueño reductivo analiza el comportamiento consciente, con un sentido crítico despiadado, sacando a la luz materiales abrumadores, caracterizados por un registro perfecto de todas las pequeñeces y de todas las debilidades (1944/2013, p.134).

También desarrolla los sueños reactivos, dando lugar a la *función reactiva*; con ésta dará cuenta que para la actividad del alma puede ser importante el hecho de que un elemento traumático, poco a poco, gracias a una reactivación frecuente, pierda su autonomía y recupera así su rango en la jerarquía psíquica; sería erróneo, explica, llamar compensador a semejante sueño, que en el fondo no es sino la repetición del traumatismo (Jung, 1944/2013, p.136).

Los sueños reductores, prospectivos, en resumen, compensadores, y reactivos, están lejos de agotar la abundancia de significaciones posibles. El autor explica, que pretende mencionar algunos de los sueños que parecen no ser, en conjunto, más que la reproducción de un episodio poderosamente afectivo de la vida consciente.

Jung desarrolla, que presentar la concepción de los sueños como satisfacción de los deseos infantiles, constituyen un marco limitado para la conformación del sueño, refiriéndose a la premisa principal de la teoría freudiana. Jung infiere, que debemos estar preparados para encontrar en el sueño múltiples factores que, desde los primeros tiempos, han jugado un papel en la vida de la humanidad (1944/2013, p.150).

Se puede observar cómo, la psicología analítica de Jung, concibe al sueño difiriendo con la teoría freudiana en algunos aspectos. Principalmente, al tomar un inconsciente colectivo, con historia y herencia, como parte imprescindible del sueño de un individuo. Algunos autores con sus trabajos, reivindicaron las ideas de Jung, como Fromm (1951), Sullivan (1962), y principalmente Gaines (1994), (Citados por Méndez y De Iceta, 2002).

Para ir finalizando con este autor, no porque se hayan agotado, sus conceptualizaciones, cosa que es inimaginable; ya que se considera que Jung se encuentra a la par en cuanto a teorizar detalladamente, sobre los procesos oníricos, como lo hizo Freud. Se toma la palabra, donde despliega que para cada intento de interpretación onírica se limita a la siguiente regla: *“preguntarme cuál es la actitud consciente que se compensa por el sueño”* (Jung, 1944/2013, p.166). Al hacer esto, se establece una relación estrecha entre el sueño y la situación consciente del que sueña; sólo el conocimiento de la situación permitirá precisar el signo bajo el cual hay que colocar los contenidos inconscientes. Es decir, el autor remarca la importancia del contexto y situación del soñante para poder analizar el sueño y que no sea un intento de descifrar el contenido meramente.

### **3.1.3. Otros autores**

Es preciso mencionar, el hecho de que fue ardua la tarea de elegir un autor para seguir complementando la presente revisión. Como es la intención desde el principio, se quiere demostrar la impronta que tuvo y tiene el concepto sueño para los grandes estudiosos y algunos no tan reconocidos, de la psicología, a nivel del psicoanálisis, y asimismo también para otras teorías distintas y afines. Se puede notar además, cómo dentro de la misma línea hay diversas, y en muchos casos opuestas concepciones, con gran influencia de la escuela de pertenencia, cada una con su fundamentación. Es el intento de agotar los

cuestionamientos, percibidos desde tan diversos puntos de vista. Asimismo, se observa el anhelo a una verdad más unívoca, para estas imágenes nocturnas y el enigma que presentan.

Algunos se destacaron sobre otros y quedaron como referentes en el tema, pero son inimaginables la cantidad de autores que existen, cada uno de ellos le proporciona su “giro de tuerca” al concepto de sueño. Se puede afirmar, por la lectura, exploración y recopilación, que son numerosos los trabajos, ensayos e investigaciones desde la clínica, que ha habido a lo largo de los años; conforme dichos estudios, lo que sobreviene es una revisión, transformación y actualización constante.

Entre 1903 y 1911, Freud y Alfred Adler colaboraron en una investigación en común y de estímulo mutuo, aportando datos entre sí. Pese a esto, Adler se separa más tarde por no adoptar la totalidad de las teorías freudianas, esencialmente en cuanto a la visión del hombre que aporta a su concepción de sueño:

El sueño no es una contradicción a la vida en estado de vigilia. Ha de hallarse siempre en la misma línea que otros movimientos y formas de expresión de la existencia [...] Si, durante el día, nos sentimos preocupados por un afán que se encauza hacia la meta representada por el logro de algo superior, nos seguiremos preocupando también, por la noche, del mismo problema. (Adler, 1975, p.98)

En otro aspecto, se puede apreciar también que uno de los puntos discutidos en la teoría freudiana es el sueño como cumplimiento de deseo. Por ejemplo, Ferenczi (1931), plantea el tema de los sueños traumáticos, afirmando que los restos diurnos (concepto que amplía refiriéndose a restos vitales), pueden ser de hecho considerados síntomas de repetición de traumas. Ferenczi (1931), enseña una definición de la función del sueño más allá del cumplimiento de deseos, desarrollando entonces que todo sueño, incluso los más desagradables, es un intento de obtener un mejor dominio y una resolución de las experiencias traumáticas; lo que se hace más sencillo en la mayoría de los sueños por la disminución de la instancia crítica y el predominio del principio del placer.

Lewin (1946), otro reconocido autor, presenta una hipótesis de los sueños proyectados (como en el cine) sobre una pantalla; aunque la pantalla es raramente visible en la imagen del sueño. Se puede decir que la pantalla representa el deseo de dormir, mientras las imágenes que son proyectadas, representan deseos que podrían, sin embargo, perturbar el dormir.

Humphrey (1983), manifiesta que así como aprendemos de nuestra experiencia diurna, de la misma manera deberíamos aprender y tomar lección de nuestros sueños. El autor sostiene que sería una oportunidad de ensayo con antelación, para que cuando la ocasión llegue, ya se haya ensayado y pensando el actuar. Sería una manera de utilizar los sueños para el futuro. Asimismo, los niños tienen una mayor necesidad de aprender sobre futuras conductas que los adultos, los niños deberían, por lo tanto, soñar más que los adultos. De hecho, explica Robertson (2002), que en todas las especies, los recién nacidos sueñan mucho más que los adultos. Un bebé humano recién nacido experimenta fases REM unas ocho horas al día, de cuatro a cinco veces más que un adulto (p. 46-47).

Humphrey (2000), explica en sus artículos como el juego contribuye en gran medida al desarrollo social y psicológico, especialmente al proporcionar práctica en roles, experimentando posibles sentimientos, posibles identidades sin arriesgarse a consecuencias biológicas o sociales reales. Por lo tanto, debido a la similitud que existe con los sueños, presenta que se debería esperar que algo así sea la razón de ser de los sueños.

En sus escritos también enfatiza en particular el papel clave que los sueños pueden tener en la educación de un "natural psicólogo", al presentarse estados mentales introspectivamente observables que todavía están desconocidos en la vida real (y posiblemente fuera del alcance de juego de vigilia). El soñar como un truco ingenioso de la naturaleza, para descubrir el interior.

Entonces, tomando las expresiones de Humphrey (1983), surgen los interrogantes: un sueño... ¿es al azar?, ¿es como un "caleidoscopio" girando para ver lo que ocurrió anteriormente?, o ¿podemos llegar a aprender útilmente de esas imágenes?

Otro "giro de tuerca" al concepto de sueño, lo expone Bolas (1997), quien combina los conceptos de sueño y de "self", diciendo que el sueño es:

Una singular cita entre estos dos dominios de la existencia: nuestra coordinación consciente de la experiencia vivida, que supone percepción e integración de lo observado, y nuestra lectura inconsciente de la vida. En el momento en que el sujeto soñante vive en el suceso onírico, la persona se encuentra con esta singularidad de la existencia humana: el sujeto queda frente a frente con el proceso de existir y allegarse que constituye su estructura psíquica y su sensibilidad subjetiva. (p.74 y 75)

Se observa así, que para Bollas, en la experiencia onírica, el sujeto se ve confrontado por el procesamiento que el yo hace de las experiencias sucedidas. Esto debido a asociaciones instintuales, e históricas suscitadas por los sucesos de ese día, al ser un sujeto vivencial e histórico.

Otro punto de vista interesante, se expone en un artículo de la autora Kantrowitz (2001), quien plantea más específicamente sobre la educación de los sueños. Tras un cierto declinar en la importancia atribuida a la enseñanza de los sueños en las dos últimas décadas, reflejada en un menor número de horas dedicadas a ello, parecen apreciarse diversos indicios de que el interés en los sueños, tanto en la teoría como en la aplicación clínica, está reapareciendo (Kantrowitz, 2001, p.993).

Kantrowitz establece cierta correlación entre el deseo de mantener múltiples perspectivas y el renovado interés por los sueños. Para ella, los sueños continúan siendo la vía regia a los procesos inconscientes del individuo y son también una fuente de información sobre la representación inconsciente de la relación paciente-analista. Pese a dicha afirmación, explica que le resultan incompresibles los motivos por los que los sueños son tan útiles para algunos y tan poco para otros. Para ello, ha entrevistado a psicoanalistas de diferentes escuelas, con el fin de intentar determinar sus opiniones sobre el papel de los sueños en el psicoanálisis actual (Méndez y de Iceta, 2002, p.7).

A modo de conclusión, se quiere hacer notar que cuando revisamos la bibliografía sobre los sueños notamos como trasfondo frecuentemente similares cuestionamientos, como: ¿Qué es el sueño?, ¿De dónde provienen?, ¿Por qué soñamos?, ¿Cuál es su función?, ¿Qué es lo que anuncian, revelan, o se pone de manifiesto en ellos?, ¿Cuáles son sus características?, ¿Qué procesos o estados están implicados en el soñar?, ¿Qué lo diferencia de la vigilia?... Estas y más serán siempre el puntapié y motor para hallar respuestas en cuanto a lo onírico. Asimismo, como se expone a continuación, no solo ha sido preocupación del psicoanálisis y la “lucha” entre sus escuelas, sino que otras teorías también han participado forjando grandes conocimientos que complementan y suman constantemente.

### **3.2. Desde un enfoque neuropsicológico**

A continuación, se hace referencia a algunos aspectos de las conceptualizaciones y estudios realizados desde la neurobiología y neuropsicología. Avances desde posiciones

discrepantes, algunas muy críticas con los postulados freudianos, pero que a su vez dan soporte a muchas de las características formales con que se ha descrito desde el psicoanálisis el funcionamiento de los sueños. No obstante se quiere resaltar la importancia que tienen, para ambas disciplinas, el diálogo entre las teorías psicoanalíticas y neurociencias para el estudio de la mente humana.

Helmholtz y Wundt fueron investigadores en la época pre freudiana, antecesores importantes de la actividad onírica. Aunque no realizaron observaciones directas, desarrollaron varias hipótesis sobre la fisiología del sueño que luego fueron validadas. En 1861, Maury, publicó su libro sobre el sueño y la actividad onírica. Fue uno de los primeros en registrar experimentos sistemáticos e intencionales sobre su propio sueño y la actividad. Para esto debía contar con ayuda de un colaborador que lo despertase periódicamente y así tener acceso a la conciencia y al registro. También introdujo estímulos específicos previos al sueño, en un intento de rastrear los desencadenantes (Hobson, 1994, p.47).

En el siglo XIX, Maury y de Saint Denis, fueron entonces los pioneros en los estudios descriptivos y sistematizados del sueño mediante la autoobservación, registro y publicación de sus trabajos. Son catalogados entonces como verdaderos precursores de la ciencia moderna de los sueños (Hobson, 1994, p.57). Ambos pusieron en marcha un modo de observación adoptado por la psicofisiología y anticiparon el paradigma instrumental y objetivo de los laboratorios del sueño actuales.

En el presente trabajo, se busca destacar la extensa lista de estudiosos que igualmente contribuyeron con sus aportes y experimentos, aunque no sean nombrados. Numerosos no fueron inhibidos por las teorías freudianas, y continuaron con la investigación científica de la actividad onírica, haciendo interesantes observaciones sobre el sueño en los humanos y en los animales. Se cuestiona, en el ámbito de la neuropsicología, cómo Freud confiaba exclusivamente en relatos subjetivos de sus pacientes al querer acercarse a un nivel científico del sueño. Presumiendo, que acontece una deformación por la sugestión de cada sujeto y sin presentar asimismo, un sometimiento de experimentación controlada. Aunque en ocasiones, Freud, la desacreditaba, reconocía a la ciencia del cerebro como prometedora para la psicología.

Al leer sobre ésta época, se puede notar la “lucha” de los enfoques para el estudio del sueño. Con cada investigación se busca el prestigio y reconocimiento científico, muchas veces eclipsando a la teoría opuesta. Conforme se desarrollan nuevos avances en la

neurobiología, el saber crece paulatina y paralelamente a enfoques más objetivos del sueño y la actividad onírica.

Debido al auge contemporáneo de la neuropsicología y neurobiología, se puede contemplar una reunificación de psicoanálisis y psicología experimental en un nuevo campo integrado: neurociencia cognoscitiva (Hobson, 1994).

### **3.2.1. Concepto**

Los sueños pueden definirse como estados de conciencia que tienen lugar durante el sueño. El sueño está considerado como un estado comportamental, que se caracteriza por su quietud, asociada a una relajación muscular, por tener menor respuesta a los estímulos externos, adoptando una postura específica que dependerá de cada especie, y por ser un proceso fisiológico reversible (Carillo-Mora y cols., 2013). Un ítem difícil a la hora de estudiar desde el punto de vista neuropsicológico este concepto, es el diferenciar el estado del sueño, explicado anteriormente, del soñar, como actividad onírica. Los sueños podrán considerarse entonces, como un estado de conciencia determinado por un mínimo control sobre su contenido, imágenes visuales y activación de la memoria, y mediado por incentivos motivacionales y emocionales (Tirapu Ustárrroz, 2012, p.101.).

Hobson y Stickgold (1995), definieron los sueños como: una actividad mental que ocurre mientras dormimos, caracterizado por imágenes sensoriales y motoras y que son vividas como formas cognitivas distintivas, ya que son imposibles y muy improbables en el tiempo, el espacio, en persona o en las acciones soñadas. Estas acciones van acompañadas de estados emocionales (alegría, tristeza, miedo, asco, ira) que, en ocasiones, por su intensidad, producen un despertar súbito. La memoria para los contenidos de los sueños es evanescente y tiende a desaparecer en cuanto nos despertamos. (Citados por Tirapu Ustárrroz, 2012, p.101)

Los sueños están caracterizados principalmente por contenido perceptivo. El contenido visual aparece en el 100% de los sueños, el auditivo en el 60%, el táctil en el 15% y el gustativo en el 5%. En cuanto al contenido, la emoción más prevalente parece ser el miedo, lo que sería congruente con la activación amigdalina. Por lo tanto, las regiones frontales serían las encargadas de conferir coherencia a los “caóticos” sistemas posteriores y subcorticales. Tirapu Ustárrroz (2012), señala que la ruptura de las coordenadas

espaciotemporales en los sueños puede relacionarse con la desconexión de la memoria de trabajo.

A continuación, es importante también desarrollar que en términos generales, se sostiene que los sueños poseen una función de aprendizaje y consolidación de la memoria, y de reparación física y mental (del cuerpo y del cerebro). Se ha observado que la privación de sueño produce alucinaciones auditivas y visuales, interferencias en el aprendizaje y la memoria, pérdida de la capacidad para elaborar asociaciones, afectación en tareas que requieren atención focalizada, irritabilidad y suspicacia (Tirapu Ustárrroz, 2012, p.103). En cambio para algunos neurocientíficos, los sueños no cumplen una función específica, sino que los consideran un efecto colateral de los procesos de consolidación.

Una posible conclusión, es que la función específica de la actividad onírica no se halla definida completamente, sino que se cuenta con amplias hipótesis a preguntas sobre los sueños, y otras que aún no cuentan con una respuesta, formando parte de la motivación para seguir investigando.

### **3.2.2. Cómo estudiarlo**

Para el estudio completo, continuo y simultáneo del sueño, se utiliza el análisis Polisomnográfico, el cual consiste en el registro de la actividad cerebral, de la respiración, del ritmo cardíaco, de la actividad muscular y de los niveles de oxígeno en la sangre mientras se duerme. Dicho estudio, se realiza principalmente mediante el Electroencefalograma (EEG), Electrooculograma (EOG), que registra los movimientos oculares en las distintas fases de sueño y el Electromiograma (EMG), registrando la actividad muscular

En el hombre, como en el resto de los mamíferos se reconocen además de la vigilia, dos estados comportamentales de sueño: el sueño de ondas lentas, o no-REM (NREM) y sueño de movimientos oculares rápidos (REM por su sigla en inglés, rapid eyes movements). Asimismo, muchos autores utilizan la abreviatura en castellano, MOR y no-MOR.

La actividad neurológica durante el dormir presenta entonces, distintas fases o etapas de sueño según la profundidad del estado.

A las 4 primeras fases se les llama de sueño NREM y a la 5ta. de sueño REM (también sueño paradójico o activado). En una noche común el joven y el adulto de edad media, pasan sucesivamente por los estadios 1–2–3 y 4 de sueño NREM. Después de alrededor de 70–100 minutos, una gran proporción



de los cuales corresponden a los estadios 3–4, tiene lugar el primer periodo de REM, regularmente precedido por un momentáneo aumento de los movimientos del cuerpo y una variación en el trazado encefalográfico del estadio 4 al 2. Este ciclo NREM–REM (ciclo de actividad–descanso de Kleitman) se repite con el mismo intervalo aproximadamente de 4 a 6 veces durante la noche, dependiendo de la duración del sueño (Gómez, 2005, p.1).

El hecho de que en 1953, se descubrieran las ráfagas de movimientos oculares rápidos, marcó un gran hito para el desarrollo de los avances científicos en el estudio de los sueños. Es significativo, ya que se vuelve más objetivo y sistemático el estudio de la actividad onírica

Dichas ráfagas que se presentan cuando se duerme, son acompañadas de activación cerebral y pérdida de tono muscular. Se pudo demostrar la relación que existe entre la actividad onírica y el sueño de movimientos oculares rápidos, siendo esto lo más relevante. No obstante, autores explicitan que sueño REM y actividad onírica no son totalmente equivalentes. Por ejemplo Solms (1995), desarrolla que si bien el sueño REM coincide con el soñar, las estructuras que lo conforman no son necesarias ni suficientes para soñar. El sueño aparentemente, puede ocurrir sin la preservación de las estructuras reguladoras de REM y al mismo tiempo, el sueño puede cesar a pesar de la conservación de REM.

Como lo revelan algunos autores, la manera factible de demostrar la correlación entre el soñar y la fase REM, que sería el semejante fisiológico de los sueños, es despertando a cualquier persona durante el sueño REM, y también hacerlo durante el sueño NREM. Al hacerlo se deberá consultar si estaban soñando o no mientras dormían, y comparar dichos informes de sueño. Se demuestra de inmediato que los reportes de estar soñando se dan con mayor frecuencia durante el sueño REM. Entre el 90% y 95% de los despertares en sueño REM se reportan sueños, en tanto en los despertares del sueño NREM, solo entre un 5% o 10%, se informa haber estado soñando. “Los expertos estarían de acuerdo en una proporción conservadora de informes de sueños 80:20 (REM : NREM)” (Solms, y Turnbull, 2005, p.184). Es conocido además, que los sueños que se producen en fase REM, son más intensos, más vívidos, más ‘animados’, con mayor carga emocional, que los producidos en fase NREM.

Según estudios experimentales realizados en adultos, por Cardinali (1992), se observa que los voluntarios despertados durante el REM presentan sueños más vividos, con alto contenido visual y psicológico, a diferencia de los despertados durante el sueño NREM.

Según el autor, en el sueño NREM predominan las pesadillas imprecisas, como "caídas al vacío" u opresión pectoral (p.314).

Estos estudios y procedimientos, desde el punto de vista fisiológico, no son suficientes para exponer todos los estados en los que se producen los sueños, ni informan sobre su contenido. Sin embargo, constituyen un criterio de identificación del estado que se presta a ser observado por una tercera persona.

Es confirmado igualmente, el hecho de que el sueño REM está presente en todos los mamíferos, lo cual proporcionó un modelo animal para un mayor análisis de la fisiología del sueño (Hobson, 1994, p.26). Y suma a la misma vez, una nueva perspectiva y visión.

Los problemas metodológicos se encuentran entre las principales dificultades que los científicos han enfrentado al estudiar la actividad onírica. Los sueños en esencia, solo se estudian retrospectivamente y a través del informe subjetivo del soñador. Por lo tanto, cualquier intento de estudiar sueños sistemáticamente tiene que incorporar en primera persona informes. Por lo tanto, estudios científicos, cuestionan la confiabilidad de los informes de sueños. Entre otros factores, los informes de sueños dependen de la capacidad de recordar los detalles de sueño, así como el lenguaje y las habilidades cognitivas para articular los detalles y complejidades de este fenómeno. Se vuelve más complejo en niños, que podrían no tener la capacidad verbal, cognitiva y emocional para describir todos los detalles sensoriales y emocionales de los sueños. Los niños además, pueden evitar hablar sobre sueños con contenido que provoca ansiedad o negativo, puede agregar o cambiar partes de los sueños al contarlos (Givrad, 2016, p.200).

### **3.2.3. Dónde se localiza**

Se considera necesario explorar desde el punto de vista neurobiológico, donde se localizan los sueños. Para eso, se expone el estudio de localización dinámica de Luria, recomendando por Kaplan y Solms (2005), para revelar la organización neurológica de la función compleja del soñar. Estos autores demostraron que el soñar se perturba de varias maneras diferentes, con el daño de seis partes distintas del cerebro. Es necesario saber cómo y dónde se presentan estos daños o fallas, para más tarde llevar a cabo un análisis psicológico detallado. Se concluye entonces, que el proceso de soñar se desenvuelve en un sistema que tiene seis componentes fundamentales: "La región parietal inferior izquierda, la región parietal inferior derecha, la región frontal ventromedial profunda, la región occipito-temporal ventromedial y la región límbica temporal" (p.53).

Algunos autores como Kussé y col., (2010) y Desseilles y col., (2011), desarrollan más detalladamente las posibles localizaciones del sueño, a nivel fisiológico. Durante el sueño REM, observan un aumento en la actividad cerebral regional en las siguientes áreas: tronco cerebral y núcleo talámico (importante para conducir el sueño REM), áreas límbicas y paralímbicas incluyendo la amígdala (tiene un papel en las emociones intensas durante el sueño tales como la angustia, el miedo o el enfado), la formación hipocampal (para el procesamiento de la memoria en los sueños), el cíngulo anterior, y las cortezas orbitofrontal e insular (para la consolidación de la memoria emocional). En contraste con estas áreas hiperactivas, algunas áreas de las cortezas frontal y parietal, están en modo hipoactivas. Estas disminuciones pueden explicar manifestaciones como las distorsiones temporales, el descenso de la función ejecutiva, la memoria operativa y la atención durante el soñar, así como incapacidad para recuperar recuerdos con todo detalle e integrar sólo pequeños fragmentos de los recuerdos de los sueños durante el sueño REM (Kussé y col., 2010; Desseilles y col., 2011, citados por Givrad, 2016).

Lo que hay que destacar de estas investigaciones para precisar el sueño a nivel fisiológico, es que la función de soñar no puede localizarse dentro de ninguna de estas regiones mencionadas, sino que más bien, debe considerarse como un proceso dinámico que se desenvuelve entre diferentes partes. Igualmente, se observa la complejidad que implica el desarrollo de los sueños, tan fugaces y sencillos como se muestran, pero el gran proceso que conllevan implícitamente.

A su vez, se concluye que el proceso dinámico, que se extrae de la aplicación del método de Luria, es compatible con los presupuestos de Freud de considerar las actividades de la mente, “como un instrumento compuesto por varias partes” (1926) y que “las estructuras psicológicas en general nunca deben ser consideradas como localizadas en elementos orgánicos del sistema nervioso, sino más bien como se podría decir, entre ellos” (1900, p.611) (Kaplan y Solms, 2005, p.55). Con esto, podemos notar las formas de interdisciplina para el sueño y sus incógnitas. Freud desde los inicios de su teoría planteó el tema de la localización, pero no es hasta la actualidad a partir de métodos más avanzados y desde otro enfoque, que se logra una aproximación para esta pregunta.

Para ir terminando, se abre un paréntesis para presentar además, una curiosidad que tienen los sueños y que pueden ir de la mano de teorías desarrolladas anteriormente. Existen los llamados sueños lúcidos. ¿Qué ocurre con el sueño lúcido?, dicho sueño es una forma extraordinaria, en la que el sujeto es consciente de que está soñando. Puede controlar, guiar

y guiarse a través del sueño (Tirapu Ustárroz, 2012). Lo que difiere de un sueño corriente, es el poder tomar decisiones conscientes y no automáticas. Los sueños lúcidos, se puede presentar espontáneamente o ser inducido mediante prácticas y ejercicios. Implican el poder moverse en un escenario de manera voluntaria, controlada, llegando, incluso, a cambiar el ambiente o algunas cosas del mismo. Se parece a la vida real, pero dentro de un sueño. Es una mezcla de sueño y realidad.

La primera vez que se abordó el tema de manera científica, fue en 1968, por Celia Green, con su libro "Lucid dreams". Analiza en la práctica con sujetos experimentales, donde concluye que la lucidez onírica es una experiencia válida, diferente a un sueño ordinario. Además trabaja directamente la asociación del fenómeno con la fase REM del sueño, observa y estudia cómo se pueden inducir y controlar los sueños lúcidos, explorando también su uso con fines terapéuticos, como el poder contrarrestar las pesadillas, al tener posibilidad de intervención.

Una reflexión de los sueños lúcidos por parte del autor Humphrey (2000), nombrado anteriormente, es que si los sueños REM sirven para aprender y se comprometen con la realidad o con las posibles realidades, en los sueños lúcidos se podría construir la historia como si estuvieras jugando a un juego en el que se puedes elegir la trama, aprendiendo o ensayando específicamente lo que deseas; podríamos tomarla como una función adicional de los sueños, siempre y cuando se logre llegar a este fenómeno en particular.

#### **4. Reflexiones y conclusiones**

El desarrollo de varias teorías que inciden sobre los sueños, hace posible que nuestro conocimiento no sea únicamente acumulativo y que unas teorías no sean reemplazadas por otras. Se busca el estudio desde variados puntos de vista, en el intento de enriquecer las reflexiones. Como se ha visto a través de este trabajo, existen tanto convergencias como divergencias en las distintas teorizaciones. Como sabemos, muchas veces estas teorías y constructos que se desarrollan son contrapuestos, con marcadas diferencias y en otros puntos serán complementarios; no obstante su integración da lugar a una mayor coherencia de las teorías, permitiendo una mayor comprensión de los procesos y fenómenos psicológicos, en este caso el soñar.

Sobresalen reflexiones y teorías concretas que han intentado desentrañar la naturaleza y función de los sueños. La teoría freudiana con los mencionados sueños, como cumplimiento de deseos reprimidos inconscientes, casi siempre de carácter sexual; otra teoría

desarrolla los sueños como resultado de la actividad aleatoria de las neuronas, por lo que su función es estrictamente fisiológica, quedando sin significado aparente los mismos; los sueños desempeñando un papel primordial en los procesos de consolidación de la memoria; los sueños como función de memorización y un significado psicológico real; otra teoría que presenta a los sueños como mecanismo por el cual el cerebro se libera de la información inútil; o ver al sueño como una preparación dinámica y activa para el día siguiente, entre múltiples hipótesis (Ruiz Vargas, 2002, citado por Tirapu Ustárroz, 2012). Al apreciar algunas de las teorías sobre los sueños, se podría esperar una mayor convergencia para un solo concepto, pero en cambio lo que se observa desde los comienzos hasta la actualidad, es la diversidad de enfoques, con puntos centrales bifurcados. Igualmente, en dicha diversidad de conceptualizaciones, se aprecian implícitamente las distintas y opuestas, en algunos casos, disciplinas y subdisciplinas que participan.

Escapa a los límites del presente trabajo, el referenciar y citar a tantos autores y trabajos sobre los sueños como se requería para una revisión en profundidad. Son numerosos, desde muy variadas fuentes y perspectivas quienes han pensado, investigado y conceptualizado. La intención ha sido tomar a quienes se considera que son los referentes en lo que concierne al sueño, y que forman parte de un legado de muchos años que sigue evolucionando cada día. Se ha observado, en esta búsqueda, que los autores que se han citado, sobresalen en los textos, artículos científicos, neuropsicológico o psicoanalítico. En especial, esto mencionado se observa con Freud. Ya sea para presentar una coincidencia en el teorizar, refutar, contradecir, desde el mismo enfoque o desde otro paralelo, el autor es nombrado a la par del concepto sueño la mayoría de las veces.

Entonces, tras cumplirse más de un siglo de la publicación de *La interpretación de los sueños* (1900), Freud sigue encabezando como la primera referencia y mención de los mismos. Sin lugar a dudas sus conceptualizaciones marcaron un antes y un después en lo onírico. Es importante destacar asimismo, que con su teoría de los sueños e interpretación, logra llegar a la conceptualización de estructura psíquica del sujeto, al utilizar la técnica como vía de ingreso al aparato psíquico. Por lo tanto se muestra, más de una utilidad y ganancia en sus desarrollos y formulaciones teóricas tan complejas. Se presenta también el debate en relación al psicoanálisis, mediante teorías pre freudianas y post freudianas, demostrando que aunque se parte de un mismo punto, y han tenido el dominio durante décadas sobre lo relacionado a la psicología, existen muchas aristas para el mismo tema.

Para Freud, el sueño se presenta como un ordenamiento emblemático de velos, articulado por el Inconsciente (Bollas, 1997). La tarea del psicoanálisis es leer el discurso del

sueño traduciendo su expresión por y con la palabra, mediante asociaciones del soñante. Freud, considera el motivador principal del sueño, al deseo infantil reprimido. Sin la presencia este deseo infantil, otros pensamientos del sueño, como por ejemplo huellas mnémicas y pensamientos de la vigilia, no se construirían en un sueño. La formación del sueño además, no necesariamente empieza sólo cuando se instala el estado del dormir. Muchas veces los pensamientos oníricos latentes se han ido preparando a lo largo de todo el día hasta que, a la noche, pueden engancharse al deseo inconsciente que los refunde en el sueño (1920-22/1992). Para Freud, entonces es de principal necesidad el deseo para fusionar una multitud de pensamientos. Donde el resultado final será, tomando la palabra de Bollas (1997), “el teatro vivo del sueño” (p.89).

A lo largo del camino abordado por el psicoanálisis, los sueños van siendo considerados y utilizados en la clínica según el marco teórico en el que se inscribe el terapeuta. Aunque de hecho, a pesar de la evolución de las teorías psicoanalíticas y de la forma de conceptualizar a los sueños según ellas, en lo cotidiano coexisten todos los niveles teóricos y de manejo técnico de los sueños (Torras de Beà, 2006, p.1).

Al comenzar con la búsqueda bibliográfica y el apoyo de referentes, sorprendió de manera negativa, como Jung ha sido relevado en cuanto a la importancia de sus teorías. Esto puede suponerse que es debido, como explican algunos estudiosos, a su manera de escribir y expresarse “poéticamente”, dando lugar a interpretaciones no científicas. Asimismo, sus posteriores desarrollos, no se encontraban dentro de los parámetros de estudios rigurosos y sistemáticos, lo cual debe haber sido otro aporte para no tenerlo tan presente. Por este acontecer, fue mayor la motivación para integrarlo en esta monografía y dar a conocer brevemente sus aportes sobre el sueño. Desarrollos profundos, explorando más allá del sujeto soñante, para llegar a lo colectivo, de un acto tan individual y fugaz como es el soñar. Para el autor, la motivación y función del sueño es mantener el equilibrio psicológico y regulación interna del soñante. Respalda su teoría de que la psique, compensando actitudes conscientes mediante las inconscientes, como el sueño. El resultado será compuesto por aspectos individuales y colectivos (arquetipos), compensando deficiencias propias de cada soñador y situación. Un rompecabezas a descifrar, como era la palabra de Jung.

Por otra parte, reflexionando sobre el diálogo entre neurociencia y psicoanálisis, puede ser bastante considerable el pensar que las propuestas psicoanalíticas, que desarrollan principalmente aspectos más subjetivos y significaciones, han estimulado y guiado las indagaciones y los hallazgos neurocientíficos, siendo útiles al mismo tiempo para refinar la teoría psicoanalítica.

Algunos neurólogos, concuerdan, mediante pruebas e investigaciones, el aval de las teorías Freudianas, atando cabos de los procesos que se describen detalladamente en La interpretación de los sueños, por ejemplo. Solms (2004), referente y representante del neuropsicoanálisis, especialmente sobre el sueño, menciona como en casi todas las grandes ciudades del mundo, se han formado grupos de trabajo interdisciplinario, uniendo los campos, que antes se encontraban divididos y con gran frecuencia antagónicos de la neurología y del psicoanálisis (p.52). Es esencial destacar cómo con esto se ha transformado también el propiciar a los pacientes una ayuda basada en la comprensión integral de la mente humana.

No se deja de señalar que una cosa son las condiciones neurofisiológicas que están en la base y el origen del fenómeno de soñar y otra diferente los significados psicológicos, los contenidos semánticos que aparecen (Méndez y de Iceta, 2002). El neuropsicoanálisis propone el integrar la teoría psicoanalítica según los avances de las neurociencias. Se entiende que son niveles epistemológicos y prácticos diferentes, con intereses y consideraciones diferenciados en cada uno de ellos. Igualmente, se puede afirmar la relación entre el sueño como fenómeno fisiológico cerebral con una estructura concreta y el contenido vehiculado en el.

En este nivel de estudio neuropsicológico, podemos destacar como conclusión el hito que marcó el descubrimiento del sueño REM normalmente recurrente en la actividad onírica. Este hecho, enriquece realmente el enfoque fisiológico para los sueños. Abre puertas a nuevos estudios con miles de sujetos, también con animales, para seguir realizando las observaciones, registros, y así la información y conocimiento, de una forma más objetiva y sistemática. Igualmente, se menciona que estas investigaciones han sido posibles, por el gran avance tecnológico desde los primeros tiempos en pensar los sueños hasta la actualidad. Sin lugar a dudas, el progreso y mejoramiento de las herramientas e instancias científicas son de gran importancia.

Al ocupar un tercio de nuestras vidas, el sueño y la actividad onírica ha sido de gran interés para las investigaciones. La Facultad de Medicina de UdelaR, presenta su propio *Laboratorio de Neurobiología del Sueño*, el cual forma parte del Departamento de Fisiología. En dicho laboratorio, cuentan con distintas líneas de investigación donde se procura entender los mecanismos neurales de generación de la vigilia y el sueño, así como mecanismos fisiopatológicos de patologías neurológicas y psiquiátricas con estrecha relación con el sueño tales como la narcolepsia, la depresión y la psicosis.

Estudian las bases neurofisiológicas que subyacen a los cambios cognitivos que ocurre durante el sueño. Utilizando modelos animales, aproximaciones electrofisiológicas, farmacológicas, comportamentales e inmunohistoquímicas. A su vez, desde hace unos años, se implementa el curso *Aspectos Neurobiológicos del Sueño*, dictado en la Facultad de Psicología, para estudiantes de ambas facultades, con la coordinación de los docentes del mencionado Laboratorio y docentes del Centro de Investigación Básico en Psicología. Con este curso, se puede valorar la relación de distintas disciplinas en la enseñanza e investigación.

Igualmente, en la lectura se observan diferentes ramas de la psicología, como humanista, gestalt y cognitiva, replanteando también, el uso de la terapéutica de los sueños, después de haberlos considerado material desechable (Barret, 2002; Hill, 2002; Gonçalves y Barbosa, 2002. Citados en Méndez y de Iceta, 2002).

Es interesante, traer la *teoría de la complejidad*, desarrollada por Edgard Morín (1990), como relevante para el tema que nos concierne en esta monografía. La epistemología de la complejidad, propone como misión, el integrar diversos contextos que posibiliten una composición de saberes dispersos. “Es complejo aquello que no puede resumirse en una palabra maestra, aquello que no puede retrotraerse a una ley, aquello que no puede reducirse a una idea simple” (Morín, p.10). El sueño entonces, como hemos apreciado está constituido por una colectividad de teorías e hipótesis, no aisladas, sino siendo parte de la complejidad que abarca y conforma al concepto sueño. El intento de articular, psicoanálisis con neurobiología y neuropsicología, dominios disciplinarios, disgregados entre sí en muchos aspectos. En ésta teoría, referimos el enfoque principal de la presente monografía, visualizar un pensamiento o concepto complejo (en este caso, “sueño”), aspirando a un conocimiento multidimensional.

No existe una fuente única que explique la totalidad de los procesos oníricos, como se ha explicitado anteriormente. Cada estudioso responde a una serie de interrogantes de la mejor manera posible, algunas veces basándose en sus antecesores, otras refutando toda una teoría, dependiendo a su identificación y pensar; como vimos existen divergencias de acuerdo a cada orientación psicológica desde dónde se estudie y se debata.

Finalmente me gustaría concluir con la frase:



*Es cierto que a pesar de las muchas investigaciones publicadas en los últimos años, en mi opinión sólo se ha levantado una punta del iceberg. Pero lo que vamos sabiendo es fascinante* (Gómez, 2005, p.1).

## 5. Referencias bibliográficas

Adler, A. (1975). *El sentido de la vida*. Madrid: Espasa Calpe.

Avial-Chicharro, L. (2018). *Los dioses nos curan en sueños. La incubación como método de sanación en el mundo grecolatino*. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/326147736\\_Los\\_dioses\\_nos\\_curan\\_en\\_sus\\_suenos\\_La\\_incubacion\\_como\\_metodo\\_de\\_sanacion\\_en\\_el\\_mundo\\_grecolatino](https://www.researchgate.net/publication/326147736_Los_dioses_nos_curan_en_sus_suenos_La_incubacion_como_metodo_de_sanacion_en_el_mundo_grecolatino)

Battegay, R y Trenkel, A. (1979). *Los sueños*. Barcelona, España: Editorial Herder

Bleichmar, H. (2001). *El cambio terapéutico a la luz de los conocimientos actuales sobre la memoria y los múltiples procesamientos inconscientes*. Aperturas Psicoanalíticas, 9. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=178>

Bové, A. (2015). Tratado de medicina del sueño. *Historia del sueño y de su estudio*. Cap. 1. Recuperado de: <http://libreriaherrero.es/pdf/PAN/9788498352030.pdf>

Cardinali, D. (1992). Manual de neurofisiología. *Correlatos electrofisiológicos de la actividad cortical. Fisiología del sueño*. Cap. 15. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S.A.

Carillo-Mora, P. y colbs. (2013). *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. Revista Facultad de Medicina. Vol.56 N°4. Ciudad de México. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)

Caro, L. (2003). *De la naturaleza de las cosas*. Biblioteca Virtual. (Siglo I a. C. año de la publicación original). Recuperado de: <https://www.biblioteca.org.ar/libros/89401.pdf>

De Oliveira, A. y Ferrari, T. (2014). *Tecnología de los sueños en Artemidoro, Freud, Jung, Warlpiri*. Fractal: Revista de Psicología: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0292/1020>.

- Bollas, C. (1997). *La sombra del Objeto*. Psicoanálisis de lo sabido no pensado. Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.
- Facultad de Medicina (s.f.). *Laboratorio de Neurobiología del Sueño*, Departamento de Fisiología. Recuperado de: <http://www.labsueno.fmed.edu.uy/>
- Ferenczi, S. (1931). Obras Completas de Sandor Ferenczi. Nota: *Sobre la revisión de la interpretación de los sueños*. Bibliotecas de Psicoanálisis. Recuperado de: <http://www.psicoanalisis.org/ferenczi/index2.htm?B1=Accepto+%21>
- Freud, S. (1991). *La interpretación de los sueños*. Tomo IV, Vol.1. ed. 8va reimpresión 2000. Buenos Aires/ Madrid: Amorrortu Ediciones. (1900, año de publicación original).
- Freud, S. (1991). *La interpretación de los sueños*. Tomo V, Vol.1. ed. 8va reimpresión 2000. Buenos Aires/ Madrid: Amorrortu Ediciones. (1900, año de publicación original).
- Freud, S. (1909). *Cinco conferencias pronunciadas en la Clark University*. Recuperado de <http://caece.opac.com.ar/gsd/collect/apuntes/index/assoc/HASHc639.dir/doc.pdf>
- Freud, S. (1991). *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis*. Tomo XXII. 29 conferencia. Revisión de la doctrina de los sueños. Buenos Aires/ Madrid: Amorrortu Ediciones. (1933, año de publicación original).
- Freud, S. (1992). *Más allá del principio de placer, Psicología de las masas y análisis del yo, y otras obras*. Tomo XVIII. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Ediciones. (1920-1922, año de la publicación original).
- Givrad, S. (2016). *Dream Theory and Science: A Review, Psychoanalytic Inquiry*. 36:3, 199-213. Recuperado de: <https://scihub.tw/https://doi.org/10.1080/07351690.2016.1145967>
- Gómez, A. (2005). *El sueño: el ritmo del reposo y del exceso*. Revista Internacional de Psicoanálisis Aperturas. N° 21. Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000366>
- Hobson, J. A. (1994). *El cerebro soñador*. México: Fondo de Cultura Económica

- Huerta, O. (2012). *Revisión teórica de la Psicología Analítica de Carl Gustav Jung*. Anuario de Psicología. N° 3, vol 42. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97026839003>
- Humphrey, N. (1983). *Consciousness regained: Chapters in the development of mind*. New York: Oxford University Press. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/245772159\\_Consciousness\\_regained\\_Chapters\\_in\\_the\\_development\\_of\\_mind](https://www.researchgate.net/publication/245772159_Consciousness_regained_Chapters_in_the_development_of_mind)
- Humphrey, N. (2000). *Soñando como juego*. Behavioral & Brain Sciences, N° 23. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/231913713\\_Dreaming\\_as\\_play](https://www.researchgate.net/publication/231913713_Dreaming_as_play)
- Jung, C. (1995). *El Hombre y sus símbolos*. Buenos Aires: Paidós (1964, año de publicación original).
- Jung, C. (2004). *La Dinámica de lo Inconsciente*. Madrid: Editorial Trotta. (1995, año de publicación original).
- Jung, C. (2013). *Los complejos y el inconsciente*. Recuperado de: [www.lectulandia.com](http://www.lectulandia.com) (1944, año de publicación original).
- Kantrowitz, J. (2001). *A comparison of the place of dreams in Institutes' Curriculum between 1980-81 and 1990-99*. Recuperado de: <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1177/00030651010490031201>
- Kaplan, K. y Solms, M. (2005). Estudios clínicos en neuropsicoanálisis. Introducción a la neuropsicología profunda. Cap.3 *Un ejemplo: la neurodinámica de los sueños*. Bogotá: Fondo de Cultura Económica
- Laplanche, J. & Pontalis, J. B. (2004). *Diccionario de psicoanálisis*. 1ª edición, 9ª impresión. Buenos Aires: Paidós.
- Lewin, B. (1946). *Sleep, the Mouth, and the Dream Screen*. The Psychoanalytic Quarterly, 15:4, 419-434. Recuperado de: <https://sci-hub.tw/10.1080/21674086.1946.11925652>
- Matton, M. A. (1980). *El análisis junguiano de los sueños*. Buenos Aires: Paidós
- Méndez, J. A. y De Iceta, M. (2002). *La teoría de los sueños. Parte I: una revisión bibliográfica*. Revista Internacional de Psicoanálisis Aperturas. N°12. Recuperado de

<https://aperturas.org/articulo.php?articulo=217&a=La-teoria-de-los-suenos-Parte-I-una-revision-bibliografica>.

Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Recuperado de: [http://cursoenlineasincostoedgarmorin.org/images/descargables/Morin\\_Introduccion\\_al\\_pensamiento\\_complejo.pdf](http://cursoenlineasincostoedgarmorin.org/images/descargables/Morin_Introduccion_al_pensamiento_complejo.pdf)

Ribé, J. M. y Martín, T. (2010). *Psicoanálisis, Neurobiología: el fin de una dualidad*. Revista de Psicoanálisis en Internet. N°34. Recuperado de <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000635>

Robertson, R. (2002). *Introducción a la psicología junguiana*. Barcelona: Obelisco

Solms, M. (1995). *New Findings on the Neurological Organization of Dreaming: Implications for Psychoanalysis*. *The Psychoanalytic Quarterly*, 64. Recuperado de: <https://scihub.tw/https://doi.org/10.1080/21674086.1995.11927443>

Solms, M. (2004). *Vuelve Freud*. Investigación y Ciencia. N°334, p.50-56

Solms, M. y Turnbull, O. (2005). *El cerebro y el mundo interior*. Cap.6. Sueños y alucinaciones. P-181-216. México: Fondo de Cultura Económica

Tirapu-Ustárroz, J. (2012). *Neuropsicología de los sueños*. Revista Neuro. N° 55. Recuperado de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/bi020101%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/bi020101%20(1).pdf)

Torres de Beà, E. (2000). *Los sueños en el proceso terapéutico*. Ponencia presentada en las VII Jornadas de Psicoanálisis y Psicoterapia Psicoanalítica. N°30. Recuperado de: <http://www.seypna.com/articulos/suenos-proceso-terapeutico/>

Torres, J. (1970). *El sueño y los sueños*. Barcelona, España: Ediciones Grijalbo