



HACIA UNA CLASIFICACIÓN DE SUEÑOS

ARTURO E. ETIENNE GARZA

Introducción:

A riesgo de orientar artificialmente la visión de los sueños, propongo una clasificación tentativa a partir de la función del sueño. El para qué soñamos lo que soñamos y cuál es su conexión con la vida de vigilia puede ser un importante criterio para intervenir o no. Los sueños los he clasificado en seis categorías según su contenido emocional: ansiógeno, compensatorio, resolutivo, reparador, premonitorio y literal (figura 1).

A mi juicio, sólo tres son susceptibles de trabajarse dentro del enfoque gestáltico: el ansiógeno, el compensatorio y el literal. El resolutivo y el reparador cierran el ciclo de la experiencia por lo que no requieren mayor intervención (a menos de que prevalezca en el soñante cierta ansiedad y reporte su interés por trabajarlos). El premonitorio excede al marco de la psicoterapia Gestalt. Incluso, a veces el compensatorio, vale la pena no trabajarlo por el sólido entramado de defensas que implica su génesis. Entre más compense el soñante, más doloroso es lo que hay detrás y no siempre está preparado para enfrentarlo de una manera tan directa como puede ser en este tipo de intervención. El sueño revivenciador es casi una versión textual de la experiencia por lo que se recomienda que el abordaje sea sobre esta misma y no sobre la producción onírica. De esta forma, me concentraré principalmente en los sueños ansiógenos, que son intentos fallidos de resolver el asunto inconcluso. Lo fallido puede deberse a que la persona se despierta justamente antes de llegar al desenlace de la trama. Frecuentemente se debe a que la solución es más amenazante que el problema y el soñante se interrumpe, de nuevo, antes de enfrentarla. Así, por ejemplo, la solución de romper con su relación de pareja, que vendría a ser lo que su organismo entero está pidiendo, puede resultar amenazante en la medida en que lo sumerge en una profunda soledad y en compromisos económicos, los cuales se siente incapaz de afrontar. Entonces se puede despertar justamente cuando en su sueño encuentra la salida de una casa que se está quemando.

El sueño puede ser visto como la expresión de las tres funciones de contacto del Self: Ego, Personalidad y Ello. La primera está normalmente disminuida en los sueños ansiógenos, mientras las otras dos se polarizan y expresan a partir de los diferentes elementos oníricos. Ello constituye la base de la interrupción generalmente expresada como asunto inconcluso. El trabajo de sueño, desde esta perspectiva, es un intento por restablecer el poder de la función Ego...o sea la decisión.

Los sueños ansiógenos son la expresión de la frustración del deseo en diferentes

modalidades de relación individuo/deseo/objeto/entorno:

- El entorno es carente, no proporciona lo que necesito, aunque yo tenga los recursos para conseguirlo.
- El entorno tiene lo que necesito pero me impide alcanzarlo.
- El entorno tiene lo que necesito pero no sé cómo alcanzarlo.
- El entorno es carente y yo no poseo los recursos personales para conseguirlo.
- El entorno tiene lo que necesito pero sanciona mi deseo.
- A veces el entorno me proporciona el objeto, a veces no. A veces sé cómo lograrlo y a veces no.

Esto da lugar a diferentes acomodados cognitivos:

- Yo soy más poderoso que el entorno y entonces puedo lograr lo que deseo (omnipotencia).
- El entorno me rebasa, no logro lo que deseo, soy débil ante el entorno y creo que no puedo (impotencia).
- El entorno es más poderoso que yo y me resigno a que nunca lo voy a lograr... me someto completamente desde el resentimiento (inferioridad).
- El entorno no tiene lo que quiero y tampoco sé cómo alcanzarlo (desilusión).
- El entorno es más poderoso que yo y me va a castigar si logro mi deseo (desconfianza).
- El entorno no es muy predecible y no estoy muy seguro de lograrlo si lo intento (incertidumbre).

Cada uno de estos acomodados genera patrones de afrontamiento a situaciones frustrantes o amenazadoras que se replican en las producciones oníricas con diferentes contenidos. A veces este mismo patrón de deseo/frustración se reproduce durante el trabajo de sueños. Ya sea el facilitador, el grupo o ambos, se lo “completa” al soñante a partir de las intervenciones que hagan como resultado del trabajo de su sueño. Cuando esto ocurre hay que ponerlo en evidencia y clarificar qué les sucedió a los participantes—incluyendo facilitador— para haber reaccionado de esa manera. Esto ayuda, porque es hacer explícito lo implícito y contribuye a una mejor construcción de la figura. De lo contrario, el soñante se va como llegó, sino es que un poco peor, ya que en otro contexto y con otro propósito, la frustración se vuelve hacer presente y de la misma manera.

Clasificación de sueños por su contenido emocional

I. Sueño Ansiógeno

Deriva de un asunto inconcluso que produjo en su momento frustración e impotencia. Su intención es expresar lo no expresado. Es un intento por deshacer la retroflexión.

Por lo general hay una gran vulnerabilidad en el personaje principal, la situación lo rebasa, sus deseos se ven frustrados, censurados, bloqueados, etc. Tiene por lo menos seis variantes principales:

Tipo de ansiedad	Esquema básico	Ejemplos
Por falta de apoyo.	El medio no provee apoyo físico o emocional.	Sueñas que caes en un precipicio o que realizas algo que te da mucho miedo (ver sueño de Eva, capítulo 8 y Anexos).
Por persecución	El medio no sólo no provee de apoyo sino que además amenaza.	Sueñas que te persigue un hombre con malas intenciones (ver sueño de María, capítulo 8 y Anexos).
Por pérdida	La ansiedad se debe a una pérdida.	Sueñas con un ser querido que ya falleció y del que no te pudiste despedir. (ver sueño de Martha, capítulo 8 y Anexos).
Por frustración	La meta fantaseada no corresponde a la realidad.	Sueñas con algo que no quieres que ocurra pero que no lo puedes evitar o que te esfuerzas en lograr algo y no lo logras (ver sueños de Celia, Ximena y Mónica, capítulo 8 y Anexos).
Por vergüenza	La mirada del otro resulta amenazante; temor al juicio y al rechazo.	Sueñas que estás en la piscina de un balneario y cuando sales te das cuenta de que estás completamente desnudo, entonces buscas algo con qué taparte pero nadie te ayuda y todos te miran
Por desesperanza	La destrucción es inminente y nada puedes hacer. El medio es todopoderoso y amenazante.	Sueñas que vas atada a unos troncos que va remolcando una lancha con dos verdugos que te conducen a una isla donde te van a asesinar y estás completamente abandonado a la situación. No puedes hacer nada.

II. Sueño compensatorio

Los deseos se ven realizados y todo parece feliz. Suelen ser grandiosos pero hay un toque de ansiedad.

Ejemplo: “Sueño que asisto a una obra teatral que se realiza en una casa donde hay mucha ornamentación dorada y el espectáculo que me muestra es fascinante. Tengo ganas de ir al baño y cuando entro, tiene una filtración de agua y yo prefiero salirme y continuar con el espectáculo”. (Ver sueño de Andrea, capítulo 8)

III. Sueño resolutivo

Hay un problema práctico o teórico que se resuelve dentro del sueño

Ejemplo: Bohr vio en un sueño el modelo del sistema solar y eso le dio la idea de cómo era la estructura atómica, problema en el que había estado ocupado mucho tiempo sin poderlo resolver.

IV. Sueño reparador

La diferencia con el resolutivo tiene que ver con su enorme énfasis emocional más que práctico.

Ejemplo: sueño que le pido perdón de rodillas a un antiguo enemigo mío. A partir de ahí no sentí más enojo hacia él.

V. Sueño premonitorio

Hay elementos de la situación que parecen repetirse en la vida real posteriormente. La persona suele ponerse ansiosa cuando ocurren hechos que parecen coincidir con la realidad.

Ejemplo: Lincoln sueña días antes de su asesinato que entra en un teatro donde hay mucha agitación y cuando él pregunta qué sucede le dicen que acaban de matar al Presidente de los Estados Unidos.

VI. Sueño literal o revivenciador

Un tipo especial de ansiógeno, sólo que en este caso reconstruye con fidelidad una situación que ocurrió en la vida real.

Ejemplo: “sueño que salgo de mi consultorio hacia el pasillo que comunica con el consultorio de mi esposa, entrebro la puerta y veo que le hace sexo oral a un paciente, entonces me regreso al mío” (Soñante anónimo).