

Material Imprimible

Curso Los sueños y su significado

Módulo El sueño y sus etapas

Contenidos:

- El sueño y sus características
- Etapas y fases en el sueño
- Estímulos y emociones que sentimos mientras dormimos
- Cómo actúa el consciente y el inconsciente
- Las ondas en el sueño
- Cómo actúa el sistema nervioso en los sueños

El sueño y sus características

Muchos de nosotros creemos que cuando estamos muy cansados y estresados, o que, simplemente, algunas noches no soñamos. Esta afirmación es negativa, ya que siempre soñamos, siempre hay imágenes, emociones y situaciones en nuestro inconsciente que nos hacen soñar.

Lo que ocurre es que no siempre vamos a recordar lo que soñamos, y esto tiene que ver con las etapas del sueño que hemos estudiado anteriormente y que detallaremos en más profundidad aquí.

Hoy en día, muchos psicólogos consideran a los sueños como misterios aún sin resolver. Estos pueden ser mágicos y emocionantes, pero también atemorizantes.

Poder reconocer los sueños nos permite ayudarnos a afrontar nuestra vida diaria, ya que en ellos se pueden manifestar preocupaciones internas desconocidas que nos podrían estar bloqueando en nuestro accionar.

El territorio de los **sueños** es amplísimo, y es una gran dificultad que aun los científicos y médicos están descubriendo cada vez con más precisión.

Soñar es una de las manifestaciones más increíbles y maravillosas en nuestra vida. Se sabe que cerca de los primeros 5 minutos que despertamos, ya hemos olvidado la mitad de lo que hemos soñado, y dentro de ese tiempo si no lo anotamos o se lo contamos a alguien, es probable que lo olvidemos para siempre. Solo solemos recordar un 10% de lo que soñamos durante toda la noche.

Otra característica de los sueños es que se dice que no todas las personas sueñan en color o en blanco y negro, de decir, que podemos soñar en cualquiera de estos dos tipos de formas de colores. Lo que no se sabe en realidad aún es por qué a veces soñamos con colores y otras veces no.

Asimismo podemos decir que solemos tener entre 2 a 6 sueños diferentes a lo largo de una noche, de los cuales generalmente siempre solemos recordar el último.

Es probable también que los sueños no tengan nada que ver con la realidad, y a veces también parecen bastante raros o totalmente fuera de la realidad. No obstante, muchas

veces mientras estamos soñando el sueño parece tan real que hasta a veces dudamos si estamos durmiendo y soñando o si estamos despiertos.

Otro punto importante para aclarar es que todos soñamos, independientemente de ciertas capacidades mentales diferentes o patologías relacionadas con el cerebro y el sistema nervioso que pueden tener algunas personas.

Pero... ¿Cómo sueñan las personas ciegas? Aquí hay que hacer una aclaración: no es lo mismo una persona que quedó ciega pero que en algún momento de su vida vio, que una persona que nace ciega.

Las personas que quedaron ciegas durante la vida pueden soñar aún con los recuerdos de imágenes y colores de cuando tenían visión. Cuantos más años ha tenido viendo, mayor será el contenido visual que tenga.

Por su parte, las personas ciegas de nacimiento también sueñan, pero sus sueños son diferentes, ya que no se relacionan con imágenes, sino con aromas y sonidos.

Como aprendimos anteriormente sobre la presencia de los MOR, que son los movimientos oculares en el sueño, se sabe que tanto los ciegos de nacimiento como las personas que han perdido la visión tienen muy baja esta frecuencia de movimientos oculares, ya que a los mismos se los asocia a la presencia de imágenes en los sueños. Lo que sí se sabe es que las personas sin visión pueden, por ejemplo, dibujar o llegar a explicar lo que soñaron por medio de ruidos o diferentes sonidos.

Es decir, que las personas ciegas, sin saber lo que es una manzana, sin tener la imagen porque no la conocen, pueden reconocer el concepto de manzana por su sonido crujiente cuando se mastica. O sea, se crean estas imágenes en la mente sin conocerla visualmente pero sí por el tacto y la audición.

Las personas que no ven reconocen personas y lugares no por su campo visual, sino por olores, sonidos, por la voz de personas y demás órganos de los sentidos, y sueñan según la percepción. Además, también tienen pesadillas.

Las etapas y fases en el sueño

La mayor parte de nuestros sueños se realizan en la etapa REM, y es más probable que los recuerden cuando se despiertan del sueño en dicha etapa. Esto es por las frecuencias de las ondas delta, que son oscilaciones del resultado de la representación de la actividad cerebral frente al tiempo de sueño.

Gracias a la región frontal de las ondas delta, podemos recordar y tener memoria de los que nos ha sucedido para así luego manifestarlo en los sueños.

Muchos de los sueños que recordamos se asocian también con la región de la amígdala y del hipocampo. Como aprendimos, estas son estructuras del sistema límbico asociado principalmente a las emociones y la memoria.

Una reducción del tiempo del sueño REM, es decir, del momento en el que soñamos, genera, a consecuencia, un déficit a la hora de poder expresar nuestras emociones y sentimientos.

Cuando dormimos y pasamos por distintas etapas vamos a determinar o no un recuerdo. Al ser ciclos en la fase REM es donde ocurren los sueños que vamos a recordar, activando las áreas cerebrales.

Podríamos pensar que las personas que más recuerdan sus sueños pueden ser las que se despiertan mucho durante la noche. Esto hace que las diferentes fases, y entre ellas las REM, vuelvan a repetirse; y por otro lado, las personas que tiene un sueño más excitante, lo que hace que el cerebro tenga mucha mayor actividad para activar la fase REM.

Durante la fase NREM también podríamos llegar a soñar, pero es casi imposible que los podamos recordar. En cambio, los sueños REM son más vívidos y reales, por eso los recordamos más y tienen más implicación en nuestra vida.

La privación del sueño está asociada a muchas enfermedades, como por ejemplo, las cardiovasculares, la obesidad, la depresión y el daño cerebral.

Si bien dormir es necesario, también si dormimos en exceso nos puede perjudicar la salud. Si dejamos de dormir, luego de la primera noche aumenta la dopamina, por ello al principio estaríamos muy estimulados y excitados por exceso de dopamina, pero luego se daría una reducción de las funciones perceptivas y receptoras de nuestro cerebro.

Después de dos días sin dormir, el cuerpo empieza a tener dificultades para metabolizar la glucosa y el sistema inmunológico empieza a dificultar su acción, y luego de tres días sin dormir pueden comenzar las posibles alucinaciones por parte de nuestro cerebro que no tiene descanso. Allí se manifiestan sensaciones de irritabilidad, falta de concentración y percepción.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre el Síndrome de Charcot-Wilbrand? Este es un síndrome que usualmente lo señalan los pacientes que lo padecen como la pérdida de la capacidad de soñar.

Si bien no se conoce con claridad la causa exacta de dicho síndrome, podría relacionarse con las personas que no duermen o que no duermen lo suficiente, o con aquellas que no tienen un horario regular para dormir, como por ejemplo, los que trabajan por turnos.

El síndrome se compone objetivamente tan solo de dos elementos: la agnosia, que es la incapacidad para reconocer caras y objetos, y pérdida de la capacidad de recordar imágenes.

Como demuestra la polisomnografía, estos pacientes tienen un sueño REM normal, solo que no son capaces de recordar.

Por lo general, el síndrome de Charcot-Wilbrand se encuentra asociado y relacionado a una lesión cerebral o enfermedad en el área del lóbulo occipital. Este tipo de lesiones pueden ocurrir, por ejemplo, después de un accidente cerebrovascular isquémico causado por la obstrucción trombótica de la arteria cerebral posterior, es decir, cuando hay un bloqueo en un vaso cerebral.

Debido a que esta área del cerebro contiene la corteza visual, un daño en el tejido de esta área conlleva a una alteración del procesamiento de los estímulos visuales.

A su vez, las posibles consecuencias de una lesión de este tipo pueden ser: la pérdida total de visión, también llamada anopsia, la pérdida de la visión de los colores, que se conoce con el nombre de acromatopsia, y por último la pérdida de la capacidad para reconocer personas y objetos, que lleva el nombre de agnosia visual o ceguera mental.

Continuando con el sueño y sus etapas, en una de ellas se encuentra el sonambulismo. ¿Sabes qué es? El **sonambulismo** es un trastorno que se produce en personas que caminan o realizan alguna actividad mientras están dormidas.

Dicho trastorno se lleva a cabo en algunas fases del sueño y es más frecuente en niños de 5 a 12 años. Además, el sonambulismo es un trastorno de vigilia, lo que significa que se produce durante la fase más profunda del sueño sincronizado.

A medida que la persona sonámbula crece, deja de ser sonámbula y no es nada frecuente en los adultos y ancianos. En los niños no necesita tratamiento y se asocia con la falta de sueño, las dificultades escolares o situaciones emocionales.

A veces reconocemos a los sonámbulos como caminantes con los brazos estirados y los ojos cerrados. Sin embargo, esto no es una realidad. Los sonámbulos caminan de manera

normal con los ojos abiertos y realizan varias actividades mientras duermen. Pueden hablar y a veces no responden exactamente lo que le estamos preguntando.

A su vez, es importante tener en cuenta que este trastorno suele durar aproximadamente 10 minutos, pero no superan los 30 minutos.

Cuando despertamos a un sonámbulo, se despierta de la misma manera que cuando se despierta después de dormir. La diferencia es que ellos piensan que están durmiendo en sus camas. Por dicho motivo, cuando se despiertan y ven que están en otro lugar que no es su cama no entienden cómo llegaron allí y podrían asustarse.

Lo que hay que hacer en estos casos es acercarse muy despacio, hablarles, y lentamente convencerlos de que vuelvan a la cama. Para ello se los puede acompañar en los pasos hacia su habitación. Al día siguiente no van a recordar nada.

Los estímulos y las emociones que sentimos mientras dormimos

¿Podemos llorar mientras soñamos? La respuesta es sí, y esto tiene que ver con los sentimientos que hemos guardado en nuestra memoria, a veces como contenidos visuales, pero que se asocian a fuertes emociones.

Por ejemplo, uno puede despertar llorando por tener o ver imágenes de personas que extrañamos, sea una pareja que finalizó o un familiar fallecido, pero como esas personas aún siguen relacionadas con nuestras emociones, nos afecta a nosotros mismos.

Es decir, estos sueños son experiencias emocionales debido a que la persona aún no ha podido soltar ciertas experiencias con la persona que se ha ido, y en el sueño se experimentan estas manifestaciones emocionales.

Aquí nuevamente va a actuar el sistema límbico, lugar en donde vamos a desarrollar estas emociones. Esto puede tener que ver con algunas vivencias que tuvimos durante la vigilia en el día o simplemente porque es una fecha determinada o ese día tenemos algún recuerdo de la persona en cuestión.

Mientras soñamos nos angustiamos de la misma manera que lo hacemos cuando estamos despiertos, por ello podemos despertarnos llorando, con taquicardia y con una gran excitación cerebral en función a todas las emociones que manifestamos en ese sueño. No obstante, es muy probable que no recordemos apenas nos despertamos, ya que los estímulos son muy altos.

La mente siempre asocia los recuerdos, y esto hace que lo pongamos en el sueño, dado que este es el resultado de lo que tenemos en la memoria y se activa cuando se lo solicita al inconsciente.

Justo antes de dormir, lo que pensemos en ese momento va a influir en lo que vayamos a soñar. Un lugar, una persona, un recuerdo. Y eso que pensamos podría asociarse a los recuerdos del inconsciente y de allí formular el sueño. Una vez que empezó el recuerdo, el inconsciente indica buscar información y allí se dan nuevas versiones de lo que pasó. En su mayoría es un sentimiento muy demostrativo y emocional, lo que genera que, como dijimos, nos levantemos llorando, con violencia, sonriendo o enojados. Por lo tanto, un sueño es algo que está en nuestra memoria y que es utilizado por el inconsciente que hace que una actitud se convierta en una realidad en el sueño.

Pero... ¿por qué recordamos el sueño?

Durante muchos siglos se estudiaron los sueños, y las primeras civilizaciones lo asociaban con los dioses. Los griegos y los romanos, por su parte, pensaban que los sueños tenían cierto grado profético, pero hacia fines del siglo XIX, Freud inició esta tan apasionante investigación sobre el significado de los sueños.

Se sabe que soñar tiene un propósito y se deben considerar como parte de la vida. Ahora bien. El sueño tiene dos características básicas: es el guardián del dormir, y si no soñamos nos despertamos. Seguramente alguna vez dijeron "hoy no soñé nada". Pero recuerden que siempre soñamos, el tema es que no lo recordamos.

Por ejemplo, un día se despiertan a las cuatro de la mañana y seguramente sea porque se terminó el sueño, y hasta quizás se desvelen, y cuando se vuelven a dormir, vuelven a soñar.

Pero... ¿cómo se arma un sueño? Podemos decir que este tiene varios componentes. En primer lugar, le da sentido a los estímulos externos a que nos aislemos. Por ejemplo, si llueve o hay un ruido en la casa puedo despertarme o soñar con ese ruido que estamos escuchando. No obstante, el sueño permite que fluyan los estímulos y a veces podemos no despertarnos. Otros de los componentes son los restos diurnos, que es lo que nos puede haber pasado durante el día o cosas relacionadas con fechas cercanas.

En tercer lugar podemos manifestar que en todo sueño se juega un deseo inconsciente o un temor, es decir, el sueño sería una manera de poder concretar un deseo o el lugar por donde "salen" los miedos que tenemos en el inconsciente.

También muchas veces nos pasa que estamos soñando y que hacemos un esfuerzo mental y físico porque queremos cortar ese sueño. A estos sueños se los llama sueños de angustia.

En los sueños, los deseos inconscientes se disfrazan para recibirlos nuevamente, por eso los analistas los utilizan para ayudar en los procesos de terapia.

De igual manera se sabe que dos sueños exactos en personas diferentes van a tener significados distintos, porque más allá de que podamos analizar un sueño de manera global, hay que pensarlo también desde el punto de vista de lo que está viviendo esa persona o de la situación que está atravesando. Sobre esto hablaremos más adelante.

Un sueño muy recurrente en las personas es que se le caigan los dientes. Esto apunta a un momento de fragilidad o angustia en la vida del sujeto, es decir, se va a remitir a una situación a la que le teme y angustia a cada persona.

Otro sueño reiterativo es que las personas corren y se caen o los persiguen y no pueden alcanzar lo que desean. Aquí también hay un factor importante de querer salir de una situación determinada y que muchas veces hasta siente que se cae en el sueño. Esto podría tener que ver con una situación en la que nos sentimos que nos observan o nos persiguen, y también se refiere a situaciones de inseguridad, pero como dijimos, habría que analizar por qué esa persona en cuestión está insegura.

Uno puede contar un sueño de forma general a familiares, amigos o simplemente guardarlo para sí mismo, pero cuando estos se llevan al espacio terapéutico, se abren nuevos canales de análisis y nuevas puertas que quizás eran obstáculos para el desarrollo de la terapia, sobre todo si los sueños son recurrentes.

Por ello las acciones del inconsciente con los sueños, los actos fallidos o los chistes, hay que ver si son recurrentes para poder trabajarlos, pero es importante siempre llevarlos al espacio terapéutico para darles el significado que cada uno requiere.

Hasta hace pocos años se decía que la salud estaba solo centrada en las dolencias físicas y se dejaba de lado lo psicológico.

Hoy en día, la Organización Mundial de la Salud define a la **salud** como un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, es decir, que en la actualidad la salud no es solo estar bien físicamente.

Y en esto interviene la terapia de los sueños, cuando desde el punto de vista psicológico podemos tratar muchos de los problemas que nos surgen y que tenemos en nuestro inconsciente y que, muchas veces, ni siquiera los conocemos.

Este es un arduo trabajo que requiere de, en primer lugar, una recopilación de la historia de los sueños, sus críticas y recurrencia, para luego relacionarlos con el contexto de cada individuo.

Las personas expresan sus sentimientos por medio de los sueños, ya sean sentimientos alegres o tristes, es decir, conceptos emocionales de la salud psíquica, como también dolencias físicas o ausencias emocionales desde el punto de vista social.

Estos tres pilares son fundamentales, y hoy en día darle un lugar a la salud psíquica es darle un lugar a la dolencia de las emociones.

El fenómeno de conversión se relaciona con transformar algo específico del orden psíquico en una dolencia física, y de allí vemos la relación entre ambos dos. Aparecen dolores físicos, migrañas o situaciones físicas derivados de trastornos psicológicos, y así se ven en los sueños, a veces como dolencias.

Asimismo, muchas veces se proyecta al área externa, como por ejemplo, una fobia a un insecto, es decir, que la persona proyectó un miedo personal en algo fuera de ella y la fobia es tal que puede aparecer en sus sueños cuando se ve perseguido o atacado por alguna situación.

No existe una ciencia exacta de cómo se interpretan los sueños, pero sí se sabe que los psicoanalistas seguirán las teorías Freudianas que conoceremos más adelante.

No todos los sueños se pueden interpretar en una sesión, ya que a veces no hay suficiente material o no se logra asociar con las vivencias del paciente. Con esto queremos decir que no es tan fácil y que lleva tiempo.

La interrelación puede venir en retrospectiva mucho tiempo después, con nuevas comprensiones, y se leen sueños anteriores o se re entienden sueños que antes los interpretábamos de una u otra forma y luego se dieron otras situaciones que generaron un cambio en esa interpretación.

Cuando el psicoanalista pide análisis de sueños, el paciente puede querer intentarlo pero no asociarlo con el mismo o puede tratar de asociar pero no va a ser material inconsciente, sino consciente, un intento de explicación lógica. Aquí, por ejemplo, se puede pedir que se centre en la imagen que vio en el sueño y que cierre los ojos y diga lo

primero que se le viene a la mente en relación a esa imagen. No importa si es algo que nos resulte ilógico, ya que la asociación libre podría ayudar a interpretar.

Otra característica importante a tener en cuenta es que el sueño es un deseo inconsciente, y como aprendimos, se accede por medio de este. Por eso es que por el sueño no tratamos de buscar algo de su discurso consciente, sino algo que entra en contradicción, algo que rompe las reglas o el sentido que podemos armar respecto a nuestras vidas, es decir, algo que nos hace ruido.

Es importante saber que no todos los elementos del sueño tienen el mismo valor, pero en su conjunto, tiene un sentido. Sin embargo, a algunos hay que ponerles más atención para interpretar. Estos son, por ejemplo, el final del sueño, ya que hacia la culminación suele aparecer el elemento más importante y el lugar en donde se cumple el deseo inconsciente.

El segundo elemento es el punto de angustia, dado que si el sueño nos genera angustia o miedo, hay que tratar de determinar qué elemento generó esas emociones.

Otro elemento tiene que ver con el lugar en donde se lleva a cabo el sueño o lo que estaba queriendo hacer y si lo puede lograr o si lo que hace en el sueño fracasa.

A veces los sueños nos angustian porque proyectamos en el mismo un deseo muy grande o una expectativa, o como dice Freud, "cumplimientos de deseos".

Entonces, cuando aparece la angustia deberíamos analizar si realmente es el deseo, porque este debería ser algo que nos genere placer y felicidad. No obstante, cuando las emociones son negativas podría tener que ver con la satisfacción del deseo pero inconsciente, por lo que puede aparecer la frustración y el deseo inconsciente de poder llegar a fallarle a un familiar o no llegar a alcanzar las expectativas de la familia.

Las personas que aparecen en los sueños también se van a interpretar. A veces no las vemos físicamente como son o eran, pero sí vemos su manera de hablar, moverse o simplemente sabemos que es esa persona. Asimismo, muchas veces no vemos caras conocidas, ya que los rostros pueden ser conocidos o no.

También es importante tener en cuenta que en los sueños nunca podremos leer cartas, carteles o demás letras, ya que el acto de la lectura es exclusivamente en el estado consciente, es decir, no podemos leer en el estado inconsciente de un sueño, ya que no

lo podríamos interpretar. Toda la realidad va a estar presente en los sueños, y habla el inconsciente compuesto por imágenes que el consciente no va a comprender jamás, por eso dijimos que pueden llegar a ser ilógicos.

Asimismo vamos a decir que los sueños no hablan nuestro idioma, sino que hablan en símbolos que luego nos permitirán traducirlo en nuestro mundo de vigilia.

Otro dato curioso es que los hombres y las mujeres sueñan diferente. Pero... ¿a qué se debe esto? A que los hombres suelen soñar con situaciones más violentas o agresivas. En cambio, los sueños de las mujeres se relacionan más con las emociones y los sentimientos. No obstante, hay que tener en consideración que las emociones negativas suelen aparecer en los sueños de la misma manera que las positivas.

De igual manera, hay sueños comunes, como por ejemplo, caerse, estar en un precipicio, sentir que estamos corriendo y nos caemos, sentir que nos persiguen, caer al abismo, entre otros. Estos son sueños generales que muchas personas suelen soñar. Pero por otra parte están los personales o específicos, que tiene que ver más con las situaciones íntimas de cada persona.

Es muy raro lo que les vamos a contar pero en algunos casos los sueños son premoniciones de las personas de algo que les va a suceder y, en algunos casos, termina pasando. ¿Les parece cierto?, ¿será real o forma parte de las construcciones de nuestra mente? Los dejamos pensando en este punto.

Durante la etapa en la que soñamos, el cuerpo está inmovilizado, es decir, no se presentan movimientos, ya que se considera que si nos movemos nos podríamos despertar. Además, el cuerpo tiene que estar muy relajado; de lo contrario, cualquier estímulo externo nos podría despertar. Por ejemplo, si sentimos ruidos externos o estímulos vesicales que se traduce en la necesidad de orinar, el cociente actuará y automáticamente nos vamos a despertar y finalizará nuestro sueño. Si notamos que nos despertamos con mucha frecuencia durante la noche, es probable que tengamos algún trastorno del sueño, más aún si luego nos cuesta conciliar el sueño. En estos casos es importante consultar al médico.

Otra característica sumada a todas las que les estamos marcando, es que muchas personas utilizan a sus sueños como ideas para posibles proyectos, es decir, que sueñan,

por ejemplo, que crean algo determinado o que realizan una acción, y ese es el punto de partida para ponerlo en práctica en la vida consciente.

Ahora les preguntamos a ustedes... ¿será posible controlar nuestros sueños?, ¿qué les parece? Así se conocen a los sueños lúcidos, es decir, aquellos sueños en los que sentimos que somos conscientes de que estamos soñando. Suena raro, ¿no?

Estos sueños surgen de una mezcla de la fase REM y la conciencia, y mientras se está en este estado se dice que se podría llegar a controlar el sueño.

Casi todas las personas han tenido, por lo menos, un sueño a lo largo de su vida. Estos sueños se describieron en la antigüedad, y con entrenamiento se pueden llegar a lograr. El hecho de darnos cuenta que estamos soñando es lo que muchas veces nos hace llegar a despertarnos y se requiere de entrenamiento.

Un sueño lúcido tiene una duración aproximada de media hora, y para acceder a este se podrían realizar tres pasos:

- el primero consiste en ver algo irreal en el sueño y darnos cuenta que eso no es real
- el segundo es el paso de lucidez, es decir, ver algo que consideramos irreal en un sueño y ahí darnos cuenta de que es un sueño
- y por último, el súper lucido, o sea, darnos cuenta de que estamos soñando pero tenemos la capacidad de dirigir el sueño hacia donde queramos.

Los niveles de la mente

¿A qué nos referimos con niveles de la mente? Si bien estos sirven para cambiar patrones y tendencias, también se relaciona con los sueños.

Nuestra mente es quien crea todo lo que hacemos, mientras que a veces también actúa nuestro inconsciente.

El nivel consciente es lo que conocemos, y actuamos por nuestra inteligencia por medio de la lógica y el raciocinio. Asimismo, la conciencia se asocia a la comunicación y se vincula con el aprendizaje, y se sabe que a mayores conocimientos de una persona, mucho más consciente es.

Con este nivel de la mente solemos tomar decisiones, hacer juicios de valor y análisis de las distintas opciones que nos plantea la vida. Además nos permite hablar y pensar.

Podemos decir entonces que lo consciente está totalmente bajo nuestro control.

El subconsciente o preconscious, por su lado, se vincula con el área emocional, lo que nos hace feliz, los placeres, pero también las fobias.

Este funciona de forma automática, por lo que se relaciona con todo lo que nosotros vamos aprendiendo y vamos asimilando para realizarlo de manera automática. Asimismo, aquí también vamos a encontrar nuestras creencias, que son la base de nuestros comportamientos y acciones diarias.

Con el paso del tiempo la mente consciente puede ir disminuyendo, sobre todo en capacidades de pensamiento y raciocinio, pero la mente subconsciente que guarda los recuerdos, siempre lo estará, dado que guarda todo lo vivido. No obstante, dado que no tenemos acceso a esta parte de la mente, no tenemos forma de saber lo que guardamos. Sin embargo, todo aquello que sentimos con una fuerte emoción queda guardado en el subconsciente y más tarde se puede manifestar en la realidad de la vida. Así se crea la realidad diariamente.

También está el inconsciente, que es la parte de la mente más primitiva y se asocia al cerebro reptiliano. Además, se relaciona con las reacciones instintivas independientemente del nivel intelectual.

Desde el inconsciente se realizan acciones que el sentido común quizás nos diría que no lo hagamos o que las hagamos de diferente manera. Asimismo, es la parte del cerebro más difícil de poder acceder y guarda nuestra memoria.

Freud logró estudiar la teoría del inconsciente con sus pacientes y comprobó su existencia por medio de la hipnosis. Así se conoce en psicología la estructura del iceberg, en donde lo que se ve por fuera del agua es el consciente, la superficie del iceberg es el preconscious y lo que está por debajo del agua y no se ve es el inconsciente, lo oculto y no visible. Lo que nos es molesto intentamos sacarlo de nuestra conciencia, y la primera defensa es la represión. Por ello para Freud en el inconsciente guardamos los instintos más oscuros. Justamente el psicoanálisis es la técnica que creó para poder descubrir todas estas situaciones con clientes y ayudar, de esa manera, al paciente.

Por ejemplo, una paciente que siempre tiene vómitos, en su inconsciente ella pensaba que estaba embarazada y lo manifestaba por ese síntoma. Otro ejemplo son algunas enfermedades o manifestaciones, como las convulsiones, que son consecuencia de situaciones que las personas pasaron en la infancia y que no pueden recordar pero que quedaron en el inconsciente.

Por dicho motivo, el inconsciente se va formando desde el primer día de vida con recuerdos, acciones y situaciones por las que vamos atravesando, y el sueño es la mejor forma de conectar con los contenidos del inconsciente y la mejor vía para conocerlo.

Además, los sueños son la revisión de los deseos inconscientes, es decir, que deseamos desde lo inconsciente y que no lo manifestamos en la vida diaria y en el consciente, sino que lo hacemos mediante los sueños.

Como dijimos, los sueños no son fáciles de entender, ya que sus contenidos se van modificando y disfrazando por el inconsciente.

De acuerdo a lo que encontremos en los sueños podremos hallar información relevante para nuestra vida. No obstante, no intentemos comprender el inconsciente mediante lo racional, porque no vamos a poder.

Ahora bien. Como los sueños se relacionan con el inconsciente, diremos que existen cuatro leyes del inconsciente.

La primera es que el no comunicante es atemporal, es decir, está todo junto, no hay momentos, por lo que los temas van pasando como si los estuviésemos viviendo en este momento. En el sueño, esto se ve cuando, por ejemplo, vemos la cocina de nuestra casa y luego el colegio: pasó un lapso de tiempo y nos preguntamos cómo pasamos de un momento a otro referido al tiempo.

En los sueños, el tiempo pasa en forma constante, o sea, pasamos en diferentes momentos todo el tiempo, nos vamos encontrando con el presente y el pasado, todo se mezcla.

La segunda ley del inconsciente dice que en el inconsciente hay ausencia de contradicción. Racionalmente siempre estamos categorizando las cosas y tratando de entenderlas, pero en el inconsciente está todo junto, es como que nada es blanco o negro, nada es sí o no, sino que todo coexiste de una forma armónica. Los deseos contradictorios pueden sobrevivir juntos, y en un sueño puede pasar que nos sintamos con emociones superpuestas al mismo tiempo, es decir, podemos tener diferentes sentimientos.

La tercera ley se rige por el principio del placer. Por ejemplo, en un bebé recién nacido, en el inconsciente se busca satisfacer el placer sin ninguna censura. No hay conciencia de espera ni de tiempos, queremos todo ya, y así es nuestro inconsciente, ya que busca todo sin censura. En los sueños se ve, por ejemplo, cuando estamos hablando con alguien

y de golpe nos da hambre y buscamos comida y comemos hasta que no queda nada. Así es esta ley: hacemos todo sin esperar, satisfacemos y generamos placer sin espera.

Otro ejemplo sería que soñemos que estamos en una clase y de golpe nos paramos y nos vamos y aparecemos en otro lugar. Aquí actúa el inconsciente, en donde no hay tiempos y además actuamos sin esperar, solo hicimos lo que queríamos, que era irnos de la clase. Claramente esto jamás lo haríamos porque respetamos los tiempos del otro, respetamos al docente y sería ilógico vivir en el inconsciente. Para ello están las leyes que regulan la convivencia.

La cuarta y última ley habla del proceso primario como el mecanismo por medio del que se forma el inconsciente, y sobre esta podemos decir que no se puede acceder directamente al inconsciente pero este puede manifestarse de diferentes maneras, y una de ellas es el sueño. A simple vista, el sueño puede parecer ilógico y no se entiende, pero tratando de identificar los patrones y con ayuda terapéutica, se podría llegar a comprender mejor. Hay sueños que son más directos y que tenemos el contenido a nuestro alcance, pero hay otros que nos va a costar mucho más analizarlos y comprenderlos. De allí la importancia siempre de anotarlos cuando nos despertamos, ya que pasados los primeros minutos, comenzamos a olvidarlos, por lo que anotarlos en seguida cuando nos despertamos nos permite recordar más detalles que podremos analizar en las sesiones terapéuticas para conocernos y comprendernos a nosotros mismos.

Los sueños se arman por medio de dos mecanismos: condensación y desplazamiento. La condensación se refiere a aquel en donde se mezclan contenidos inconscientes. Esta se arma como una especie de *collage* con lo que nos ha sucedido en el día en el periodo de vigilia, es decir, se mezclan con deseos, con temas que quizá habíamos olvidado. Todo se mezcla para enviarlo a la conciencia. Veamos juntos un ejemplo. Estuvimos durante el día con una amiga en la plaza, y a la noche soñamos con la plaza y con nuestra amiga, pero ella está vestida de manera diferente a como estaba durante el día. Esa remera que lleva puesta, a su vez, la relacionamos con otra amiga que la usaba, y allí vemos cómo se van mezclando las cosas y las personas.

El segundo mecanismo es el desplazamiento, y esto quiere decir que una situación que no genera placer, en el sueño sí puede hacerlo. Por ejemplo, durante el día nos peleamos con alguien y nos quedamos con una emoción contenida. Puede ser que durante el

sueño esto vuelva a la mente y que se rearme algo placentero con algo que quizás nos quedamos con ganas de hacer, como contestarle a la persona de alguna manera o hablar con ella y arreglar las cosas. Es decir, que por medio del sueño llevamos adelante ese deseo que en el día no pudimos hacer.

Podemos decir entonces que estos dos mecanismos permiten armar el inconsciente para soñar.

El sueño tiene siempre un mensaje, aunque, como dijimos, con algunos podremos identificar lo que nos quieren decir y con otros quizás se nos haga más difícil. Pero está claro que todo lo que pasa en los sueños tiene que ver con nosotros porque lo estamos construyendo desde nosotros mismos sin saberlo.

Los sueños tienen mucho que ver con nuestros deseos, y cada sueño es una historia personal, aunque existen diversos simbolismos, pero los vamos a conocer en profundidad más adelante.

Como aprendimos, al dormir expresamos nuestros deseos inconscientes y reprimidos que nos han acompañado, muchas veces, desde la infancia. Por eso Freud decía que la interpretación de los sueños y los dibujos eran un método eficaz para llegar a conocer todo aquello que está reprimido y cuyos síntomas, generalmente, afectan al paciente en su vida diaria.

Durante el sueño, el consciente descansa, y las otras partes descansan también pero de manera más elevada, excepto el subconsciente, que no descansa nunca, es decir, que siempre está en actividad.

Cuando uno duerme y tiene frío o está en una posición incómoda, el subconsciente se da cuenta de ello y manda la orden para que actúe el consciente y desde la parte motora se realice la respuesta adecuada a las necesidades, ya sea taparse con una manta o cambiar de posición.

Asimismo podemos decir que no está recomendado descansar y dormirnos con pensamientos negativos, enojados ni con preocupaciones, porque precisamente al estar en el subconsciente durante el sueño, y este al estar en actividad, pueden verse reproducidos en los sueños por medio de las pesadillas y generar un mal descanso.

El subconsciente graba todas las experiencias vividas, registra todo lo sucedido durante el día y de allí es desde donde parten todas las respuestas. A veces los comportamientos negativos están tan arraigados que en ocasiones no nos damos cuenta de que existen porque generalmente los tomamos como normales y los creemos como verdaderos.

¿Qué ocurre en el sueño con nuestro cerebro y las ondas bioeléctricas?

En el cerebro existen **ondas bioeléctricas** que se desarrollan de manera normal a lo largo del día y de la noche.

Dichas ondas eléctricas se manifiestan con cierto ritmo respecto a la frecuencia y a la amplitud de las mismas, y esto va a determinar el grado de relajación o de excitación de nuestro cerebro.

A su vez podemos manifestar que estas ondas solo pueden estudiarse y hacerse visibles por medio de un estudio que se llama electroencefalograma, y para evaluar las funciones cerebrales se toman como base los ciclos por segundo de cada una de las ondas eléctricas.

A estas ondas se las denomina según sus ciclos en:

- ondas Beta
- ondas Alfa
- ondas Theta
- y ondas Delta

Veamos en detalle cada una de ellas.

Las ondas Beta se denominan así cuando el cerebro emite ondas con más de 14 ciclos por segundo. En las ondas beta nos encontramos en el estado de vigilia, y en dicho estado el cerebro suele emitir unos 21 ciclos por segundo. No obstante, si el cerebro está muy excitado, los ciclos pueden ser más, y si está tranquilo puede disminuir a 7 ciclos por segundo. Además, en beta es cuando hay acción y función máxima del cerebro y están activos los cinco órganos de los sentidos: vista, gusto, olfato, tacto y audición, y el consciente está presente con toda su actividad de acuerdo al subconsciente.

En las ondas alfa podemos encontrar las que corresponden a un ritmo entre 7 a 14 ciclos por segundo, y es cuando el cuerpo entra en una relajación mental y física. Aquí el consciente está inhibido pero aún se conecta con el mundo exterior. Sin embargo,

cuando se alcanzan los 7 ciclos por segundo, se pierde la conciencia. Además, en el estado alfa el cuerpo está en completo sueño fisiológico y ligero.

Por su parte, las ondas Theta corresponden a un ritmo de 4 a 7 ciclos por segundo, y aquí el cuerpo está completamente relajado y el consciente inhibido, por lo que se pierde la conciencia en tiempo y espacio y la persona ya no puede hablar. Aquí se pierde la conexión externa con cuatro de los cinco órganos de los sentidos: solo se mantiene la audición. Dichas ondas corresponden al sueño fisiológico profundo, que se asocia también con la acción de la anestesia en una cirugía compleja.

Por último están las ondas delta, que corresponden a un ritmo entre 0 y 4 ciclos por segundo, y es aquí cuando el cerebro se encuentra en un estado completo de inconsciencia. Este es el caso de un paciente que está en coma, que al no tener conciencia en absoluto, no se puede comprender lo que está pasando por la mente.

Haciendo un resumen podemos decir que existen 4 ondas que marcan las funciones cerebrales y que se asocian al sueño.

Las ondas beta tienen una frecuencia de 20 a 14 ciclos por segundo y se relacionan con la acción, ya que la persona está consciente y en estado de vigilia con el funcionamiento de los 5 sentidos y además tiene conciencia plena.

Las ondas alfa tienen una duración de 7 ciclos por segundo y se relacionan con la inhibición del área consciente. Además, se genera la grabación en el subconsciente y esta etapa consiste en el sueño ligero.

Las ondas Theta corresponden a la inhibición del consciente, y aquí hay una máxima grabación en el subconsciente. A esto se suma que se relaciona con la hipnosis y el sueño profundo.

Por último, las ondas delta corresponden al estado de coma o muerte cerebral, ya que en ellas pueden observarse ciclos casi nulos de 0 a 4 por segundo.

¿Cómo actúa el sistema nervioso en los sueños?

Mediante el electroencefalograma podemos saber los movimientos y acciones de nuestro cerebro mientras dormimos. El dormir es parte de la actividad cerebral, por eso es tan estudiada por los médicos.

Para todos los seres vivos es necesario descansar, pero no todos la misma cantidad de horas.

Por ejemplo, los conejos duermen 12 horas, el hombre necesitaría 7 horas aproximadamente, el gato tiene una cantidad de horas de sueño de 18 aproximadamente, y la zarigüeya es de los animales que duermen casi 19 horas. En caso de los delfines, muchos de ellos no pueden dormir por miedo a que sean depredados, entonces activan un sistema cerebral en el que uno de los hemisferios cerebrales está activo y alerta mientras que el otro descansa y así se van intercambiando, por lo que pueden conseguir el descanso sin dejar de nadar.