

EL MANEJO PSICOLÓGICO DE LOS SUEÑOS

No sabemos exactamente la **función fisiológica** de los sueños.

Si sabemos que son necesarios no solo para la madurez del cerebro y el crecimiento, sino para la propia autorregulación de la psique.

Todas las **corrientes filosóficas y psicológicas** coinciden en la trascendencia e importancia de los sueños y en que en los sueños están encerrados mensajes existenciales para la persona.

La interpretación de los sueños es una **práctica tan vieja** como el mundo, con el tiempo solo han cambiado las formas de interpretación.

Pero para introducir el tema de los sueños vamos a empezar por **Sigmund Freud** el creador del psicoanálisis y el descubridor del inconsciente. Luego continuaremos por **Carl G. Jung** y la Función que el atribuye a los sueños y para finalizar os hablaré de **Bert Hellinger** y su teoría de las Constelaciones Familiares

SIGMUND FREUD

En 1899 **Freud** escribe “La interpretación de los sueños” y nos explica que el sueño es un **acabado fenómeno psíquico**, debe de ser incluido en el conjunto de actos comprensibles de nuestra vida despierta y constituye el resultado de una actividad intelectual altamente complicada.

Según el psicoanálisis, los sueños son una manifestación del inconsciente.

Formaciones del inconsciente:

- Actos fallidos
- Olvidos
- Sueños
- Síntomas: formas de sufrimiento, se expresan en forma de metáfora, de lo que se queja el sujeto.

Siguiendo a **Lacan** el inconsciente se guía por **el lenguaje** y las reglas del lenguaje.

Leyes del inconsciente:

- no existe el no
- no hay contradicción
- no hay disyunción
- la causa puede ser posterior al efecto

El inconsciente tiene una lógica propia y en el no existe ni el tiempo ni el espacio.

Ejemplo:

Aquel individuo al que un vecino acusaba de haberle devuelto inservible un caldero que le había prestado y que rechazaba tal acusación con las siguientes razones:

- En primer lugar le he devuelto el caldero completamente intacto.
- Además el caldero estaba ya agujereado cuando me lo prestó.
- Jamás le he pedido prestado ningún caldero.

Freud **demuestra** que los sueños poseen realmente un significado y que existe un procedimiento científico de interpretación onírica

Freud **revisa** todos los textos que se han escrito sobre los sueños hasta entonces y ve que la opinión profana, popular, se ha preocupado siempre de interpretar los sueños, mientras que las teorías científicas ven en los sueños un proceso puramente somático.

Estas teorías profanas han utilizado esencialmente dos procedimientos distintos de interpretar los sueños

INTERPRETACIÓN SIMBÓLICA:

Toma el contenido de cada sueño en **su totalidad** y procura sustituirlo por otro contenido, **comprensible** y análogo en ciertos aspectos.

Fracasa en todos aquellos sueños que son incomprensibles o se muestran embrollados o confusos.

El sentido descubierto por la interpretación simbólica es generalmente transferido a un **futuro** más o menos lejano.

Depende tan solo del ingenio y de la inmediata intuición del interpretador.

MÉTODO DESCIFRADOR:

Considera al sueño como una especie de **escritura secreta**, en la que cada signo puede ser sustituido, mediante una clave prefijada, por otro de significación conocida.

Después el interpretador **construye un todo** coherente que habremos también de transferir al futuro.

VARIANTE DEL MÉTODO DESCIFRADOR. Artemidoro de Daldis.

No se atiende solo al contenido del sueño sino a **la personalidad y circunstancias del sujeto**.

La labor de interpretación no recae sobre la totalidad del sueño, sino **separadamente sobre cada uno de los componentes** de su contenido.

TECNICA DE FREUD:

Se diferencia de esta en un punto esencial:

- el de **confiar al propio sujeto** del sueño el trabajo de interpretación, atendiendo a lo que a él mismo se le **ocurre sobre cada elemento** onírico y no a lo que al intérprete pudiera ocurrírsele.
- Este método exige **cierta preparación psíquica** del sujeto, que esté en un estado de auto observación exento de crítica. Renunciar a la crítica que hace de sus propios productos mentales percibidos, que no detenga ninguna ocurrencia por creerla insignificante, absurda o desatinada.

PROCEDIMIENTO

- No hemos de centrar la atención en la totalidad del sueño, sino separadamente en **cada uno de los elementos** de su contenido.
- Asociación libre en relación a cada elemento.

Se le presenta el sueño fragmentariamente y entonces producirá con relación a cada elemento una serie de **ocurrencias** que aisladamente

pueden carecer de importancia, pero **uniendo unas a otras** pueden ir adquiriéndola.

EL SUEÑO ES UNA REALIZACIÓN DE DESEOS

El sueño nos presenta un deseo cumplido.

Que el sueño sea la realización del deseo no significa, sino que el sueño es **el guardián del dormir**.

Hay sueños que **evidencian sin disfraz** alguno el carácter de realización de deseos.

- Sueños **que reaccionan a un estímulo durante el reposo**: sueños de hambre; sueños por el estímulo de sed; por necesidades excretorias; sueños de comodidad, de pereza.

- **Sueños de privación**: ¿con que sueñan los exploradores del polo?, con todo aquello que no tienen, el calor suficiente, comida caliente y abundante...

- Los sueños de **los niños pequeños** son con frecuencia simples realizaciones de deseos, no presentan enigma alguno que resolver:

Ejemplo de la niña Ana Freud, a quien en la víspera se la había prohibido que cogiera cerazas y que en el sueño se come todas las cerezas. Freud también cuenta el ejemplo de otro niño que había visitado las montañas pero sin llegar a un lugar al que habría querido llegar; en el sueño el niño se ve ya en ese lugar.

También los niños suelen tener sueños más complicados y menos transparentes y en los adultos se presentan bajo determinadas circunstancias, sueños de sencillo carácter infantil.

Estos **ejemplos eran peligrosos**, Freud no deja de señalarlo: sirven para mostrarnos rápidamente hasta que punto los sueños realizan un deseo, pero son engañosos si quisiéramos aprender de ellos la estructura misma del deseo en cuestión.

El deseo parece definirse en ellos por su objeto,

- lo que **no ha sido alcanzado en lo real**

- aparecerá conseguido **en la pantalla alucinada** del sueño.

Pero **el objeto del deseo no es jamás el objeto alucinado**, se trate de la pantalla del sueño o de la alucinación psicótica.

Lacán ya nos lo dice, **la relación del deseo a su objeto en el sueño no es directa.**

Además de la **realidad y de la imaginación**, el inconsciente tiene que ver con **el lenguaje**, con la estructura del significante, con la palabra.

Para entender este modelo además del **registro de lo real y lo imaginario** hay que introducir el registro de la palabra, de **lo simbólico.**

Oscar Masota nos responde muy claramente qué significa la frase freudiana según la cual en el sueño el deseo se realiza.

Quiere decir que en el sueño

- **el deseo se articula,**
- **encuentra sus eslabones,**
- **se constituye en secuencia de representaciones.**

A través de la libre asociación, el análisis descubre que el sueño contiene un conjunto de representaciones, de recuerdos, de vivencias, las relacionadas entre sí.

Que el deseo se articula en el sueño significa decir que en el sueño el **inconsciente trabaja**, recuerda las vivencias, las relaciona y produce un resultado: el sueño.

Decir que en el sueño el deseo se articula es lo mismo que decir que en el sueño **el deseo se elabora**. Cuando elabora el paciente puede **darse tiempo**, en el sueño el deseo se da tiempo. De ahí el valor terapéutico positivo que a veces es posible reconocer al soñar.

El sueño es la jornada del deseo, el lugar de su producción y de su articulación.

El sueño es el lugar donde **el deseo se elabora, se articula y se da tiempo**; lo contrario de que el objeto del deseo aparece en persona en la pantalla alucinada del sueño. **En el sueño el deseo no obtiene a su objeto directamente, sino bien indirectamente, por procuración, por medio de desvíos.**

Que quiere decir procuración:

Ejemplos:

- **Hay ahí una cesta y yo quiero alcanzarla.** O bien, me pongo de pié y voy a buscarla. O bien le digo a mi madre que está más cerca de ella que me la alcance.

Este es el caso del deseo que me procuro la cesta por medio de la ayuda de mi madre. Yo, mi madre y ahora la cesta. Esto es una articulación una cadena de tres eslabones.

- Oscar Masota nos ilustra con otro ejemplo para hablar de la articulación, de la elaboración, la procuración indirecta del objeto. **Los dibujos de un humorista.**

Eran inventos de extrañas máquinas caseras construidas con el fin expreso de obtener cierto preciso resultado. Lo cómico consistía en que el objetivo buscado era siempre insignificante, mientras que la maquinaria resultaba complicadísima. El objetivo por ejemplo era pelar una naranja. La persona llegaba a su casa, abría la puerta, estiraba una cuerda que pasaba por una polea en el techo y una jaula con su pájaro descendía hasta el suelo. Un gato saltaba sobre el pájaro, ponía en movimiento un gramófono con una cuerda atada a su rabo, que movía un disco, al que se había fijado un cuchillo y en cada vuelta cortaba la cáscara de una naranja.

- El caso de **ciertos amores adolescentes:**

la actitud normal de un adulto, interesado afectivamente por una mujer, que es capaz de afrontar a su objeto, acercarse a la mujer y decirle: “Oye, María me gustas”, o “María pues quiero salir contigo”.

Pero los adolescentes resultan un poco más tímidos: El joven Juan está enamorado, se lo ha confesado así mismo, de María. Descubre en primer lugar que cuanto más ama a María más tímido se pone si trata de abordarla. Decide entonces no decirle nada a María, sino hacérselo saber por medio de otros. Como sabe que María tiene una hermana, Cecilia y esta una amiga, Luisa, que es bastante amiga de un amigo suyo que se llama Pedro. Ve esta la vía de hacerle llegar a María el conocimiento de su anhelo. Le dice entonces a Pedro que por favor le diga a Luisa, que es la amiga de Cecilia, que le diga a esta que le diga a María, su hermana, que él, Juan en fin la ama...

Lo social no es sino una red de deseos.

Para entender mejor que es el deseo, sigamos: supongamos que Pedro, una de las personas que Juan usara como eslabón, para hacer conocer a María sus anhelos, se encuentre más o menos oscuramente enamorado de María o interesado en ella. Y que pese a ello Pedro se presta al pedido de Juan. Y que además Juan no ignora lo que le está ocurriendo a Pedro.

¿No se podría decir que no es muy bondadoso por parte de Juan querer comprometer a Pedro en sus cuestiones con María? ¿Qué busca Pedro prestándose gustoso a ayudar a Juan? Todo esto es muy complicado.

Eso que llamamos deseo nos parece que pertenece a un individuo particular, pero no: tratándose del deseo hay siempre una red de deseos.

En el sueño el deseo se inscribe, como una cadena de relaciones.

Volvamos al ejemplo: Al enterarse Juan de que Pedro quiere también tener relaciones con María ¿Qué le puede ocurrir? ¿No podrá ocurrir que el hecho de que a Pedro le guste María intensifique su propio deseo por María?

Podrán ocurrir muchas cosas, pero lo que Freud y Lacán vinieron sin duda a decirnos es que es **esto último, exactamente, lo que no puede dejar de ocurrir.**

El deseo que en el sueño **se articula**, es el deseo que tiene que ver con el otro, el objeto del deseo siempre tiene que ver con **el objeto del deseo del otro.**

LA DEFORMACIÓN ONÍRICA.

El sueño no expresa directamente su sentido, ni la impresión de presentar realizado **un deseo, solo después del análisis** es cuando nos convencemos de ello.

Existen muchos sueños cuyo contenido no muestra el menor indicio de una realización de deseos, sino que el contenido es **penoso** e incluso de **angustia.**

El contenido penoso sirve de disfraz de otro deseado.

En el sueño el deseo se realiza, pero solo lo hace disfrazándose. Entre el deseo y el sueño como realización, median los disfraces. En el sueño todo queda desfigurado: **los disfraces son funciones de la censura** que el deseo debió atravesar.

Incluso los niños se hallan sujetos con gran frecuencia a tales pesadillas angustiosas.

En todo sueño hay:

Un contenido MANIFIESTO: el sueño, lo que recordamos.

Un contenido LATENTE: que nos lo descubre la labor de interpretación, este contenido es superior en importancia.

Las **ideas latentes** nos resultan perfectamente **comprensibles** en cuanto las descubrimos. En cambio, el contenido **manifiesto** nos es dado como un **jeroglífico**, para cuya solución habremos de **traducir** cada uno de sus signos al lenguaje de las ideas latentes.

Cada uno de los elementos del contenido manifiesto demuestra, mediante el análisis, hallarse **superdeterminado y múltiplemente representado** en las ideas latentes. De un elemento del sueño conduce el camino de asociación a varias ideas latentes y de una idea latente a varios elementos del sueño.

El **contenido manifiesto** comparado con el contenido latente puede aparecer **deformado hasta la inversión**.

En la formación de los sueños **actúan dos poderes** psíquicos del individuo:

- Uno de los cuales **forma el deseo** expresado por el sueño.
- Mientras el otro **ejerce una censura** sobre dicho deseo y le obliga de este modo a deformar su contenido manifiesto.

Si los sueños se muestran deformados y aparece en ellos la realidad de deseos, hasta resultar irreconocible, es precisamente porque existe una repugnancia o una **intención represora orientadas contra el tema del sueño o contra el deseo** que de él emana.

MECANISMOS DE DEFORMACIÓN ONÍRICA en la elaboración del sueño:

En la transformación del material latente en contenido manifiesto actúan dos factores principales: la condensación y el desplazamiento.

La condensación y el desplazamiento son los mecanismos por los que se **rige el inconsciente, tanto en los sueños como en la neurosis.**

CONDENSACIÓN: Metáfora

Se **sobreponen** unas a otras varias **ideas, palabras o imágenes**, que tienen un elemento común y forman un conjunto.

- **Personas** colectivas o mixtas.
- **Palabras** múltiplemente determinadas.
- **Imágenes** múltiplemente determinadas.
-

Este mecanismo explica la **desproporción entre el contenido manifiesto y latente.**

DESPLAZAMIENTO: Metonimia

Transmutación de valores psíquicos.

Sobre todo es este mecanismo el que provoca la deformación.

Lo importante en las ideas latentes lo trasmite a otra cosa en las ideas manifiestas.

Es el proceso psicológico por medio del cual llega **la impresión indiferente** a constituirse en representación de **lo psíquicamente importante.**

Mediante los elementos intermedios (de conexión) se lleva a cabo un **desplazamiento del acento psíquico**, de lo psíquicamente importante, desplaza su acento sobre el recuerdo indiferente.

EL ESTIMULO DE UN SUEÑO SE HALLA SIEMPRE ENTRE LOS SUCESOS DEL DÍA INMEDIATAMENTE ANTERIOR.

En todo sueño puede hallarse **un enlace con los acontecimientos del día inmediatamente anterior.**

Puede ser que un **acontecimiento pasado** sirva de estímulo para el sueño siempre **que dicha impresión haya sido recordada** de nuevo el día del sueño.

El sueño puede elegir su material de cualquier época de nuestra vida, por lejana que sea.

Solo por **aquellas materias que en la vigilia han estimulado nuestro pensamiento** nos tomamos el trabajo de soñar, aunque en el contenido **manifiesto solo aparezca lo indiferente.**

EJEMPLO 1: EL SUEÑO DE PEPE

CARL G. JUNG

Vamos a desarrollar brevemente las ideas planteadas por **Jung**, sobre su noción de **inconsciente** y de su principal forma de expresión, los sueños.

Los sueños tienen **la función de compensar** la situación consciente del soñante y de **proteger el descanso**, en la medida de lo posible.

Muchos sueños presentan imágenes y asociaciones que son análogas a **las ideas, ritos y mitos primitivos.**

Estas imágenes soñadas fueron llamadas por Freud <remanentes arcaicos>; la frase sugiere que son elementos psíquicos supervivientes en la mente humana desde lejanas edades.

Siguiendo a Jung, el lenguaje del inconsciente, de los sueños es simbólico y hay muchos **símbolos que no son individuales sino colectivos.**

Estos elementos **no** pueden derivarse de la **experiencia personal** del soñante, son formas mentales cuya presencia no puede explicarse con nada de la propia vida del individuo y que parecen ser **formas aborígenes**, innatas y heredadas de la mente humana.

Estos <**remanentes arcaicos**> Jung los llama <**arquetipos**> o <imágenes primordiales>.

Las representaciones pueden variar muchísimo en detalle sin perder su **modelo básico.** Hay por ejemplo, muchas representaciones del motivo de

- hostilidad entre hermanos, pero el motivo en si sigue siendo el mismo.
- Destrucción y restauración
- muerte y resurrección
- la creación del mundo y del hombre
- La figura del héroe....

Son análogas a las doctrinas enseñadas a los jóvenes en **las tribus primitivas** cuando van a ser iniciados como hombres.

A semejanza de los instintos, los modelos de pensamiento colectivo de la mente humana son **innatos y heredados**. Funcionan cuando surge la ocasión, con la misma forma aproximada en todos nosotros.

Javier Castillo diferencia el instinto del arquetipo, el arquetipo es un **esquema**. (Diferencia el instinto de comer; con el esquema que permite que las aves emigren)

Los arquetipos corresponden al concepto biológico de **pautas de comportamiento**: No se trata exactamente de representaciones heredadas, sino de una disposición funcional a **producir representaciones iguales** o análogas, **estructuras universales** de la psique, propias de un inconsciente colectivo. Lo que **une a los seres humanos** unos con otros, incluso con los hombres del pasado.

EJEMPLO 2: EL HOMBRE OSCURO DE LOS SUEÑOS DE LAS MUJERES

CONSTELACIONES FAMILIARES

Vemos por tanto la importancia del inconsciente colectivo en Jung. y también como el descubridor del inconsciente, **Freud, tuvo la intuición de una transmisión genealógica de la neurosis.**

En el texto de 1912 “La dinámica de la transferencia” tomo V de las obras completas de Sigmund Freud:

Señala en el pie de página:

“Habremos de prevenirnos de nuevo en este punto contra un injusto reproche. Porque hacemos resaltar la importancia de las impresiones infantiles, se nos acusa de negar la que corresponde a los factores congénitos (constitucionales)... El psicoanálisis ha dicho muchas cosas sobre los factores accidentales de la etiología y muy pocas sobre los constitucionales, pero solamente porque sobre los primeros podía aportar gran cantidad de nuevos datos y en cambio de los últimos no sabía nada especial, fuera de lo generalmente conocido. Rehusamos establecer una oposición fundamental entre ambas series de factores etiológicos, y suponemos, más bien, la existencia de una colaboración regular de ambas para la producción del efecto observado. El destino de un hombre es

Marian Roig Estellés
Psicóloga Clínica colg. n° CV-1670

determinado por dos poderes, muy rara vez, quizás nunca, por uno solo de ellos....Según el estado de nuestro conocimiento, estimaremos diferente la participación de la constitución o de las experiencias en cada caso particular....Además siempre podríamos arriesgarnos a considerar la constitución misma como la cristalización de las influencias accidentales recaídas sobre la serie infinita de nuestros antepasados.”

Este material que se ha convertido en **inconsciente**, porque no hay sitio para el en la mente consciente, porque han venido a aparecer sin interés o importancia o porque hay alguna razón por la que deseamos perderlos de vista, como ya intuyó Freud no solamente **proviene de nuestras experiencias vividas** sino también de las vividas por nuestros **antepasados**.

Por así decirlo **heredamos el inconsciente de nuestros antepasados**.

El contenido de los sueños puede obtener material e imágenes no vividas personalmente, vividas por los antepasados.

Para justificar esta afirmación me baso en mi experiencia clínica y en la teoría de los llamados **psicogenealogistas**, que 100 años después, desarrollan una teoría que tiene en cuenta los lazos contextuales y transgeneracionales, sin olvidarse de la singularidad del individuo.

Esta idea es muy antigua, tanto la **medicina china** como la **africana** contemplan la **enfermedad** dentro de un **contexto familiar y genealógico**.

Un acontecimiento del pasado, ya sea bueno o malo, puede tener consecuencias varias generaciones más tarde.

ANNE ANCELIN, psicoanalista y colaboradora Jacques Lacan y Margaret Mead es una de las figuras principales de este movimiento. Ella introdujo la importancia transgeneracional al descubrir lo que llamó el **“síndrome del aniversario”**.

En sus trabajos durante muchos años con enfermos de cáncer, empezó a ver en sus biografías unos sorprendentes fenómenos de repetición, idénticos a los que habían sufrido seres queridos y desaparecidos.

Incluyó **el árbol genealógico** en su terapia, priorizando sobre todo los acontecimientos sorprendentes o chocantes, tanto para bien como para mal: enfermedades,
- nacimientos,

- accidentes,
- muertes precoces o injustas,
- matrimonios,
- segundas nupcias,
- viajes lejanos,
- cambios de clase social,
- quiebras económicas,
- participación en alguna guerra,
- alcoholismo,
- ingresos en hospitales psiquiátricos o en la cárcel...

Teniendo en cuenta las edades y las fechas en las que se produjeron estos sucesos.

Estos árboles genealógicos tan extensos revelaron algunas **repeticiones sorprendentes**:

- una familia donde durante tres generaciones, las mujeres morían de leucemia en el mes de mayo.
- Una serie de cinco generaciones donde las mujeres caían en bulimia a los trece años.
- Una familia donde los hombres eran víctimas, sistemáticamente, de un accidente de tráfico el primer día de colegio de su hijo mayor.
- Repeticiones de fechas de nacimiento y muerte en una misma familia, el mismo número de matrimonios en hombres o en mujeres, el mismo número de hijos ilegítimos o naturales, de mortinatos, de muertes trágicas precoces y siempre a la misma edad.

Repetir las acciones, las fechas o las edades que han conformado la novela familiar de nuestra línea sucesoria es una manera de **mantenernos fieles** a nuestros padres, abuelos y demás antepasados, una manera de seguir la tradición familiar y de vivir conforme a ella.

Mantenemos, literalmente una poderosa e inconsciente fidelidad a nuestra historia familiar y nos da muchísimo miedo inventar algo nuevo en la vida.

Estas repeticiones principalmente se dan cuando por vergüenza, por conveniencia, por dolor o por proteger a nuestros hijos o a nuestra familia, **no hablamos** del incesto, de la muerte sospechosa o de los fracasos. Es este silencio el que creará una zona de sombras en la memoria de un descendiente para llenar el vacío y las lagunas y repetirá en su cuerpo, en sus sueños o en su vida el drama que han intentado ocultarle.

EJEMPLOS DE CONSTELACIONES 3: MARIA

La terapia psicogenealogista, tendría como objetivo **desenmascarar nuestras lealtades invisibles** y nuestras identificaciones inconscientes repetitivas (alegres o trágicas) que nos obligan a pagar deudas a nuestros antepasados, lo queramos o no, lo sepamos o no y a repetir las tareas interrumpidas porque no están terminadas o duelos no realizados. Es decir para evitar la repetición, es necesario **tener conciencia** de ella.

Este movimiento incluye **terapeutas que vienen de distintas escuelas** de la psicología humanista: terapia gestalt, terapia transaccional, terapia rogeriana y también psicoanalistas y de la terapia familiar sistémica.

Pero es **BERT HELLINGER** quien descubre, hace unos treinta años, quizás el método más eficaz para trabajar estas identificaciones inconscientes con los antepasados: **las constelaciones familiares**.

Las constelaciones revelan de una manera extraordinariamente sencilla y dolorosa como estamos inconscientemente ligados a nuestros grupos de referencia, empezando por la familia y también proponen una forma totalmente inédita de liberarnos sin separarnos.

El principio es sencillo:

Cuando te llega el turno escoges varias personas del grupo (es una terapia grupal) para que representen a cada uno de los miembros de tu familia, o de tu empresa o de la comunidad a la que perteneces o por el problema por el cual estás allí. Colocas a estas personas relacionadas unas con otras y a alguien que te represente a ti, dentro del círculo formado por los participantes, no has de pensar en nada. Determinas la orientación de sus miradas, la distancia entre ellos, de una manera intuitiva. Después te sientas y escuchas al terapeuta interrogar a cada una de las personas de la constelación que se ha formado. Aunque parezca una locura, esas personas, que no saben nada de tu vida, ni de tu familia o de tus antepasados, empiezan a responder a las preguntas con una claridad y certeza absoluta. Empezamos a sentir emociones, a pronunciar palabras a hacer gestos y preguntas de la persona a la que estamos representando.

A veces, adoptan incluso de forma intuitiva la voz, el vocabulario, los gestos y los tics de los representados. Y se trata de personas a las que nunca han conocido.

Algunos pueden experimentar sensación de calor, o de frío, o de ahogo, o ganas de moverse, o de estirarse en el suelo o sienten unos dolores muy concretos.

En general todos presentan los síntomas de las personas que representan.

El trabajo con las constelaciones familiares pone en evidencia una identificación inconsciente con una persona amada e importante de mi familia, generalmente excluida.

Lo que podemos concluir principalmente de estas experiencias es que los pacientes **no siempre viven su guión personal**. . . A veces reproducen el de un familiar. En otras palabras, nuestros **antepasados se mezclan con nuestro destino**.

Tanto nuestra familia actual como de origen, **constituyen un sistema**. Por lo tanto entendemos nuestras **reacciones más que como individuos, como parte de un todo al que estamos vinculados**.

Compartimos las consecuencias de lo que otros hacen en el sistema, de la misma manera que lo que nosotros hacemos les afecta a ellos.

Este sistema se rige por tres leyes principales que son los **ÓRDENES DEL AMOR** y la trasgresión de alguna de ellas provoca la enfermedad o sufrimiento tanto del sistema como de sus miembros.

Estas reglas o leyes que rigen la familia tienen un origen fenomenológico, se basan en la observación.

LEY DE LA PERTENENCIA

Cada miembro de la familia pertenece al sistema.

Si alguien del sistema familiar se ignora afecta más que los presentes. Los olvidados, los no reconocidos, así como los asuntos no resueltos influyen hasta el sistema actual, a través de repeticiones de destinos de miembros de distintas generaciones.

Un miembro de una generación posterior retoma un asunto pendiente: de forma inconsciente se identifica con la persona excluida y acaba reviviendo y repitiendo su destino.

Por ejemplo: cuando un niño muere el dolor hace que se excluya, para no sentir para no recordar. Cuando nos da miedo tomar la enfermedad o la locura de nuestra familia.

LEY DEL ORDEN

Existe una jerarquía en función del tiempo: quien ha venido antes tiene más peso, es decir más derechos que quien ha venido después. Los padres son los grandes y los hijos los pequeños.

La relación de pareja es una relación entre iguales.

Como excepción, el sistema actual tiene prioridad sobre el sistema de origen, aunque haya venido después.

Los hijos de mi primera pareja tienen prioridad sobre mi segunda pareja.

EL INTERCAMBIO

La necesidad de un equilibrio entre el dar y el tomar hace posible el intercambio entre los sistemas humanos.

Este equilibrio solo es posible entre personas que se mueven a un mismo nivel es decir de igual a igual.

Entre padres e hijos es diferente: una generación da y la siguiente toma y lo que recibe lo pasa a la siguiente generación. No se puede compensar el hecho de haber recibido la vida a través de los padres, la deuda se alivia dando a los propios hijos y si no se tienen a la comunidad.

Efectivamente cada tragedia familiar descansa sobre una trasgresión de las leyes que rigen el sistema.

La constelación reinstaura el orden en el sistema familiar, reinyecta armonía, colocando a cada uno en su lugar respecto a los demás.

La solución aparece cuando todas las personas de la constelación se sienten bien en su posición. Mientras un solo miembro, no se sienta cómodo, eso quiere decir que no se ha logrado el objetivo.

Esta teoría plantea dos cuestiones primordiales:

- que no solo hemos de tener en cuenta **el inconsciente individual**, sino también **el familiar**.
- Que **sobre el inconsciente se puede intervenir**, utilizando su propio lenguaje, el metafórico, el de los símbolos.

En **el trabajo individual** con los pacientes, también podemos **reestablecer el orden** familiar, no solo con una constelación.

Yo **utilizo las imágenes de los sueños**, los continúo con la imaginación y uso “frases sanadoras”, como las llama Hellinger, metafóricas, simbólicas, que el inconsciente reconoce.

Al **no existir en él el tiempo ni el espacio**, no importa que se trate de acontecimientos pasados hace mucho tiempo, incluso antes de que hubiésemos nacido.

EJEMPLOS DE CONSTELACIONES 3

Reconozco que me inspiró Alejandro **Jodorowsky: él nos habla del acto onírico:**

- seguir **viviendo el sueño** mediante análisis , en estado de vigilia, a fin de ver a donde nos conduce.
- Entrar en el **sueño “lúcido”**, en el que sabes que estás soñando, conocimiento que te da la posibilidad de trabajar sobre el contenido del sueño.
- **Sueño terapéutico**: dentro del cual la lucidez es utilizada para curar una herida o consolar de una carencia que se experimenta en el estado de vigilia.

Personalmente no creo que **las tres teorías** que hemos descrito sean excluyentes, yo en la clínica utilizo las tres **en el trabajo con los sueños**.

- **La asociación libre** del soñante sobre los elementos del sueño.
- **Reconocer un arquetipo**, un mito que sirve al soñante como ritual para afrontar o superar el momento que está viviendo.
- Descubrir en el sueño la **identificación con algún antepasado** o algún acontecimiento trágico, que el sueño **traiga al excluido** en el sistema familiar o que **señale de que desorden** se trata.

Los sueños son reparadores y en ellos el inconsciente canaliza su fuerza para curar.

Os deseo que alguna vez soñéis despiertos, como dice Jodorowsky:

Puesto que soñamos nuestra vida, vamos a interpretarla y descubrir lo que trata de decirnos, los mensajes que quiere transmitirnos.

ANEXO

EJEMPLOS DE SUEÑOS

1- EL SUEÑO DE PEPE

Comunidad terapéutica 26 de enero de 1992

Antecedentes

- Yo llevaba poco tiempo trabajando en la CT , no tenían los pacientes hora fija de terapia.
Les daba hora cuando me lo demandaban.
- después de analizar el sueño dejó de tener pesadillas .
- Desapareció el síntoma del insomnio.
- Después de dejar de consumir aparecen formaciones del inconsciente (sueños).

Sesión

Últimamente tengo sueños alucinantes. La otra noche soñé con muertos y con caballo y chutes. Sufro cantidad y no consigo chutarme.

Contenido manifiesto

Muertos. Primero empezó con un primo mío, lo veía tumbado con un agujero seco en la garganta.

Luego lo veía bien. Recuerdo una carroza de muertos con un ataúd en medio y mi primo estaba ahí conmigo.

Era un campo y una pared al lado.

Otra parte del sueño:

Tenía 5.000 duros y tenía muchos problemas para poder subir a la gitana.

Pensaba que ya me había chutado pero iba de mono.

Contenido latente (asociaciones)

- “Campo y especie de pared”: me recuerda donde vivo el cementerio yo vivo al lado.
- “Primo”: De la misma edad . También se droga y bebe. Buena relación, quitábamos dinero y siempre con la droga.
- “Carroza”: un edificio antiguo con muchas escaleras. Me recuerda a película en blanco y negro. Mucha gente y estaba él otra vez conmigo. Recuerdo: desesperación, su sonrisa, como resaludaba siempre, y que me sorprende volverle a ver vivo a su lado.
- “Ultima parte”: Cuando yo no tenia pasta el me la daba. Planeábamos palos juntos. Algo desde pequeñitos nos une.

Intervención

¿Has pensado en tu propia muerte?

Recuerdos

- Antes si soñaba mucho con mi propia muerte. Soñaba que veía mi propio entierro.
- Yo tenía 14 meses y otro primo mío 7 meses, íbamos en las piernas de mi abuela en un taxi. Chocamos mi primo salió por la ventana y se mató.
- El cementerio ha sido como un parque para mi iba con mi primo allí.

Interpretación

Hay algo que desde pequeñitos los une: dinero, robos, droga (ahora señalaría también la muerte)

Desea poner límites al consumo:

- Sueña no poder consumir.
- Sueña que él y su primo están muertos, porque en realidad está soñando con su propio entierro: no se extraña que su primo esté ahí porque está muerto como él.

El deseo: que muera esa parte de él que roba y se droga, que es la que le une a su primo.

Actualidad 2008

Yo señalo el deseo en “no consigo chutarme”, pero me sorprende no haberle señalado el deseo en “sufro cantidad”.

Aunque vemos la satisfacción masoquista, representada por los deseos de obtener castigo y un cierto goce en la autodestrucción, la atracción del sueño por lo desagradable o lo penoso tiene un sentido más amplio que el puro masoquismo.

El sueño en si es pura pulsión de muerte igual que su vida, desde los 14 meses que su primito murió y él no.

Lo curioso es que yo señalo esa posible fisura donde atravesando la pulsión de muerte hay un posibilidad de vida y el mejora, se mantiene abstinentes y consigue vencer el insomnio.

Vemos que pese a su crudeza en el sueño además de expresar el conflicto psíquico, expresa una tendencia de la psique a resolver.

2- EL HOMBRE OSCURO DE LOS SUEÑOS DE LAS MUJERES

“Mujeres que Corren con los Lobos” Clarissa Pinkola Estés

Es un sueño de iniciación universal .

El sueño suele dar lugar a que las mujeres se despierten de golpe, ansiosas y angustiadas.

El esquema del sueño es el siguiente:

“La mujer está sola, a menudo en su casa. En la oscuridad del exterior hay uno o más merodeadores.

Muerta de miedo la mujer marca el número de emergencia de la policía para pedir ayuda.

De repente, se da cuenta de que el merodeador está con ella en la casa, muy cerca de ella, incluso le parece percibir su aliento... a lo mejor hasta llega a tocarla... y ella no puede marcar el número.

La mujer se despierta de golpe, respirando afanosamente y con el corazón latiendo en su pecho como un tambor.”

El sueño acerca del hombre oscuro posee un aspecto marcadamente físico: Se acompaña a menudo de sudoración, forcejeos, respiración afanosa, aceleración de los latidos del corazón y a menudo gritos y gemidos de terror.

El sueño hace que se estremezca su sistema nervioso autónomo para que comprenda la urgencia del asunto.

El sueño puede referirse a una situación cada vez más intolerable de la cultura que rodea la vida personal de la soñadora, en la que esta se ve obligada a luchar o bien a huir.

El sueño revela a la mujer la apurada situación en la que se encuentra.

El hombre oscuro de los sueños de las mujeres aparece cuando es inminente una iniciación, es decir un cambio psíquico a otro nivel más maduro.

El sueño lo pueden tener las mujeres jóvenes todavía no iniciadas o las más veteranas. No hay edades siempre nos esperan primeras veces. En eso consiste la iniciación: en la creación de un arco que una mujer tiene que cruzar para pasar a una nueva modalidad de conocimiento y existencia.

Los sueños son portales, preparaciones y prácticas para la siguiente fase de la conciencia, en el proceso de individuación.

Un sueño de este tipo también puede significar que la mujer tiene que cambiar, que está atascada y no sabe que hacer en presencia de una elección difícil, que se muestra reacia a dar el siguiente paso, que no está acostumbrada a ser, actuar esforzarse a tope y en toda la medida de su capacidad.

Los sueños acerca del hombre oscuro son también una advertencia. Dicen: Presta atención ha ocurrido algo grave en tu mundo exterior o en tu vida personal.

El sueño en el que aparece el hombre oscuro es un sueño que produce temor y los sueños de este tipo a menudo son muy buenos para la creatividad.

3- EJEMPLOS DE CONSTELACIONES

Repeticiones de hechos del pasado en el cuerpo, los sueños y en la vida del sujeto.

MARIA 43 años

Síntomas ahogos, atragantamientos desde los 16 años, sensación de miedo.

Sueña con un sueño que ha tenido otras veces: “me atragantaba con mi propia saliva y yo misma me digo, Maria con la saliva nadie se ha ahogado”.

Recuerda que también se le repite un sueño de una sensación de pánico de mucho miedo.

Me cuenta: hay veces que me he atragantado con mi propia saliva. La primera vez me atraganté con unas papas y a partir de ahí tenía dificultades para tragar. Se me cerraba la glotis por miedo a atragantarme.

Su hermana con 16 años de repente no puede tragar, meses que no podía tragar ni su propia saliva. De pequeña cuando lloraba se encanaba, se ponía morada y parecía que se ahogaba.

El hermano pequeño de ambas murió al poco de nacer porque había estado demasiado tiempo en el útero: le dijeron a mi madre que había muerto ahogado de la mierda que tragó.

Ley de la pertenencia

SUEÑO DE LA NIÑA MUERTA.

“voy por un camino veo cipreses, es un cementerio me giro y alguien dice una niña muerta”.

Al hacer el genograma me dijo que su padre era hijo único. Después del sueño le insistí y le pregunté ¿donde está la niña muerta en el genograma? Entonces recordó que a su padre se la murieron dos hermanitas pequeñas.

INCLUIR AL PERPETRADOR . NATACHA

Sueños que se repiten:

“ Hay un grupo de gente que pasa algo. Hay un malo que va a matar, yo intervengo y siempre me llevo el navajazo” (siempre es objeto punzante).

“Un drogadicto que tiene SIDA y mi dice: quieres que te joda la vida, y me corta en el brazo con un cuchillo”

“voy a despedirme de mis padres y veo un hombre asomarse con una cara muy malvada. Mata a mis padres con cuchillos, yo los defiendo”. Me levanté con taquicardia.

Le propongo que si se repite continúe el sueño y se reconcilie con el agresor.

26- 04 – 07

He tenido un sueño super raro, del pasado con mi hermano y la primera familia.

“ Me visitaba alguien que me conocia o que sabia algo más de mi. Abro una carpeta y empiezo a ver fotos, veo a mi hermano y veo a gente. Me empieza a contar la historia de que mientras estaba en el internado le pusieron una orden de alejamiento. A los 3 o 4 años me visitaron. (eso me lo cuentan en el sueño)

11-6-07

Creo que he tenido una reconciliación en un sueño.

26-6-07

He tenido dos sueños y he sentido como si no luchara

- Era parecido “ uno que iba a atracar con un cuchillo. Yo empezaba a hablar en vez de discutir”
- Íbamos todas las amigas en mi coche y el novio de mi amiga, que no está bien de la cabeza es el que causa la discusión. Pasa un coche hace una infracción y era una familia de gitanos y nos bloquean el paso. Empiezan a gritar sacar manos y dar voces. Baja la familia de gitanos y nos empiezan a amenazar: Me rompen el retrovisor. Sale el más anciano y en vez de discutir hablamos. Al final nos damos un abrazo y nos invita a su casa, nos arregla el coche y salimos todos felices y me hago super amiga del anciano.”

SECRETOS FAMILIARES.

Suelen tener que ver con alguna exclusión o con el intento de que no la haya.

“sueños en los que no se puede hablar”.

“hablan y no se les oye”

“mucha gente todos iban con auriculares...nadie podía oírme, yo había perdido a mi hija”

Ley del intercambio

Ejemplos del desequilibrio entre dar y tomar. Muchas veces la deuda es de otra generación.

EVA

2- 5- 07

Sensación de llevar una carga que no es tuya, es agotador requiere mucho esfuerzo.

“Estaba delante de una cuesta muy empinada, iba muy cargada llevaba muchas bolsas y el carro de la compra. Decido subir con una bolsa para ver si podía o no y cuando subo vuelvo a bajar con la bolsa y digo ¿Por qué no abre dejado la bolsa arriba? Y subo cargada con todas las bolsas y el carro.

BEA

Viene muy angustiada, se separó ha firmado un convenio que le perjudica mucho económicamente.

Antecedentes en su familia de ruina económica. (mi bisabuelo se apostó a la mujer)

Recuerda fragmentos de sueños a los que no le encuentra el sentido:

“Ve unas tetas muy grandes, que eran de Sofia Loren pero están muy estropeadas”

“Da unos regalitos a sus amigas”

“Oro sueño que da regalos”.

“ va al WC a hacer caca y ve la caca del día anterior que está negra.”.

ELENA

“soñé que le debía dinero a la mujer de su amante.”

Le interrogo por alguna infidelidad en la familia. Su suegra engañaba al marido con el cura. (le mueren dos hijos).

Ella tiene pánico a que muera alguno de sus hijos.

mroigcp@correo.cop.es

Marian Roig Estellés
Psicóloga Clínica colg. nº CV-1670