

El autoanálisis de un sueño moderno usando una técnica propuesta por un genio hace más de cien años.

Andrés Hernández Ortiz

Introducción

A lo largo de la historia de la humanidad, los sueños siempre se han acompañado de la idea de que son mensajeros y contenedores de conocimiento importante y ominoso. De muchas formas diferentes, variados pensadores han intentado encontrar cual es el origen de los sueños, ya sea a través de su relación con las circunstancias externas del soñante o incluso a través de implicaciones metafísicas. Una idea central y recurrente es la de que el sueño, tal y como se presenta, es frecuentemente ininteligible y requiere un trabajo de interpretación para llegar a sus orígenes y significados ocultos.

Los sueños, y la idea de interpretarlos, son esenciales en la historia del desarrollo del psicoanálisis y en su práctica. Uno de los libros más importantes de Sigmund Freud es "La Interpretación de los Sueños", y aunque parece un libro dedicado únicamente al estudio del significado de los sueños, en verdad es una obra donde Freud desarrolla la idea e implicaciones de una actividad psíquica inconsciente, que explica la formación aparentemente incomprendible de los sueños, pero también de la vida de vigilia. Asimismo es en este libro donde Freud identifica la necesidad de construir ideas de un aparato psíquico que permita explicar como una mente individual puede engañarse a sí misma. Para Freud los sueños son la vía regia hacia el inconsciente, así que su investigación tomó un papel prioritario en el desarrollo de la teoría psicoanalítica, además de que también se convirtió en una herramienta importante para el estudio de los inconscientes individuales durante la cura analítica.

En "La Interpretación de los Sueños" Freud propone una teoría que explica la formación de los sueños y un método de interpretación basado en esa teoría. La teoría se basa en dos ideas principales: 1) todo sueños es la realización alucinatoria de un deseo y 2) la realización del deseo se lleva a cabo de forma disfrazada a través de un proceso de distorsión o desfiguración. Freud insiste en que en todo sueño puede

identificarse el cumplimiento de un deseo, incluso en los sueños de angustia o incluso en los que queda claro que aparentemente se frustra la satisfacción de un deseo identificado por el soñante. Es por esta razón que Freud identifica y conceptualiza la idea de la desfiguración onírica.

El proceso de desfiguración onírica implica que, además del contenido manifiesto en el sueño y percibido por el soñante, existe un contenido latente inconsciente que sólo puede conocerse por inferencia y en el cual está presente la satisfacción de deseo. Entonces, aunque no pueda identificarse un cumplimiento de deseo en el contenido manifiesto, de acuerdo a la teoría freudiana éste siempre puede encontrarse en el contenido latente inconsciente. La razón que proporciona Freud para explicar porque el contenido latente tiene que permanecer inconsciente y se desfigure hacia un contenido manifiesto disfrazado, es que en muchas ocasiones los deseos que dan forma al contenido latente son desagradables estética o éticamente para la consciencia del soñante. Presupone la existencia de una agencia censuradora que exige la desfiguración onírica para permitir la satisfacción de los deseos que se evalúen objetables.

Si sólo se puede soñar con un contenido manifiesto que ya es producto de un proceso de desfiguración, ¿cómo se puede conocer cual era contenido latente antes de ser desfigurado? Freud proporciona una vía hacia este conocimiento cuando propone un método de interpretación de los sueños.

El método que propone en "La Interpretación de los Sueños" se basa en la idea de la asociación libre: se le solicita al soñante que para cada elemento del sueño se inicien una serie de pensamientos asociados unos con otros tal y como lleguen a la consciencia: sin censurarlos. Lo primordial es que se identifiquen las asociaciones de forma libre, sin censurarlas por razón alguna, incluso aunque parezcan sin importancia o irrelevantes. De acuerdo a la teoría freudiana, el proceso de asociación libre disminuye la actividad de la instancia censurante y permite vislumbrar el contenido latente que podrá ser inferido a partir de las asociaciones que se hagan del contenido manifiesto. Sirven como guía para llegar al contenido latente, las bases teóricas que especifican que debe llegarse hasta la satisfacción de un deseo inconsciente y que el proceso de desfiguración onírica se sirve de los mecanismos de condensación (más de un elemento

del contenido latente pueden fusionarse en un solo elemento del contenido manifiesto) y desplazamiento (la carga psíquica de una representación en el contenido latente puede moverse e invertir a otra representación del contenido manifiesto).

Con el propósito de sustentar la teoría que propuso, Freud nos proporciona en su obra múltiples ejemplos de sueños propios que son interpretados a través del método que describe. Este método de interpretación ha sido considerado por muchos autores modernos como una técnica pre-psicoanalítica, porque puede llevarse a cabo fuera de un tratamiento analítico, e incluso constituirse en un autoanálisis (tal y como lo hace Freud en su obra magna). En la actualidad la interpretación de los sueños en el contexto de una cura analítica se hace de una forma diferente: aunque se sigue utilizando como una vía importante hacia el inconsciente del paciente, se sigue aceptando la idea de un contenido latente, de un contenido manifiesto, y sigue siendo primordial el uso de las asociaciones del paciente; ahora se da mucha más importancia a la situación transferencial entre el paciente y el analista, a la intuición y contratransferencia del analista, además de que suele darse un poco más de importancia al contenido manifiesto. Después de Freud, la teoría y técnica psicoanalítica alrededor de la interpretación de los sueños ha crecido exponencialmente.

En este documento intentaré, con fines estrictamente académicos, replicar el método freudiano tal y como lo describe y ejemplifica en "La Interpretación de los Sueños", en el autoanálisis de un sueño propio. No agrego un reporte preliminar porque no recuerdo las circunstancias previas a la noche del sueño. Utilizando una frase del propio Freud: "... ahora debo rogar al lector que durante un buen trecho haga suyos mis intereses y se sumerja conmigo hasta los menores detalles de mi vida, pues el interés por el significado escondido de los sueños exige imperiosamente una tal transferencia."

El sueño

Estoy en el patio de una escuela rodeado de muchas personas de mi edad. Hay guardias por todos lados y estamos formados para que nos sirvan comida que se calienta en una fogata. Al llegar a mi turno, el guardia que supervisa en donde se reparte la comida, me molesta incitándome a que le pelee, decido no responderle, pienso que no tengo necesidad de contestarle y me siento orgulloso. Súbitamente inicia una matanza a tiros en el patio de la escuela, me sorprende porque en ese momento no puedo pensar que algo así haya sucedido antes. Matan a muchísimas de las personas de mi edad que están ahí. Corro junto con un grupo de familiares y amigos, no identifico a alguien en particular. Durante la escapada veo una serie de varias puertas grandes que van hacia un supermercado, me parece que dentro se puede estar seguro porque están cerrando las cortinas de metal. Llegamos pero no nos esperan, nos cierran sin importarles, sin siquiera voltearnos a ver. Seguimos corriendo, siempre evadiendo a los perseguidores, pero la persecución nunca acaba, siempre persiste la sensación de poder ser atrapado. Incluso se repite la situación desde el inicio de la matanza, una y otra vez. Despierto.

Asociaciones libres

Antes de hacer un intento de interpretación, en primer lugar reportaré las asociaciones que llegaron a mi mente con cada porción del sueño tal y como lo escribí:

1. Estoy en el patio de una escuela rodeado de muchas personas de mi edad.

Lo primero que viene a mi mente es que se trata del patio de la escuela donde estudié la secundaria y preparatoria. Las personas de mi edad son mis compañeros estudiantes, también pienso en algunos profesores de esa época. Recuerdo particularmente varias escenas en las que profesores y otros alumnos me molestaban por ser una persona "bien portada" y demasiado inocente. Recuerdo ser testigo de la forma en que otros compañeros van aprendiendo a relacionarse con mujeres de su edad

y en relación a la sexualidad; me siento excluido y ajeno. La última asociación va en relación a un suceso en la que un compañero me pega en la nariz.

2. Hay guardias por todos lados y estamos formados para que nos sirvan comida que se calienta en una fogata.

Los guardias me hacen pensar simplemente en más personas del sexo masculino que son capaces de cosas de las que yo no soy capaz, sin forma de pasar a formar parte de su grupo. En relación a eso pienso en mi padre, tíos y chicos de mi edad en mi época de secundaria. Relaciono a los guardias con videojuegos de disparos y espías. Recuerdo jugarlos con mis hermanos y un tío, pienso en la intensa competición y la importancia de ganar. Pienso en mi tío y la vez que encontró que tomaba sus revistas pornográficas a escondidas. Recuerdo la vergüenza y el sentimiento de ser ajeno a los "guardias" que pueden tener acceso a ese mundo.

La fogata me lleva a pensar en campamentos durante la primaria, secundaria y preparatoria. Recuerdo en particular una tarde en la que salí caminando solo y me perdí por unos minutos en la neblina. Recuerdo otra vez el sentimiento de ser muy diferente a los demás estudiantes. Ahora pienso en un campamento en particular en que otros compañeros me están molestando, una compañera me defiende, recuerdo notar que yo le interesaba... también recuerdo no poder actuar en lo absoluto.

3. Al llegar a mi turno, el guardia que supervisa en donde se reparte la comida, me molesta incitándome a que le pelee, decido no responderle, pienso que no tengo necesidad de contestarle y me siento orgulloso.

Vuelvo a recordar compañeros que me molestan en la escuela. Recupero un recuerdo en que me quejo con mis papás de que me molestan. No me enseñan a pelear. Mi papá me trata como a alguien débil. Me dicen "...el valiente es valiente hasta que el cobarde quiere"... entonces es mi culpa por cobarde y defectuoso. Una vez un niño en la primaria me molestaba mucho y perseguía, la última vez que lo hizo yo le di con la rodilla en la entrepierna. Pienso en las clases que he tomado de artes marciales, en que nunca las he ocupado para golpear a nadie y en lo mucho que me gustaría tener un pretexto para hacerlo sin ser "malo". Mi hermana tenía una amiga, muy buena amiga,

su hermano va conmigo a la escuela. No es mi amigo, es imposible conseguirlo, el incluso me molesta y recuerdo un evento en el que agarró a patadas mi mochila y no pude evitarlo. En la escuela tenía forzosamente que jugar en un equipo de fútbol, nunca pude jugar bien ni disfrutar con los demás.

4. Súbitamente inicia una matanza a tiros en el patio de la escuela, me sorprende porque en ese momento no puedo pensar que algo así haya sucedido antes.

Pienso en la matanza de Tlatelolco. Insisto en que en el sueño no pienso en que algo así haya sucedido antes, incluso en Tlatelolco. Tlatelolco me lleva a pensar en la película "Rojo amanecer", no recuerdo donde la vi pero recuerdo haberlo hecho como parte de una tarea y a escondidas de mis padres. Pasa por mi cabeza un momento en que hubo un evento de club de cine en la secundaria, nos proyectan "Una propuesta indecorosa" con Demi Moore. Tiene escenas e ideas que no puedo platicar a mis padres. Una vez en secundaria rento una película que se que tiene escenas sexuales, se llama "Bajos instintos", empieza con una escena muy intensa en contenidos sexuales pero también agresivas: matan a un hombre en pleno acto sexual. Pienso de nuevo en los guardias, en mi tío, en mi padre.

5. Matan a muchísimas de las personas de mi edad que están ahí.

Me llama la atención que aunque se que hay una gran matanza yo no veo a nadie en morir, no veo a nadie correr. Pienso otra vez en los videojuegos de disparos en los que yo mato a otros y lo disfruto. El primer videojuego de ese estilo que disfruto lo juego con mis hermanos. Pienso en como me divertía mucho con mis hermanos y ya no puedo hacerlo. Recuerdo en uno de mis hermanos menores, en su hijo de un año de edad.

6. Corro junto con un grupo de familiares y amigos, no identifico a alguien en particular.

Me llaman la atención por separado el hecho de correr y el grupo de acompañantes. Correr lo asocio con mis clases de educación física en la primaria, secundaria y preparatoria. Pienso en la inmensa dificultad que me causaban, la ansiedad ante la presión de los profesores y su burla hacia mí, como me molestaban en vez de

enseñarme amablemente. Pienso en la sensación de impotencia, en querer rendirme y no poder.

El grupo de familiares y amigos me hacen pensar en sitios donde se llevaban a cabo reuniones familiares, algunas de fin de semana, otras de vacaciones. Pienso en haberlas disfrutado mucho y luego ser incapaz. Pienso en un tío joven, en cómo el es capaz de aprovechar esos sitios para divertirse, hacer fiestas, compartir con personas del sexo opuesto. Pienso que en el sueño estamos juntos solo porque nos persiguen y yo podía ayudarles a escapar, si no yo estaría sólo.

7. Durante la escapada veo una serie de varias puertas grandes que van hacia un supermercado, me parece que dentro se puede estar seguro porque están cerrando las cortinas de metal. Llegamos pero no nos esperan, nos cierran sin importarles, sin siquiera voltearnos a ver.

El supermercado me hace pensar en ir de comprar con mi mamá siendo niño y adolescente. Pienso en como a veces me gustaba mucho eso, especialmente si lograba que me compraran algo lindo. Recuerdo que mis hermanos también querían ir, recuerdo una rivalidad al respecto, sobre todo por poder escoger que comprar. Creo recordar un momento en que, siendo aún muy pequeño, no me dejaron sentar en el carrito de supermercado por sentar ahí a mi hermana más pequeña. Pienso en mi hermano menor, el que tiene un hijo de un año, él es muy amable con mis padres en muchos momentos. Él aprendió a manejar antes que yo. Yo no quería aprender. A él le es más fácil entrar al mundo de los adultos. En el sueño es un gran shock que los guardias, masculinos, no nos dejen entrar para ponernos a salvo. Pienso de nuevo en los profesores de educación física que estorban, molestan, no enseñan.

8. Seguimos corriendo, siempre evadiendo a los perseguidores, pero la persecución nunca acaba, siempre persiste la sensación de poder ser atrapado. Incluso se repite la situación desde el inicio de la matanza, una y otra vez.

Lo primero que pasa por mi mente es la muerte, su inevitabilidad. Es fácil retrasarla durante muchos años, pero ese retraso implica un costo de ansiedad, la constante persecución. Pienso en la ansiedad que siento ante situaciones sociales, especialmente

con personas que no conozco, pienso que puedo retrasar un mal desenlace en una conversación, pero implica un coste constante de energía y ansiedad. Pienso en la sensación similar que a veces siento durante una relación sexual, la dificultad de retrasar el final. Pienso en la utilidad de la medicina para mantener a alguien vivo y sano, el estrés que implica hacerlo en situaciones difíciles como una cirugía. La sensación agradable de terminar una cirugía y entregar la responsabilidad del paciente a alguien más para poder ir a descansar.

Análisis del sueño y las asociaciones libres

En este momento son muy evidentes las razones por las que en la actualidad se considera que la interpretación de un sueño, desde el punto de vista psicoanalítico, debe hacerse en el contexto de la situación analítica, con un trabajo bidireccional entre el paciente y el analista. Cuando se intenta hacer asociación libre es muy difícil permitir el flujo sin censura y aún más llevar el registro preciso de lo que sucede; adicionalmente es muy claro que dar el paso de las asociaciones libres hacia un presunto contenido latente es particularmente difícil. ¿Cómo escoger el camino adecuado de una forma objetiva tal y como lo pretendía Freud en su obra de 1900?, ¿cómo dar la vuelta a la censura en un análisis de un sueño propio? Me parece claro que la censura puede obrar a escondidas en el paso entre las asociaciones y la interpretación de las mismas. Muchos autores psicoanalíticos actuales concuerdan en que un sueño debe interpretarse en el marco de la transferencia que se efectúa en la situación analítica, ¿en un autoanálisis hacia quien opera la transferencia del soñante?... se piensa que los sueños de Freud operaban en una transferencia no reconocida hacia Fliess. En este autoanálisis hacia quien puede operar mi transferencia, ¿quizá hacia mis lectores esperados?

Tomando en cuenta esas limitaciones soy capaz de identificar tres temas recurrentes en mis asociaciones de este sueño que pueden ser parte del contenido latente del mismo: 1) figuras masculinas que amenazan, molestan e impiden el aprendizaje y acceso a un mundo de sexualidad adulta, 2) deseo y emoción por acceso a un mundo de

satisfacciones sexuales y no sexuales y 3) agresión y muerte, con ansiedad relacionada a la lucha contra ellas.

Opina Freud reiteradamente que un sueño es en todos los casos la satisfacción de un deseo, casi siempre un deseo infantil reprimido. Este sueño, en su contenido manifiesto es francamente un sueño de angustia que fue vivido como tal, pero ¿cuál puede ser el o los deseos infantiles que reciban satisfacción en el contenido latente del mismo? Quizá: un deseo de acceso a satisfacciones sexuales (¿incestuosas?, ¿la escena del supermercado?) y no sexuales vedadas por guardianes y competidores, junto con otro deseo de agresión y muerte hacia estos guardianes y competidores. Si en el contenido latente del sueño es el propio soñante el que desea la muerte de todos los competidores (y no los guardianes que lo efectúan en el contenido manifiesto), sería evidente la necesidad de someterlo a un proceso de desfiguración onírica.

Me parece muy arriesgado llevar esta interpretación del contenido latente más allá de este punto, pero daré un paso más. En "La interpretación de los sueños" Freud menciona que los sueños típicos en los que mueren personas queridas pueden estar en relación a situaciones de corte edípico. Si menciono que los temas recurrentes de las asociaciones son agresión hacia y desde rivales del mismo sexo, además de deseo hacia figuras del sexo opuesto, ¿puede ser que el contenido latente del sueño tenga material alrededor del complejo de Edipo?

Conclusiones

El método de interpretación propuesto por Freud al inicio del desarrollo de la teoría psicoanalítica fue un parteaguas en la forma en que pensamos acerca del contenido psíquico del ser humano. En la actualidad la técnica psicoanalítica maneja los sueños de formas muy distintas a aquella propuesta originalmente por Freud y emulada en este trabajo. Las razones son evidentes después de este ejercicio: el proceso de asociación libre, el registro de las mismas y la interpretación posterior ofrece una gran variedad de caminos posibles, ¿que asociaciones se olvidan y cuáles se registran?, ¿cómo se registran y que es lo que se pierde?, ¿que interpretaciones se sacan de las asociaciones registradas?, ¿puede una persona en un autoanálisis dar la vuelta a la censura al

efectuar las interpretaciones? Me parece muy evidente que la técnica propuesta originalmente por Freud ofrece una gran variedad de ideas y conceptos muy útiles, pero también me es evidente la necesidad que hubo de progresar en el desarrollo de la técnica para hacerla útil en el tratamiento de los pacientes sometidos a una cura analítica.

México, D.F. a 17 de Junio de 2011.