

Reportaje

## Dormir y soñar, un signo de salud mental

### Alejandro Rocamora Bonilla

*El insomnio es uno de los síntomas más precoces en la aparición de cualquier alteración mental. Así tenemos el insomnio del depresivo, el insomnio producido por el estrés o el insomnio que acompaña a una enfermedad somática (artrosis, cáncer, etc.). Dormir bien se convierte en el termómetro de nuestra salud y en un indicador del equilibrio psíquico de la persona.*

En nuestra cultura existe la creencia del poder “mágico” del dormir, y sobre todo de los sueños. “Lo consultaré con la almohada”, solemos decir cuando tenemos un grave problema o una importante decisión que tomar, esperando probablemente que, a través del sueño, aparezca la solución más satisfactoria.

Freud fue, sin duda, el gran descubridor de la capacidad terapéutica de los sueños. De hecho estas vivencias, junto a la asociación libre (decir espontáneamente lo que se le ocurra), son los instrumentos básicos en la ayuda psicoterapéutica, pues constituyen las dos vías de acceso al inconsciente y consecuentemente a la cura.

El mismo Freud definió los sueños como “una satisfacción (enmascarada) de un deseo (reprimido)”. Aunque posteriormente modificó esta sentencia con la afirmación, no tan tajante, de que “los sueños son tentativas de satisfacción de deseos”. En definitiva, todo sueño es la expresión camuflada de un anhelo. Se manifiesta una aspiración pero con el ropaje y el lenguaje del mundo inconsciente.

### **Soñar**

A través de los sueños (de su interpretación) podemos acceder al fascinante mundo inconsciente del sujeto, donde está la llave de la felicidad. Es decir, podemos destapar las vivencias traumáticas y deseos no satisfechos, e incluso los miedos presentes y futuros. Los sueños, pues, son una buena entrada para penetrar en el pasado de cualquier persona, pero también en su futuro: de ahí su característica indicadora de toda la trama inconsciente y su carga profética, anunciadora de lo que va a ocurrir.

Este segundo aspecto es el más desarrollado en las culturas primitivas donde los sueños siempre tuvieron una misión anticipatoria del futuro: predecir las guerras, las epidemias, las catástrofes naturales, etc. De alguna manera se estaba manifestando el poder casi omnipotente de nuestro inconsciente.

Pero también los sueños tienen una función tranquilizadora (incluso las pesadillas tienen la finalidad de purgar alguna culpa inconsciente), lo que hizo afirmar al propio Freud que “el sueño es el guardián del dormir”. Se puede, pues, afirmar, paradójicamente, que se duerme para soñar y que se sueña para poder seguir durmiendo.

### **Dormir**

Es una necesidad fisiológica pero también psicológica. Una privación total del sueño, durante un tiempo prolongado, puede llevar a la locura (así lo demuestran las experiencias hechas en los campos de concentración). Nuestro “reloj biológico” necesita de un tiempo de

vigilancia pero también de un tiempo de descanso para las funciones activas del cerebro. La persona insomne se vuelve irritable, pierde reflejos y tiene bajo rendimiento académico o laboral. El dormir bien es el alimento principal de nuestra mente.

No obstante, no debemos confundir descansar con “dormir muchas horas”. El intentar cumplir la regla de las ocho horas (ocho horas para trabajar, ocho horas para el ocio y ocho horas para dormir) nos puede producir más ansiedad cuando se requiere satisfacer de forma obsesiva. La salud no depende de la cantidad sino de la calidad del sueño. Lo que los especialistas llaman “sueño reparador”. La pregunta correcta, pues, no es: ¿cuántas horas duerme usted?, sino ¿cómo se levanta por las mañanas? Si la respuesta a esta última cuestión es: descansado y con ganas de empezar el día, usted ha tenido un sueño reparador, aunque solamente haya dormido cinco o seis horas. Cada persona tiene un “patrón de sueño”: existen los madrugadores, los trasnochadores, los que se acuestan “como las gallinas”, etc. Todas estas posibilidades son adecuadas siempre y cuando el sujeto recupere su ritmo biológico.

### **Reloj biológico**

En este contexto es una “mala praxis” el intentar cobrarse la pérdida de horas de sueño los fines de semana: nuestro “reloj biológico” no va a funcionar mejor porque se dé un atracón de horas de sueño cada siete días. La solución, más bien, está en intentar mantener una pauta estable en cuanto duración, ritmo y rituales para dormir: mantener un único horario (de acostarse y levantarse), realizar las mismas acciones antes de dormir (leer, ver la televisión, etc.), evitar las cenas copiosas, las situaciones estresantes, etc.

Debemos admitir que un cierto grado de insomnio no es patológico. Debemos aprender a aceptar que el ritmo vigilia-sueño no es un reloj suizo y que, por lo tanto, puede tener algunas alteraciones. Lo cierto es que el insomnio persistente tiene mayor relación con los problemas psicológicos (estrés, preocupaciones) que con las propias condiciones ambientales (ruido, calor, oscuridad). Una buena práctica para conciliar el sueño es acostumbrarse a visualizar una escena relajante o positiva en el momento de acostarse: recuerdo de las últimas vacaciones, un paseo por la montaña, una puesta de sol... También nos puede servir una escena de la vida cotidiana. Un amigo mío, muy aficionado al fútbol, me comentó en cierta ocasión que le ayudaba a conciliar rápidamente el sueño el pensar en los últimos goles marcados por su equipo.

### **Interpretar sueños**

Por experiencia personal y cotidiana sabemos que los sueños son una vivencia frágil: si no los recordamos de inmediato se olvidan, y en el mejor de los casos a los pocos minutos pierden fuerza y vivacidad. Además, en ocasiones, es una reproducción horrorosa, con imágenes y mensajes difuminados. Todo ello les inviste de una atmósfera misteriosa. A pesar de todo no son una experiencia absurda, sino que tienen su propio mensaje que hay que descubrir.

El jeroglífico de los sueños tiene reglas para comprender su mensaje, pero siempre debemos situarnos en la propia vivencia del sujeto que sueña para comprender su significado. No siempre el mismo contenido manifiesto del sueño indica la misma vivencia. Esto es así porque el lenguaje de los sueños no sigue las reglas del pensamiento lógico sino del inconsciente: condensación, desplazamiento... son algunos de estos mecanismos. Por

esto, la interpretación de los sueños es una ardua tarea. Se realiza sobre la base de la asociación libre. Se pide al sujeto que tras el relato de lo que recuerda del sueño (esto es una primera criba del inconsciente), lo relacione libremente con sus propias vivencias próximas o lejanas. Es lo que proporciona el carácter original e irrepetible de cada sueño.

### **Recordar lo soñado**

Mientras dormimos siempre soñamos (el soñar va unido al dormir como el respirar a la vida), aunque en muchas ocasiones a la mañana siguiente no recordamos los contenidos de la vivencia onírica. Es más, en algunas ocasiones incluso parece que perdemos esa cualidad, de repente. Un ejemplo: Es frecuente que algunos pacientes cuando inician un tratamiento psicoterapéutico y se les indica lo conveniente de traer los sueños para trabajarlos durante la sesión, no pueden recordar ninguno. Por otra parte, la facultad de recordar el sueño se fortalece con la práctica. Si todas las mañanas nos tomamos la molestia de apuntar el contenido de los sueños, al poco tiempo no hará falta ningún esfuerzo extra para recordarlos.

Por lo tanto, el recordar los sueños es un signo de salud mental, ya que permitimos que las vivencias inconscientes, aunque en clave, salgan a flote. Es una manera que el individuo tiene de manifestar su deseo de descifrar el jeroglífico de su mundo interior y en definitiva descubrir sus estructuras más profundas.

Según esta última afirmación, podemos decir que una vía de conocimiento de una persona es su mundo onírico. Es decir, podemos afirmar, sin temor a equivocarnos: “Dime lo que sueñas y te diré quién eres”.