

Registro Onírico

1. El sueño como forma de simbolización

Los sueños ocupan un lugar singular dentro de la historia de la psicología y pocas producciones simbólicas han despertado tanto interés, interpretaciones y controversias.

Cuando observamos las diversas corrientes psicológicas que han intentado comprender qué son los sueños, cómo se producen y qué relación mantienen con la vida psíquica encontramos que algunas perspectivas los han considerado una vía privilegiada de acceso a procesos inconscientes, otras los han entendido como formas de elaboración emocional y también se ha enfatizado en su valor simbólico.

Otras, en un giro hacia el plano organicista, han privilegiado explicaciones neurobiológicas vinculadas a la actividad cerebral durante el sueño. No existe entonces una única teoría sobre los sueños. Y probablemente tampoco exista una única manera de aproximarse a ellos.

Sin embargo, más allá de las diferencias teóricas, existe una observación que parece difícil de ignorar y es que las personas sueñan, recuerdan, relatan, escriben, los llevan a terapia o simplemente los manifiestan como anécdotas en círculos de amigos. En definitiva es una muestra más que forma parte de la experiencia humana.

A lo largo de la historia, distintas escuelas psicológicas han otorgado a los sueños un lugar de especial relevancia. Tal vez porque en ellos aparece una forma particular de experiencia que desafía las categorías habituales con las que organizamos la vida cotidiana. Durante el sueño pueden coexistir escenas imposibles, tiempos superpuestos, personajes contradictorios y emociones intensas que, sin embargo, son vividas como reales mientras ocurren.

Desde la perspectiva desarrollada en esta Biblioteca, el interés por los sueños no surge inicialmente de una teoría sobre su significado, sino de una observación más sencilla. El sueño constituye una de las formas mediante las cuales la experiencia puede encontrar representación.

Por esta razón, dentro de los modos de simbolización, el sueño ocupa un lugar particular y no porque necesariamente revele una verdad oculta ni posea un significado universal, sino porque constituye una producción simbólica que muchas personas consideran suficientemente significativa como para recordarla, relatarla o conservarla.

Antes de preguntarnos qué significa un sueño, quizás convenga formular una pregunta más básica:

¿Por qué ciertas experiencias soñadas permanecen en la memoria y buscan ser contadas?

Esa pregunta constituye el punto de partida del registro onírico dentro del modelo PAIA.

¿Por qué ciertos sueños permanecen y otros no?

Creo que muchos hemos vivido una situación similar, y me incluyo. En más de una ocasión me encontré frente a una taza de café durante el desayuno intentando recordar algo que había soñado de manera muy vívida, casi real.

Apenas unos minutos antes el recuerdo parecía nítido. Las escenas conservaban una claridad sorprendente y los detalles parecían estar al alcance de la memoria. Sin embargo, a medida que avanzaban las horas de vigilia, algo comenzaba a cambiar. Lo que parecía inolvidable se volvía fragmentario.

En otras ocasiones, y esto aparece con frecuencia en el relato de muchos pacientes, el sueño desaparece por completo. Lo que durante unos minutos parecía una experiencia intensa y memorable termina perdiéndose sin dejar más que una vaga sensación de haber soñado.

También es posible que determinados sueños permanezcan simplemente porque lograron producir un impacto subjetivo particular en quien los experimenta. No existe una respuesta única para explicar por qué algunos sueños permanecen y otros no.

Algunas perspectivas sostienen que ciertos sueños permanecen porque se encuentran vinculados a experiencias emocionalmente significativas. Otras enfatizan procesos neurocognitivos relacionados con la memoria y la consolidación de recuerdos. También es posible que determinados sueños permanezcan simplemente porque lograron producir un impacto subjetivo particular en quien los experimenta.

Más allá de las explicaciones posibles, lo cierto es que algunas experiencias soñadas parecen resistirse al olvido. Permanecen de algún modo en la memoria y continúan produciendo efectos mucho después del despertar.

Quizás una de las razones por las cuales ciertos sueños permanecen sea que no se agotan en la experiencia misma de soñar. Continúan generando imágenes, asociaciones, preguntas, relatos o nuevas formas de representación durante la vigilia.

En este sentido, el registro onírico y el registro imaginal no siempre aparecen completamente separados. Muchas veces un sueño recordado continúa viviendo bajo la forma de imágenes, escenas o sensaciones que regresan una y otra vez a la conciencia.

Algo similar puede ocurrir con el registro narrativo. Un sueño puede transformarse en relato, ser contado a otra persona, escrito en una bitácora o incorporado a una conversación terapéutica. La experiencia original permanece, pero encuentra nuevas formas de representación.

Quizás por ello resulte difícil establecer fronteras absolutas entre los distintos modos de simbolización. Con frecuencia una simbolización da origen a otra. Un sueño puede convertirse en imagen. Una imagen puede transformarse en relato. Y un relato puede volver a despertar nuevas imágenes o nuevas escenas soñadas.

Desde esta perspectiva, la permanencia de ciertos sueños no depende únicamente de aquello que ocurrió mientras dormíamos, sino también de la capacidad que esas experiencias tienen para continuar produciendo nuevas formas de simbolización una vez despiertos.

3. Del sueño a la producción simbólica

Si aceptamos que algunos sueños permanecen en la memoria y continúan produciendo efectos más allá del momento en que fueron soñados, entonces aparece una pregunta inevitable.

¿Qué ocurre con ellos a partir de ese momento?

Mientras permanece únicamente como una experiencia recordada, el sueño continúa existiendo dentro de la intimidad de quien lo vivió. Sin embargo, cuando encuentra alguna forma de inscripción, comienza a adquirir una condición diferente.

Esa inscripción puede adoptar múltiples formas. Algunas personas escriben sus sueños. Otras los dibujan. Algunas los registran en una bitácora. Otras simplemente vuelven sobre ellos una y otra vez, intentando recordar detalles que parecían haberse perdido.

Lo importante no parece residir en la forma elegida, sino en el hecho mismo de que la experiencia onírica haya encontrado una manera de permanecer más allá del momento en que fue soñada.

Cuando alguien recuerda un sueño y decide conservarlo de alguna manera, ese sueño deja de ser únicamente una experiencia ocurrida durante el descanso. Al encontrar una forma de inscripción que le permite permanecer más allá del momento mismo en que fue soñado, comienza a adquirir una nueva condición. Se transforma en una producción simbólica y no porque haya sido necesariamente compartido con otra persona, sino porque puede ser reencontrado, retomado y vinculado con nuevas experiencias y nuevas simbolizaciones.

Desde esta perspectiva, el interés clínico no se encuentra exclusivamente en aquello que el sueño podría significar. También se encuentra en el hecho de que haya logrado permanecer y encontrar una forma de inscripción dentro de la experiencia de quien lo produjo. Quizás una de las consecuencias más interesantes de esta permanencia sea que algunos sueños continúan produciendo nuevas representaciones con el paso del tiempo.

Una imagen recordada al despertar puede transformarse en un relato. Un relato puede dar lugar a nuevas asociaciones. Una escena soñada puede convertirse en un dibujo, una escritura o una reflexión que antes no existía.

Por esta razón, el valor de una producción onírica no reside únicamente en su contenido. También reside en la posibilidad de observar qué ocurre con ella una vez que ha sido soñada, cómo permanece, cómo es retomada y qué nuevas formas de simbolización puede llegar a producir.

4. El registro onírico dentro del modelo PAIA

Si aceptamos que algunos sueños logran permanecer más allá del despertar y que ciertas experiencias oníricas pueden transformarse en producciones simbólicas, entonces aparece una nueva pregunta.

¿Qué lugar pueden ocupar esas producciones dentro de un proceso terapéutico?

Tradicionalmente, el trabajo clínico con los sueños ha estado condicionado por una limitación sencilla pero importante. La mayor parte de los sueños se recuerdan fuera del espacio terapéutico, aparecen durante la noche, al despertar o en momentos de la vida cotidiana donde el profesional no se encuentra presente. Muchas veces son olvidados antes de llegar a la siguiente sesión y otras veces sobreviven bajo la forma de fragmentos, imágenes o sensaciones difíciles de reconstruir posteriormente. En ocasiones, incluso cuando logran ser recordados, el paso del tiempo modifica la experiencia original y el relato que finalmente llega al espacio terapéutico ya no conserva la riqueza de aquello que fue vivido inicialmente.

Desde la óptica del modelo PAIA, esta situación plantea un problema particular, no porque los sueños deban ser necesariamente interpretados, ni porque toda experiencia onírica posea un valor clínico especial, sino porque constituyen una forma posible de producción simbólica cuya permanencia resulta muchas veces frágil.

Llegados a este punto, alguien podría formular una objeción razonable.

Si los sueños pueden reaparecer posteriormente a través de asociaciones, recuerdos o nuevas producciones simbólicas, ¿por qué sería necesario registrarlos cuando ocurren? Después de todo, gran parte de la tradición psicoterapéutica ha trabajado durante décadas con sueños recordados tiempo después de haber sido soñados. Incluso podría sostenerse que aquello que retorna en la sesión es precisamente lo que conserva valor para el trabajo clínico. La pregunta entonces merece ser considerada y probablemente la respuesta no consista en elegir entre una posición u otra.

Es posible que determinadas asociaciones realizadas durante una sesión permitan recuperar sueños que parecían olvidados. La experiencia clínica muestra innumerables ejemplos de ello. Pero el modelo PAIA no cuestiona la posibilidad de que un sueño aparezca posteriormente, lo que se pregunta es: ¿qué ocurre con aquellas producciones oníricas que nunca regresan? ¿Y qué ocurre con aquellas que sí regresan, pero lo hacen después de haber atravesado nuevas asociaciones, nuevas experiencias y nuevas transformaciones simbólicas?

Quizás el valor del registro no resida en reemplazar el trabajo asociativo posterior, sino en conservar una huella más próxima a la experiencia original. No para congelarla ni para impedir sus transformaciones, sino para permitir que la persona pueda volver a encontrarse con ella si así lo desea.

Desde esta perspectiva, el registro y la asociación no aparecen como alternativas excluyentes. Por el contrario, podrían pensarse como momentos diferentes de un mismo proceso de simbolización.

Es precisamente en este punto donde el modelo PAIA introduce una mirada particular sobre el registro onírico. No para reemplazar las formas tradicionales de trabajo clínico, sino para ampliar las posibilidades de conservación, observación y recuperación de aquellas producciones simbólicas que emergen fuera del tiempo de sesión.