

EL SENTIDO DE LOS SUEÑOS Y SU TRASTORNO, LAS PESADILLAS

Referencia bibliográfica:

CHIOZZA, Gustavo (2025a [2014]) “El sentido de los sueños y su trastorno, las pesadillas”

Trabajo presentado en el Simposio de la Fundación Luis Chiozza, Buenos Aires, 2025.

El contenido de este trabajo es un extracto del análisis del film *Abre los ojos*, realizado por el autor en el 2014 (Chiozza, G., 2014c).

Según Freud (1900a [1899]), los sueños son productos de la fantasía que suceden durante el dormir, con el fin de preservar dicho estado, hasta donde sea posible. Para esto, el sueño recoge los estímulos que acontecen durante el dormir y los procesa en el contexto de fantasías que el soñante cree estar viviendo mientras continúa durmiendo.

Los estímulos que recibimos durante el dormir pueden provenir del «exterior», por ejemplo, percepciones sonoras, como el sonido del despertador, táctiles, como cuando alguien nos toca, térmicas, como cambios de temperatura, etc.; o también provenir del «interior» a través de sensaciones como la sed o las ganas de orinar.

Un ejemplo muy simple, son los sueños de comodidad. Imaginemos que suena el despertador cuando todavía estamos muy cansados; puede suceder que, en lugar de despertarnos, levantarnos y vestirnos, soñemos que nos despertamos, nos levantamos y nos vestimos, mientras seguimos durmiendo *un poco más*.¹

Entre los estímulos internos, además de los que provienen del cuerpo, también están los que provienen del alma; estímulos anímicos o psíquicos. Por ejemplo, recuerdos de las cosas que experimentamos el día anterior y que nos quedaron pendientes de resolución. O, mejor dicho, pendientes de satisfacción; porque son deseos que han quedado frustrados. Cosas que hubiéramos querido hacer o decir y no pudimos y, por lo tanto, «nos quedamos con las ganas». Estas ganas pendientes también pueden funcionar como un estímulo perturbador del dormir y, entonces, el sueño busca tramitarlas a nuestra entera satisfacción para que podamos seguir durmiendo.

Cabe decir que estas situaciones irresueltas del día anterior no suelen aparecer en el sueño tal cual sucedieron; la más de las veces aparecen disfrazadas, aludidas por otras cosas que también sucedieron el día anterior, pero que carecen de importancia. Un ejemplo de esto es la aparición en sueños de frases que oímos en la realidad; frases que el sueño reproduce no por el valor de su contenido sino para aludir a otra cosa, por ejemplo, a la circunstancia en la que esa frase fue oída o a la persona que la dijo.

Por lo dicho hasta aquí, todos los sueños deberían ser placenteros, y evidentemente no es así. Aún nos falta explicar algo más; justamente, lo más importante. Lo que separa a Freud de todos los que se habían ocupado del sueño antes que él. Rara vez, los sueños son tan simples como el sueño de comodidad que describimos antes. El sueño no se limita a reproducir la realidad, sino que, las más de las veces, suele recrearla de una manera muy particular... podríamos decir, fantástica; surrealista. El sonido del despertador, por ejemplo, se transforma en una sirena que llama a la batalla... O en un insecto gigante que

¹ Aclaremos —por si hace falta— que el sueño, por tratarse de una fantasía imaginaria, no puede resolver los estímulos que provienen de la realidad. Para dar solución a estos estímulos, más tarde o más temprano, tendremos que dejar de dormir y actuar en la realidad. Taparnos, si sentimos frío, o levantarnos si tenemos que orinar. Más allá de los deseos que, durante el dormir, el sueño *figura* cumplidos, el único deseo que el sueño puede satisfacer *realmente* es el deseo de dormir. Quizás por este motivo, en ciertos idiomas latinos (español, italiano, portugués) se utiliza la expresión «tener sueño» para referirse al deseo de dormir.

nos persigue mientras escapamos por un bosque oscuro y pantanoso... Un pequeño estímulo único puede desencadenar extensos sueños que figuran los más complejos avatares. ¿De dónde sale todo lo demás?

Lo que sucede, dicho brevemente, es que estos estímulos que mencionamos (tanto los externos, como los internos), además de perturbar el deseo de seguir durmiendo, «despiertan» una parte del alma que durante la vigilia tenemos «dormida». Son deseos muy profundos y poderosos; deseos muy antiguos que, desde la sombra, sin que nos demos cuenta, animan nuestra vida. Se trata de deseos inconcientes, que hemos reprimido por considerarlos incompatibles con otras partes de nuestra personalidad. Pero justamente por haberlos desoído y reprimido, muchas veces nos sentimos más frustrados de lo que llegamos a darnos cuenta. Cuanto menos logramos integrarlos con el resto de nuestra personalidad, más poderosos se vuelven; más energía nos consume el mantenerlos reprimidos durante la vigilia, y menos satisfechos nos podemos sentir.

Son deseos egoístas, hostiles, incestuosos... Deseos animados por sentimientos de envidia, rivalidad, celos o culpa. Deseos prohibidos e inconfesados que, como aquellos que están fuera de la ley, aprovechan la oscuridad de la noche y la escasa vigilancia de la conciencia durante el dormir, para dominar la escena onírica y satisfacerse en la fantasía. Ellos son, en definitiva, la esencia del sueño; su motor. El estímulo perceptivo o sensitivo, el estímulo del día anterior, en cambio, tienen solo la importancia de la gota que hace rebasar el vaso.

Pero, así como durante la noche, para protegernos de las posibles amenazas, dejamos encendidas las cámaras de vigilancia conectadas a una alarma que nos despierte si sucede algo que no deseamos, también durante el dormir, con idéntico fin, hay una conciencia onírica que vigila lo que sucede mientras dormimos. También ella puede despertarnos si las cosas se ponen feas. Por lo tanto, estos deseos, para poder expresarse y dominar la fantasía onírica, primero tienen que disfrazarse para poder burlar la vigilancia de la conciencia onírica. Una parte importante del disfraz utilizado es justamente el estímulo que puso en marcha el sueño. Lo acontecido al momento de dormir, o lo acontecido el día anterior.

Esta tarea de disfrazar lo prohibido para que pueda salir de su escondite y pasar frente a la conciencia onírica es lo que Freud llamaba «trabajo de sueño». Si este trabajo se realiza con eficacia, podemos despertar sin siquiera recordar haber soñado; o podemos recordar solo algunos girones, carentes de sentido, que a medida que pasan las horas del día, la conciencia de vigilia va deshilachando, más y más. Mientras dormimos, tenemos la sensación de soñar algo extraño, surrealista, incomprensible.

Si, en cambio, el *trabajo de sueño* no logra cumplir acabadamente su cometido, entonces el sueño se empieza a transformar en algo inquietante, angustiante; desagradable... Empezamos a reconocer, en su malogrado disfraz, al deseo rechazado y, por lo tanto, empezamos a experimentar el mismo displacer que nos llevó a reprimirlo durante la vigilia. Ya no podemos dormir plácidamente; nos

empezamos a mover; balbuceamos, gemimos, hablamos, gritamos... y por fin, el sueño que debería proteger el dormir, termina siendo quien nos despierta. Es lo que llamamos una *pesadilla*.

En síntesis, para Freud, los sueños son un producto alucinatorio de la fantasía que pretende figurar la satisfacción de deseos inconcientes y reprimidos disfrazándolos. Cada sueño debe ser comprendido, en esencia y detrás de su disfraz, como la satisfacción de un deseo inconciente. Para dar con ese deseo inconciente, es necesario deshacer los disfraces con los que el deseo busca burlar a la conciencia onírica; de modo que interpretar un sueño es, básicamente, deshacer lo realizado por el trabajo de sueño.

Ángel Garma (1956b), sin entrar en contradicción con lo planteado por Freud, buscó enfatizar otro aspecto del sueño. Para él, lo principal del sueño no era tanto la satisfacción del deseo inconciente, sino el intento de elaborar un trauma. Aprovechar mientras se duerme, para repetir el trauma durante el soñar, con el fin de intentar procesarlo mejor; darle un mejor desenlace.

Los traumas son experiencias dolorosas y desagradables que involucran la idea de un daño físico o moral. Pero en la medida en que no son situaciones satisfactorias ni placenteras, son, por lo tanto, frustrantes. Otra vez, se trata de algo que nos deja con las ganas de haber podido actuar mejor; de que las cosas se hubieran resuelto de manera distinta. De modo que, en el reverso de un trauma, siempre hay un deseo.

Deseo y frustración están íntimamente emparentados. La frustración engendra el deseo de una satisfacción que la cancele; y el deseo pone de manifiesto a la frustración que busca satisfacer. Es la relación entre el hambre y las ganas de comer. Tener un deseo, ya sea intenso o débil, es también, en esa misma medida, sentirse frustrado. Y la misma validez tiene la sentencia inversa. Como señalé en otra oportunidad (Chiozza, G., 2003b), no son dos cosas distintas sino solo dos maneras distintas de ver una misma cosa.

Como vemos, entonces, el planteo de Garma no se trata de una teoría distinta sino solo de un cambio en el acento de lo que se busca enfatizar. Podemos, como Freud, poner el acento en el deseo que el sueño intenta satisfacer por vía alucinatoria; o también podemos, como Garma, poner el acento en el trauma (frustración) que el sueño, por idéntica vía, busca elaborar (satisfacer). No se trata de teorías incompatibles.

De todo este recorrido podemos extraer una conclusión interesante: Para poder descansar bien, sin que los sueños sean una fuente de perturbación, primero debemos haber logrado una cierta eficacia en nuestro trato con la realidad. Haber logrado satisfacer lo suficiente los deseos que nos habitan. Esto también implica haber logrado una cierta integración de los deseos inconcientes con los concientes.

Entonces sí, con la confianza de haber obrado con eficacia, nos podemos ir a dormir, cerrar los ojos y dejar que el sueño se ocupe de ese pequeño faltante de

satisfacción, anticipándola en la fantasía. Como si el sueño nos dijera: «podés dormir tranquilo, que vamos por buen camino. Lo que falta, ya vendrá».

Pero si estamos demasiado insatisfechos; si estamos demasiado escindidos de los deseos inconcientes, el dormir puede volverse una pesadilla. Cuando la frustración es demasiado intensa se vuelve traumática. El deseo de resolver eso traumático empieza a ganar importancia, entonces el sueño, para satisfacer ese deseo, repite la situación traumática. Pero como el sueño no puede resolver en la fantasía, una frustración real, al final, el intento de disfrazar lo traumático de satisfactorio fracasa. Sucede entonces que nos angustiamos, primero, y nos despertamos después².

Así comprendemos que una pesadilla que nos despierta es como una señal de alarma que nos está «empujando fuera de la cama» para que salgamos al mundo a terminar una tarea inconclusa que no admite dilaciones. Como si nos estuviera diciendo: «No es momento de cerrar los ojos, retirarse de la realidad, dormir y descansar. Aún hay mucho por hacer allí afuera».

En otras palabras, la pesadilla es una alerta que nos dice: «Abre los ojos» (Chiozza, G. 2014c).

BIBLIOGRAFÍA

Chiozza, Gustavo, 2003b, "El deseo y el afecto. Dos aspectos de la sensación", Simposio 2003, Fundación Luis Chiozza, Bs. As., enero de 2003.

Chiozza, Gustavo, 2014c, "Análisis del film *Abre los ojos*", presentado en la Fundación Luis Chiozza en noviembre de 2014.

FREUD, Sigmund (1900a [1899]), *La interpretación de los sueños* en *Obras Completas*, Tomo IV-V, Amorrortu Editores, Bs. As., 1975.

GARMA, Ángel (1956b), *Psicoanálisis de los sueños*, Nova, Buenos Aires, 1956 (3ª edición ampliada).

² Esta interpretación sobre el sentido de las pesadillas también puede resultar esclarecedora para comprender el insomnio.