

EL SUEÑO NOCTURNO

Vamos a intentar describir muy resumidamente, esta diferenciada manifestación nocturna, que aparece como una distinta y especial conducta cotidiana.

Esta sucede constantemente cuando dormimos y se repite de cuatro a seis veces por noche, durante períodos que duran de cinco a treinta minutos.

Tal episodio siempre reiterado, pone de relieve la significación indiscutible que posee, porque implica biológicamente, una necesidad basal del proceso mental normal.

Su intencionalidad permanece aún más allá de la explicación científica completa, pero su presencia demostrable experimentalmente en todos los mamíferos, pone el acento en la importancia de una programación genética que se traduce en ese «lenguaje» nocturno repetitivo, que nos habla con imágenes y palabras y que se ha puesto en evidencia perfectamente en los estudios de laboratorio como algo indispensable para el sistema nervioso central y el Yo. Lo que está totalmente certificado por su constancia inevitable.

Su descubrimiento en 1953 lo realizaron Aserinsky y col., los que hallaron un estado hípico, ignorado hasta entonces, que se presentaba con rápidos movimientos oculares y activación en el electroencefalograma. Si se despertaba a la persona, se recordaba haber soñado en el 85% de los durmientes. Había aparecido un procedimiento técnico experimental objetivo que podía registrar, ese nivel de actividad diferente y pudo afirmarse científicamente que no era entonces el sueño, un estado homogéneo. El electroencefalograma, el electromiograma, etc. Y sus nuevos resultados, lo habían convertido en un fenómeno complejo.

Se pudo comprobar –sin dudas– que ciertos períodos del E.E.G. mostraban en frecuentes ocasiones, trenes de ondas rápidas y de escasa amplitud, atonía muscular y variabilidad de la frecuencia cardiaca, movimientos oculares rápidos conjugados y subida de la presión arterial, acompañados de activación de los órganos sexuales.

Este período se llamó R.E.M. (rápidos movimientos oculares en inglés) y su presentación gráfica, era equiparable a la de la vigilia.

Se pudo comprobar también que su importancia para la salud primaria del sujeto de experimentación es de tal significación, que si el sueño de ese período era interrumpido artificialmente, se volvían más frecuentes los intentos de lograrlos primero y en una segunda etapa era posible, la aparición de un estado pasajero, próximo al ánimo delirante.

Como dijimos no se conoce todavía la genuina función de esos especiales episodios, pero es notorio que resultan absolutamente indispensables para dormir. Corresponde agregar que existe también, un demostrado pico de secreción de la hormona de crecimiento en la sangre y se produce un notorio aumento de la irrigación y del metabolismo cerebral.

El dormir «onírico» no resulta entonces una etapa de simple reposo. Por lo contrario se da, como una cíclica e inevitable manifestación de ese «otro nivel» diferente que señalamos al principio y que divide el descanso en dos partes: 75% para el llamado sueño lento y el 25% en estado de sueño rápido o paradójico (R.E.M.). Profundo el primero y cercano a lo vigil el segundo.

La comprobación de su infaltable vigencia, estudiada a lo largo y a lo ancho de los centros científicos y del tiempo, pone de relieve que nos hallamos frente a un hecho biológico y psíquico, primario, que existe con carácter de indispensable.

Se ha dicho desde el punto de vista psicológico, que como existencia el hombre posee una estructura con dos compartimentos: la Vigilia y el sueño, cumpliéndose así una vez más con la dinámica bipolar que se presenta de continuo, en la totalidad de la existencia. El cuerpo y la psiquis, lo externo y lo interno, etc., integrando siempre dos mitades complementarias.

En este caso, una conciente de lo real y la otra inconsciente en parte, de los significados en su razón de ser intencional, pero vivida noche a noche en base a la presencia de este singular e insustituible nivel, con su particular gramática.

Sabemos que en esta realidad onírica, el espacio y el tiempo adquieren otro significado, que en ella el temor puede ocultar un deseo y que lo aparentemente imposible puede ser una anticipación, etc. Estamos entonces ante dos realidades, en una de las cuales el valor simbólico es lo primordial y que este, no es agotable en una interpretación única, siendo sus imágenes componentes, un probable «mensaje», con un sentido a descubrir (según las escuelas teóricas utilizadas).

Cuando esta estructura imaginaria se da en nosotros mismos y se nos aparece como un mundo propio innegable –aunque de argumento habitualmente oscuro– si bien oculta más o menos su contenido y su planteable

intención, «espera», por así decir, ser comprendido como la manifestación críptica de las profundidades más íntimas que nos habitan.

Paradójicamente es así mismo, una típica manifestación simbolizada para «decir» lo reprimido o la oportunidad de una expresión de «fuerzas» para crear el futuro. Muestra también a la vez la profunda permanencia de los arquetipos de Jung y especialmente la vivencia, de un interior absolutamente personal, donde somos dueños únicos y estamos auténticamente solos.

Sin saberlo el soñante asiste como único testigo y se abre sin apoyo alguno, a su propio misterio y al «milagro» de crear un universo donde es posible potencialmente, obtener la información suficiente que le permite aprender y comprender de sí mismo.

El sueño en suma –psicológicamente considerado– puede ser en ese período nocturno una prefiguración dramatizada metafóricamente, que se presenta con un lenguaje condensado, desplazado, encubierto, etc., donde puede estar la señal o la solución de una verdad afectiva, de un futuro que espera, etc.

Es de destacar la ciertamente sorprendente captación –espontáneo intuitiva– de sus posibilidades, reconocidas y utilizadas y firmemente creídas, a lo largo de los seis mil años de historia escrita. Los pueblos, las culturas, las religiones, los mitos, el arte, la filosofía, etc., supieron comprenderlo –no científicamente– sino «sintiéndolo» como un lenguaje interior o de los Dioses, a tener prioritariamente en cuenta o a seguir con absoluta fe. Tanto en los libros sagrados como en las tradiciones, en las creencias populares como en las interpretaciones «sabias» de cada época, su comprensión o su desciframiento, fueron –y son entre los grupos más primitivos– de capital importancia.

Para terminar el tema decimos: en este vasto universo de lo imaginario, onírico u oniroide, que emerge a pesar de lo conciente racional –de forma similar y en una estructura que en parte se parece– se apoya el planteo del Ensueño Dirigido de Desoille y es con él con el cual accederemos por imitación, a la puesta en marcha de «otro modo de ver» y de vivir comprometidamente, una realidad inventada, no condicionada por la lógica cotidiana, aunque conserve las reglas básicas del pensamiento y finalice también con un mensaje a descubrir, sin que sea notado mientras se desarrolla, pero con la singular participación de un «guía», que es un testigo neutro y autorizado, por el paciente.

Como inicio del tema básico de nuestro Manual, vamos a exponer un resumido historial de las bases que explican el desarrollo del E. D. por R. Desoille, su metodología original y la importancia del hallazgo experimental, como inducido «mecanismo» psíquico, que le permitió alcanzar un excepcional potencial de posibilidades terapéuticas, en menos tiempo y con una sesión semanal.

El E.D. o sueño despierto dirigido como se le dice en otros medios, que demostró ser un original y muy útil método de acercamiento al inconsciente, fue utilizado y perfeccionado en la práctica, hasta lograr constituirse en un instrumento técnico que R. Desoille presentó en la década del 30 del siglo pasado.

Este excelente investigador, realizando su tarea con absoluto rigor científico y especial captación intuitiva, sobre la base del ejemplo de procedimientos, en experiencias con otra finalidad de E. Caslant –las cuales presencié– advirtió en ellas un valor de movilización psíquica, que supo ampliar y utilizar inteligentemente.

Su comprensión no habitual, le permitió trabajar sistemáticamente y en profundidad en la dirección final, de un especial autoconocimiento del paciente a través de lo que surgía como posibles causas o motivaciones personales, acompañadas a menudo, de vivencias de liberación afectiva o de inesperados logros, dentro de una experiencia de tipo oniroide. A través de dicho material surgente reconoció que a menudo conducían a cambios existenciales, reveladores, progresivos y ulteriormente exitosos. Así aprendió paulatinamente, a «orientar» al sujeto de experimentación, hacia «un nuevo modo de verse», estableciendo una dirección que guiaba la secuencia, con breves y prudentes intervenciones y cuyo fin era tratar de mantener el flujo de la producción de imágenes y lograr así que se estructurara una «aventura» con cierta trama. Sin duda esto se diferenciaba totalmente de un sueño nocturno, ya que constituía un proceso creativo que tenía un principio y un fin y sobre todo producía un material completo, en lo anecdótico, el cual mostraba una sugerente cosecha de significaciones, mediante simbolizaciones propias o de tipo arquetípico.

Su creación máxima implicó en especial, la utilización de un elemento original, fundamental y diferenciado de otras propuestas de la época y constituido por intervenciones muy breves y la presencia de un «testigo» que orientaba discretamente, con ciertas sugerencias mínimas, para que no se interrumpiera la expresión espontánea, y cuya función era solucionar impedimentos emocionales, obstáculos infranqueables o parálisis momentáneas, en los hechos relatados.

Fue con esas directivas, que se puso en evidencia la existencia infaltable en el producto oniroide –expresado

en voz alta describiendo el escenario imaginario— que en lo que aparecía era posible comprobar que los sucesos y los personajes en su presentación, tenían evidentes significaciones y que en los análisis ulteriores que realizaba junto al paciente, había una clara intencionalidad profunda, no percibida por el soñante, el cual en forma ingenua vertía sus inventados argumentos y sus diversas «aventuras», sin comprender que podían ser «mensajes» simbólicos o representaciones metafóricas de su mundo más oculto, tanto conflictual como presentador de posibilidades de cambio existencial.

Las sesiones en que lograba las experiencias eran y así lo fue percibiendo, la manifestación de estructuras con sentido, que surgían libremente hilvanadas, respondiendo a la propuesta de un tema, una búsqueda en él, con diversas peripecias, las que finalizaban con un ascenso en el plano vertical de función fundamental.

Estaba en cierto modo, frente a un producto asimilable en parte, al sueño nocturno, pero transcurriendo dentro de una esencial condición diferente básica: no caía en el desarrollo caótico o arbitrario, no perdía el motivo primario propuesto, no había interrupciones o cambios y por sobre todo la persona permanecía totalmente conciente, lo que aseguraba una secuencia.

Lo más importante dentro de ese estado inducido libremente, en un tiempo de algo más de una hora, era la completa ausencia de captación de un análisis racional de lo que se decía. Agregándose a ello el sentimiento de producir algo propio, lo que lo convertía en innegable y por sobre todo indiscutiblemente ajeno al terapeuta.

Es lógico que la intención profunda y simbólica, al no ser interpretada, adquiere el carácter de «representar» problemas o soluciones personales lo que podía permitir acercarse a los «orígenes», en las causas conflictuales o asumir un futuro, en un proceso de evolución hacia el cambio.

En el Ensueño Dirigido, la persona como definición existencial, adquiere la condición, paso a paso, mediante este material que le pertenece íntimamente, a ser por sí mismo el «hacedor —junto con su terapeuta— de una nueva estructura para su Yo conflictual, liberándose de su rigidez y del error, en soluciones adoptadas primariamente en la vida.

Así lo interno y lo externo, la relación con el pasado, el presente y el posible proyecto de futuro, pueden transformarse en una realidad que se va aprendiendo a cambiar, justificándose la afirmación de que este método es una terapia mayor, con efectos exitosos, demostrablemente estables y con una técnica repetible.

R. Desoille (1880 – 1964) no fue el primero ni el último que utilizó lo imaginario para intentar crear un procedimiento terapéutico. Fue su consagración a la tarea y su particular actitud científica y sistemática, la que le valió por sus resultados, el manifiesto reconocimiento y respeto de sus contemporáneos, que apreciaron su conducta seriamente experimental y prudente. Es oportuno decir sin embargo, que su lúcida labor se realizó en una época que comprende un particular período fértil —que respetó las reglas científicas— iniciado, según se ha escrito, con Galton en 1883 y unos pocos años después con Binet y Janet, hasta comprender la totalidad del siglo XX. Largo período en el cual múltiples autores —al decir de Fretigni y Virel, por el año 60 sumaban más de 50— procuraron centrar en el manejo de lo imaginario, con diversos modelos de experimentación, el uso terapéutico de esta facultad del pensamiento que se apoya en la creación espontánea de un mundo personal. No obstante pensamos, es justo decirlo, que pese a sus indiscutibles méritos y a su utilidad, no llegaron como Desoille a la útil creación de una experiencia inducida, que facilitaba el autoconocimiento y las posibilidades de comprensión y cambio.

Corresponde destacar especialmente que en nuestro país el Prof. Dr. Mario Berta, alumno del maestro, supo ampliar los límites de este método, haciéndolo alcanzar mayores niveles de funcionamiento, agregando detalles y campos de utilidad y completando con un enfoque existencial, la interpretación de sus significaciones simbólicas, fundando en 1960 el primer grupo de trabajo sistemático, en el Uruguay.

Para terminar esta introducción al Ensueño Dirigido de Desoille, resumiremos lo dicho con los siguientes conceptos básicos (El tema completo se trata en el Cap. 4 del libro *“EL ENSUEÑO DIRIGIDO DE DESOILLE”* escrito por el Dr. Ariel Duarte del cual el presente texto forma parte).

¿Qué es el E. D. —como se le denomina entre nosotros— y cuales son sus cualidades terapéuticas probadas?

1. Es especialmente útil porque es «un encuentro consigo mismo», en un plano de espontánea legitimidad, siendo además sólido por su demostrada eficacia, ya que es una creación propia, que se desarrolla ante los ojos interiores» de cada uno, con un sentimiento de pertenencia total, Además todo lo que sucede depende mínimamente del terapeuta, que solo interviene brevemente para evitar el posible «caos» de lo inventado al azar, en lo imaginario del ensueño. La intervención mínima del guía consiste en «sostener» el tema dentro de sus consignas, pero nunca determina ni la trama, ni las peripecias, ni las imágenes, ni los desenlaces. Su presencia

como observador autorizado, es la de un «solucionador» ocasional, intencionalmente breve, que ayuda a salvar un obstáculo o un impedimento en el argumento: una puerta cerrada insalvable, un muro sellando un pasillo, un personaje formidable que ataca, etc.

2. La intervención es pues, un «levantamiento» de las trabas que pretenden inconscientemente, imponerse, logrando así asegurar una continuidad y conservar cierta «dirección» hacia un final con intención metafórica.

3. En el proceso de análisis del material –en la semana siguiente– junto al soñante, se inicia un proceso de relación y comprensión con lo personal del sujeto y de sus síntomas, según directivas y la forma de procesarlo, que describiremos después con detalle.

4. Estamos pues, por la creación de Desoille y las importantes contribuciones de los sucesivos Investigadores, ante la utilización de un proceso imaginario inducido, que conserva la libertad básica y esencialmente permite ser y hacer, sin trabas lógicas, dentro de ese personaje en una «segunda vida», que lo puede conducir al encuentro de vivencias de cambio, a través de la experiencia de «ser otro», todo con plena resonancia afectiva.

5. Darse cuenta mediante los ensueños y su análisis, prueba que en el hombre ese vital plano de vida interior, resulta ser en parte, el «hacedor» potencial de lo que somos o podemos ser, volviéndose así un recurso terapéutico superior.

6. Finalmente, toda esta rica y utilizable dinámica interior y propia jerarquiza y señala al máximo nuestra capacidad de elegir, congelada por múltiples factores.