



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES
SISTEMA ESCOLARIZADO
PSICOLOGÍA CLÍNICA

PSICOANÁLISIS DE LA LUCIDEZ ONÍRICA

Tesis que para obtener el título de Licenciada en Psicología presenta

Gloria Angélica Vargas Estrada

Director de tesis: Juan Carlos Muñoz Bojalil

Ciudad de México

Enero 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Resumen

Esta investigación estudia el tema de los sueños lúcidos para mostrar su utilidad dentro del campo del psicoanálisis y corroborar el alcance que tiene la teoría freudiana del sueño en la comprensión de los fenómenos oníricos. Para ello, se elabora un análisis pormenorizado de la lucidez onírica para constituir su fenomenología con base en su conceptualización, sus características, sus usos y sus aplicaciones. Se presentan también técnicas de inducción y control de sueños lúcidos cuya efectividad ha sido comprobada por múltiples onironautas pues se busca poder normalizar la frecuencia de la aparición de la lucidez onírica en las ensoñaciones de la población en general. Posteriormente, se lleva a cabo la caracterización psicoanalítica de los sueños lúcidos por medio de la aplicación de la teoría freudiana del sueño en el estudio de la lucidez onírica. Finalmente, se realiza la interpretación psicoanalítica de algunos sueños lúcidos para poner en práctica la teoría psicoanalítica de la lucidez onírica propuesta en esta obra y visualizar así los efectos positivos que tiene la consideración del psiquismo de los sueños lúcidos dentro del proceso terapéutico establecido por el psicoanálisis.

Palabras clave: Psicoanálisis, sueños lúcidos, estados de consciencia, sueño, fantasía, hermenéutica, fenomenología, interpretación onírica, aparato psíquico, inconsciente, preconscious, consciencia

Índice

Resumen	2
Introducción	5
La Lucidez Onírica	12
Inducción de Sueños Lúcidos.....	27
Técnicas de Inducción de la Lucidez Onírica.....	38
Técnica MILD.....	45
Técnica de Contar Mentalmente	46
El Método más Efectivo de Inducción de Sueños Lúcidos	47
Práctica y Control de Sueños Lúcidos	49
Procedimiento de Incubación de Sueños Lúcidos.....	60
Caracterización Psicoanalítica de los Sueños Lúcidos.....	66
Interpretación Psicoanalítica de la Lucidez Onírica	109
Métodos de análisis de los sueños: psicoanálisis, hermenéutica y fenomenología	124
Registro y Análisis de Sueños Lúcidos	164
Sueño Lúcido en la Catedral.....	168
Asociación Libre de “Sueño Lúcido en la Catedral”.....	170
Interpretación Final de “Sueño Lúcido en la Catedral”.....	178
Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero	185
Asociación Libre de “Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero”	188
Interpretación Final de “Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero”.....	197
Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela	202
Asociación Libre de “Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela”	207
Interpretación Final de “Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela”.....	215
Conclusiones	224
Referencias.....	239

En otro sueño en donde creía pasearme a caballo durante una bella mañana, la consciencia de mi verdadera situación me vino a la memoria, al igual que la pregunta de saber si el libre arbitrio de mis acciones imaginarias me pertenecía en sueños o no. Veamos, me dije, este caballo no es sino una ilusión, este campo que recorro, una escenografía, pero si bien no es mi voluntad quien ha evocado estas imágenes, me parece por lo menos que tengo sobre ellas cierto dominio. He aquí ahora dos caminos que se ofrecen frente a mí. El de la derecha parece adentrarse en un bosque tupido; el de la izquierda conduce a una especie de casa solariega en ruinas. Siento que tengo la libertad de girar a derecha o izquierda, y en consecuencia de decidir por mí mismo si deseo que surjan asociaciones de ideas-imágenes en relación con estas ruinas o con el bosque. Giro primero a la derecha pero después me llega la idea de que sería mejor, en interés de mis experimentos, guiar un sueño tan lúcido del lado de las torrecillas y del torreón, porque al buscar el recuerdo exacto de los principales detalles de esta arquitectura, yo podría, tal vez, al despertar, reconocer el origen de estos recuerdos. Tomo entonces el sendero de la izquierda para apearme a la entrada de un pintoresco puente levadizo y, durante algunos instantes en que todavía duermo, examino con mucha atención una infinidad de detalles grandes y pequeños: bóvedas ojivales, piedras esculpidas, herrerías un tanto oxidadas, cuarteaduras y alteraciones de la muralla, admirando la precisión minuciosa con que se dibujaba todo esto a los ojos de mi mente. No obstante, muy pronto, y mientras observaba la cerradura gigantesca de una vieja puerta derruida, los objetos perdieron de golpe su color y la nitidez de sus contornos, como las figuras de los dioramas cuando el foco se aleja. Siento que me despierto. Abro los ojos al mundo real, la claridad de mi veladora es la única que me ilumina. Son las tres de la mañana.

Introducción

“Un sueño es un despertar que comienza” (Freud, 1984a, p. 567).

No existe nada más excitante para el investigador que aventurarse en la exploración de mundos desconocidos y extraños. La realización de este estudio ha supuesto una de esas odiseas en las que se viaja a terrenos exóticos y misteriosos que a veces parecen tan ajenos que se duda de su realidad; no obstante, incluso en medio de la más profunda perplejidad, se descubren las condiciones de posibilidad de la diferencia, de la alteridad. Esta investigación trabaja algunos de los temas más apasionantes que han sido objeto de escrutinio dentro de la psicología y el psicoanálisis, se trata de tópicos clásicos ampliamente examinados a lo largo de la historia y que sin embargo continúan inspirando el quehacer intelectual de los amantes del conocimiento debido a la complejidad que entraña su naturaleza, lo que hace que sean particularmente difíciles de asir y, por lo tanto, excepcionalmente atractivos. De esta manera, esta obra tratará constructos intrincados como los de aparato psíquico, consciencia, inconsciente y onírico (sueño ordinario, sueño lúcido).

No todo es tradición y lugares comunes en este escrito ya que además se refieren en él nuevos fenómenos, temas e inquietudes que se sitúan en la época contemporánea y que por su condición novedosa han sido escasa o nulamente analizados debido sobre todo al desconocimiento general de su existencia, como es el caso de la lucidez onírica y sus múltiples aplicaciones. Es así como una considerable diversidad de temáticas converge en este texto, cuya alusión y examen tiene como finalidad brindar una visión global del estado de la cuestión de cada uno de los elementos que conforman la materia prima que ha originado este estudio. Se recomienda al lector atender la riqueza y profundidad de las cuestiones aquí tratadas.

El objetivo central de esta tesis es llevar a cabo la interpretación psicoanalítica de sueños lúcidos para poder problematizar la caracterización del sueño y del aparato psíquico dentro del pensamiento freudiano, lo que permitirá proponer la incorporación de la lucidez onírica dentro la metapsicología psicoanalítica y, así mismo, promoverá un replanteamiento de sus postulados más relevantes con respecto al aparato anímico. Esta intención demanda a su vez la consecución de distintos propósitos: En primera instancia, se debe elaborar un estudio crítico de los textos principales en los que Freud desarrolló su teoría del sueño, de la fantasía y del aparato psíquico; en el caso de este último tema, particularmente aquellos que versan sobre la primera tópica. En segundo lugar, se requiere efectuar una indagación pormenorizada del fenómeno de la lucidez onírica y sus distintas aplicaciones ya que debido a su carácter insólito y extraordinario suele ignorarse su especificidad. Finalmente, se necesita concatenar la teoría psicoanalítica con la fenomenología de la lucidez onírica con la finalidad de vislumbrar el alcance y la utilidad que la interpretación de los sueños lúcidos puede tener en la terapéutica analítica.

Consumar una indagación exhaustiva acerca de la interpretación psicoanalítica de los sueños constituirá la base esencial que permitirá la consolidación del análisis de la lucidez onírica. El logro de los propósitos previamente mencionados favorecerá que la interpretación de los sueños lúcidos pueda emplearse tanto en la teoría como en la práctica del psicoanálisis, lo que tendrá un impacto directo en los analistas y en la vida de los durmientes. Así pues, los objetivos primordiales de este trabajo se dirigen en un primer momento hacia una contribución en el ámbito teórico, sólo para después expandir su influjo hacia la práctica terapéutica del psicoanálisis.

Este texto busca introducir la interpretación de los sueños lúcidos dentro de la psicoterapia psicoanalítica con la finalidad de esclarecer las motivaciones inconscientes del paciente que se expresan en ellos pues se asume que la lucidez onírica facilita el recuerdo de

los sueños, la consciencia en la realidad onírica, el reconocimiento de contenidos psíquicos inconscientes y la interpretación del sueño *in situ* y durante la vigilia. Será factible entonces perseguir la cura analítica del paciente al encausar el trabajo anímico indispensable para movilizar la energía psíquica que promueva que los contenidos inconscientes de sus sueños lúcidos tengan acceso a su consciencia, lo que producirá en él un estado de bienestar integral cada vez mayor debido a la obtención de autoconocimiento y a la integración de su personalidad.

La justificación de esta investigación se basa en la importancia sustancial que tiene la interpretación de los sueños y de las fantasías dentro de la terapia psicoanalítica como parte imprescindible del camino hacia la cura del analizado ya que el examen de estos componentes anímicos propicia tener acceso a su interioridad reprimida para posteriormente hacerla consciente, elaborarla e incluirla en su configuración psíquica. Por otra parte, la relevancia del estudio y de la práctica de la lucidez onírica se justifica por los múltiples beneficios que puede traer a la vida del soñante pues constituye una herramienta útil para alcanzar el *insight*, la mejora de diversas capacidades anímicas y físicas, la sanidad del alma y del cuerpo, la creatividad en la resolución de problemas y toma de decisiones, la autoexploración psíquica y la apertura espiritual.

La búsqueda de la conquista de la lucidez onírica durante el dormir puede entenderse como un proceso de aprendizaje y como el desarrollo de una habilidad debido a que reclama el establecimiento de una disciplina determinada y mucha práctica para ser conseguida. Tener sueños lúcidos conlleva además optimizar diferentes competencias cognitivas, así como fomentar la adquisición de distintas técnicas y conocimientos que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida del soñante. El procedimiento que el durmiente debe de seguir para tener sueños lúcidos sirve también como un argumento que respalda la trascendencia que la consciencia onírica puede adquirir dentro de su psiquismo y en su vida en general; algunos de

los factores implicados en el procedimiento aludido son (LaBerge, 1990a; Tholey, 1989; Waggoner, 2016; Zink, 2015):

- Conocimiento acerca de la fisiología del sueño, factor que comprende desarrollar un entendimiento acerca de los rasgos esenciales de la fase REM, etapa del dormir en la que se ha descubierto por la investigación científica que suelen tener lugar los sueños lúcidos
- Conocimiento y práctica de técnicas de respiración y relajación que resultan imprescindibles para obtener una mente y un cuerpo despejados, situación ideal para poder descansar adecuadamente e inducir sueños lúcidos
- Refuerzo de la voluntad debido a que la consecución de lucidez en los sueños requiere tener la fuerza interna necesaria para lograr esta intención
- Fortalecimiento de diferentes capacidades psíquicas, como la memoria, la atención, la concentración, la visualización, la planeación y la inteligencia
- Conocimiento de los diferentes estados de consciencia para comprender mejor la lógica de la realidad material y su diferencia con el mundo onírico
- Desarrollo de un mayor autoconocimiento para poder identificar las motivaciones y representaciones del sueño, lo que fomenta el perfeccionamiento de diversas capacidades metacognitivas que favorecen el análisis del sueño, de la lucidez onírica y de la consciencia de vigilia
- Consciencia y aprendizaje acerca de la naturaleza de los signos oníricos (símbolos, representaciones, imágenes, etc.) a través de su confrontación con los componentes anímicos provenientes de la vida diurna
- Consciencia acerca de qué es lo que se sueña (temática y contenido), de la presencia de sueños recurrentes (conflictos irresueltos) y de qué se suele hacer en los sueños (comportamiento onírico habitual)

- Establecimiento de metas y planes en el sueño para su posterior aplicación en la vigilia
- Enfrentamiento de miedos durante el sueño para observar sus efectos en la vida diurna
- Reconocimiento de pensamientos, sensaciones, percepciones y otros constituyentes anímicos durante el sueño para compararlos después con la situación psíquica de la vigilia
- Desarrollo de una cierta flexibilidad psíquica que permite la manifestación de consciencia y creatividad en el sueño

En esta investigación se ha llevado a cabo una tesis de tipo documental. Los métodos que se utilizaron para alcanzar los propósitos de esta obra fueron fundamentalmente dos, aunque otros dos se emplearon lateralmente a causa de la naturaleza del objeto de estudio. El primero es el método hermenéutico, el cual se usó para realizar el examen y la interpretación de los diferentes textos en los que se sustenta el enfoque teórico de esta tesis, que es esencialmente psicoanalítico, pero ambiciosamente abarcador pues comprende otras áreas de la psicología. El segundo es el método psicoanalítico, el cual se aplicó para efectuar la interpretación de fantasías y sueños lúcidos y ordinarios. El tercero es el método fenomenológico, herramienta que fue provechosa en la caracterización crítica de los constituyentes esenciales de los diversos componentes psíquicos que se estudiaron en este escrito; es así como se ha elaborado una fenomenología de lo onírico, por dar un ejemplo. El cuarto y último método de que se dispuso fue el análisis semiótico ya que la interpretación de los sueños entraña fundamentalmente el estudio de diversos sistemas de signos.

El corpus del material que se analiza e interpreta en esta tesis ha sido obtenido principalmente de la literatura apropiada para el tema en psicología y psicoanálisis; sin embargo, no se prescindió de las aportaciones de otros campos de conocimiento. La caracterización psicoanalítica de la lucidez onírica se consolidó a partir de la revisión de la teoría y de la práctica del psicoanálisis con respecto al estudio de los sueños y de la posterior

aplicación de estos conocimientos a casos de sueños lúcidos referidos en trabajos científicos y en revistas de divulgación. Para llevar a cabo la interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica se analizan mis propios sueños lúcidos, los cuales fueron debidamente registrados, vinculados con su asociación libre correspondiente y meta-analizados para incluir su examen dentro del marco epistemológico más amplio que es constituido por el psicoanálisis.

El capítulo llamado “La Lucidez Onírica” incluye una investigación detallada sobre los sueños lúcidos donde se refiere el estado actual de esta cuestión, así como su psicofisiología, cognición y metacognición. En esta sección también se aluden algunos métodos de inducción y control de sueños lúcidos. Ulteriormente, el apartado “Caracterización Psicoanalítica de los Sueños Lúcidos” integra un examen exhaustivo de los textos psicoanalíticos donde se ha tratado el caso de la lucidez onírica y se lleva a cabo en él la aplicación del psicoanálisis de los sueños ordinarios al análisis de los sueños lúcidos. La parte titulada “Interpretación Psicoanalítica de la Lucidez Onírica” problematiza la propuesta de una teoría psicoanalítica de los sueños lúcidos e incluye formalmente el fenómeno de la lucidez onírica dentro de los estudios psicoanalíticos del sueño.

La sección titulada “Métodos de análisis de los sueños: psicoanálisis, hermenéutica y fenomenología” expone las características esenciales de los procedimientos sistemáticos que se emplearon en esta obra para efectuar el análisis de los sueños lúcidos. Finalmente, “Registro y Análisis de Sueños Lúcidos” compila las ensoñaciones que se interpretaron para elaborar esta investigación; se muestran primeramente los sueños lúcidos tal y como se registraron al despertar, seguidos por su correspondiente asociación libre y su interpretación psicoanalítica final. Cabe subrayar que la caracterización y la interpretación psicoanalíticas de la lucidez onírica aquí desarrolladas constituyen los aspectos más originales de esta tesis ya que los sueños lúcidos suelen estudiarse desde otros campos de conocimiento, por lo que este

escrito podría ser una de las pocas investigaciones académicas que abordan el tema de la lucidez onírica desde un enfoque psicoanalítico como tal.

La Lucidez Onírica

Dreams are a reservoir of knowledge and experience, yet they are often overlooked as a vehicle for exploring reality. In the dream state our bodies are at rest, yet we see and hear, move about, and are even able to learn. When we make good use of the dream state, it is almost as if our lives were doubled: instead of a hundred years, we live two hundred. (Tarthang Tulku, referido por LaBerge, 1990b, p.9)

Las producciones culturales muestran que el vulgo tiende a dicotomizar el estado de vigilia y el estado del sueño pues se vincula la realidad material con la consciencia diurna y éstas se contraponen a la fantasía y su relación con la inconsciencia del sueño. La psique puede experimentar diversos estados en los que varían las funciones, las estructuras y los mecanismos puestos en acción por el organismo; con base en esta lógica, se entiende que comúnmente se establezca una distinción esencial entre los contenidos y procesos psíquicos que son generados en el estado de vigilia y los que son producidos durante el fenómeno del dormir. Las diferenciaciones tajantes entre los diversos estados psíquicos eluden la dinamicidad e influjo que existe en su interacción, resulta más apropiado considerar que la psique es una entidad compleja donde se manifiestan múltiples estados que coexisten, se retroalimentan y se influyen continuamente.

Como consecuencia de la evolución filogenética, el ser humano ha logrado desarrollar un sistema nervioso capaz de relacionarse activa y recíprocamente con su entorno. La necesidad constante de adaptación y supervivencia le ha permitido al sistema nervioso animal un perfeccionamiento cada vez mayor (Juárez, 2009, p. 24). Este sistema en los seres humanos ha llegado a una sofisticación tan particular que le es posible lograr un nivel de abstracción lo suficientemente evolucionado como para generar incluso imágenes virtuales autorreferidas (autoconciencia). El sistema nervioso central pudo evolucionar como

consecuencia del trabajo neuronal integrado, lo que posibilitó la génesis de la conciencia debido a diferentes factores, entre los que resaltan los siguientes (Llinás, 2002, pp. 25, 61, 81):

- Necesidad de movimiento: vista como una conducta de respuesta a las exigencias del medio ambiente
- Capacidad de predicción: concebida como una estrategia adaptativa en la que la representación interna de posibles eventos futuros permite guiar el comportamiento hacia un fin específico
- Interiorización de los estímulos externos: entendida como la capacidad de abstracción de la realidad material

Los estados mentales conscientes son un tipo de estados funcionales cerebrales en los que es posible crear imágenes cognitivas sensoriales y motoras, dentro de estos estados se incluye la autoconciencia (Llinás, 2002, pp. 1-2). La conciencia es un proceso psíquico dinámico que en ocasiones puede estar temporalmente seccionado en diversos tipos de estados, los cuales pueden categorizarse de acuerdo con la experiencia subjetiva que el individuo tiene de ellos y el sustrato neurobiológico que les da lugar (Mota-Rolim, 2013, p. 753). El estado y el funcionamiento normales de la conciencia pueden ser modificados debido a cuestiones fisiológicas, patológicas o a alteraciones inducidas deliberadamente. Existen estados funcionales de la mente que no generan conciencia a pesar de que el cerebro mantiene su dinámica normal. Algunos de estos estados fuera de la conciencia suceden cuando se está dormido, anestesiado o intoxicado por sustancias exógenas al cuerpo (drogas), cuando se lleva a cabo una meditación profunda, o bien, cuando se padece una crisis epiléptica o alguna enfermedad mental.

El soñar es un estado cerebral global cognoscitivo (Llinás, 2002, p. 2), en él se genera un procesamiento de la información específico y se utilizan componentes psíquicos y

conocimientos puntuales que son independientes de la realidad externa debido a la falta de estimulación sensorial y a la carencia de respuesta motora durante el dormir (Rangel, 2003, p. 43). El conocimiento que llega a la mente acerca de las características del medio a través de los procesos perceptuales y motores de los estados conscientes es el mismo que se alude durante el sueño (LaBerge, 1990a, pp.155, 169). Otro estado cerebral global es el que se conoce como sueño lúcido (Llinás, 2002, p. 2); los sueños lúcidos son aquellos en los que el durmiente tiene el conocimiento de que el mundo onírico que experimenta es consecuencia del trabajo de su propio psiquismo, por lo que es consciente de que está soñando dentro del mismo sueño.

Los sueños lúcidos son un fenómeno extraordinario e inusual que ha sido conocido y practicado desde la Antigüedad y que sigue siéndolo actualmente entre aquellos iniciados en el tema (LaBerge, 1990a, p. 56). Las personas que experimentan asiduamente la lucidez onírica son llamadas onironautas, término que significa “exploradores del mundo de los sueños” (LaBerge, 1990a, pp. 14). Tholey (citado por Holzinger, 2009) ha afirmado que los sueños lúcidos “...are those dreams in which the dreamer has complete consciousness and awareness about the fact that one is dreaming and can therefore interfere or influence, even create the dream as he or she wishes” (p. 216).

Lucidez onírica, sueños de claridad, consciencia onírica o del sueño y *high dreams* son otros nombres con los que se ha designado al fenómeno de los sueños lúcidos. El término “sueño lúcido” fue acuñado por Frederik Willem Van Eeden (citado por Mota-Rolim, 2013) en el año 1913 para denominar un sueño en el que “the sleeper remembers day life and his own condition, reaches a state of perfect awareness, and is able to direct his attention, and to attempt different acts of free volition” (p. 752). Van Eeden fue un psiquiatra neerlandés que estableció las bases para el desarrollo del movimiento antipsiquiátrico en Los Países Bajos a finales del siglo XIX, es conocido por su correspondencia con Freud y por haber recopilado 352

sueños lúcidos que refirió y examinó frente a la *Society for Psychological Research* (Holzinger, 2009, p. 216).

Para la mayoría de los autores, la lucidez onírica implica la consciencia de que uno se encuentra soñando mientras transcurre la experiencia onírica e incluye la capacidad de poseer volición para actuar a voluntad en el sueño; no obstante, Tholey (referido por Holzinger, 2009, p. 219) considera que la lucidez en el sueño únicamente puede alcanzarse al tener consciencia de los siguientes aspectos fundamentales: consciencia del estado psíquico que se experimenta, consciencia de la capacidad de tomar decisiones, consciencia de las funciones mnémicas, consciencia de la propia identidad, consciencia del ambiente onírico, consciencia del significado del sueño y consciencia de la capacidad de concentración y atención. La propuesta de Tholey sugiere la existencia de diferentes niveles y tipos de consciencia en el sueño lúcido; sin embargo, la presencia en el sueño de consciencia autorreflexiva o consciencia de que se sueña es el criterio primordial para establecer que efectivamente hay lucidez onírica. Rossi (referido por Price & Cohen, 1988, p. 108) es otro autor que ha postulado que el nivel de consciencia del durmiente y su capacidad de autorreflexión fluctúan en un continuo en la vigilia y en el sueño, por lo que son capacidades psíquicas que se encuentran constantemente activas independientemente del estado psicofisiológico en el que tengan lugar.

La lucidez onírica es un estado psicofisiológico muy raro y se considera una habilidad difícil de adquirir y desarrollar; un metaanálisis contemporáneo acerca de la frecuencia y permanencia de los sueños lúcidos ha mostrado que únicamente un 55% de la población ha experimentado tener lucidez onírica al menos una vez en su vida, mientras que sólo el 23% de la población tiene sueños lúcidos al menos una vez al mes o más frecuentemente (Saunders, *et. al.*, referidos por Stumbrys, 2016, p. 146). La rareza de la ocurrencia de este fenómeno anímico puede explicar la fuerte impresión que causa en el durmiente y la excitación que le motiva a desear vivirlo una vez más.

En la actualidad, la investigación científica de los sueños lúcidos es cada vez más frecuente; no obstante, comúnmente su existencia es desconocida o ignorada en el estudio formal y académico de los estados psicofisiológicos. Los usos y aplicaciones que se han desarrollado gracias al control de la lucidez onírica son diversos ya que se puede emplear como fuente de entretenimiento y placer o como herramienta para lograr el incremento de consciencia, el autoconocimiento, la autosanación y el desarrollo de potencialidades físicas y/o mentales. En este sentido, se comprenden las palabras de LaBerge (1990a) en este pasaje en el que recomienda el ejercicio de la lucidez onírica como un medio favorable para cultivar el reconocimiento de la propia interioridad:

En el sueño usted es quien usted “sueña que es”, y comprender esto puede ayudarle a ver hasta qué punto su yo de vigilia está limitado por sus propios conceptos sobre quién es usted. Los ejemplos de experiencias transcendentales en sueños lúcidos le mostrarán una dirección que podría seguir para explorar sus mundos internos. (p. 18)

Tholey (1989) afirma que la percepción del mundo onírico puede asemejarse a la percepción del mundo real; los perceptos que son producto de la experiencia onírica brindan información relevante acerca de la realidad psicológica del soñante a pesar de que existan errores y desfiguraciones en la recepción y tratamiento de los símbolos oníricos que les dieron lugar, tal y como los perceptos que resultan de la interacción con el mundo físico brindan información general del entorno a pesar de la existencia de equivocaciones y distorsiones en la entrada y procesamiento de dicha información. Tholey (1989) especifica que la realidad psicológica del individuo que puede llegar a conocerse en el sueño comprende todo aquello que puede tener un efecto en su comportamiento y en su experiencia, en especial aquellos componentes inconscientes, que son constructos psicológicos que pueden ser reemplazados por otros ulteriormente, pero que siempre subyacen a los establecidos con posterioridad.

Tholey (1989) argumenta que alcanzar el *insight* de nuestros problemas psicológicos para poder resolverlos es mucho más relevante si se lleva a cabo en el mundo simbólico que despliega la lucidez onírica debido a que el sujeto cuenta con una mayor libertad de acción en él. La consciencia onírica permite que el soñante pueda tomar decisiones trascendentes en la realidad psicológica de sus sueños debido a la influencia recíproca que existe entre los eventos simbólicos del sueño y los procesos anímicos que los originaron. En este tratamiento simbólico de los contenidos psíquicos, el énfasis recae en la libertad individual de acción y en la capacidad de decisión debido a que son rasgos indispensables para tener consciencia onírica y porque además pueden cambiar completamente la calidad del sueño. De acuerdo con este autor, el espacio onírico es el mundo fenomenológico por excelencia a causa de que depende menos de la estimulación sensorial, lo que permite observar sistemáticamente la propia interioridad gracias a que se eluden componentes externos que pudieran perturbar este proceso de autoobservación.

Se sabe en general que es posible mejorar la calidad de vida a través de la autoexploración psicológica que conlleva el soñar con lucidez. Quizá la trascendencia de la consciencia onírica resida en la manera en la que influye en la vida de los soñadores y en el significado que éstos le brindan a esta experiencia; “los sueños lúcidos pueden ser extraordinariamente vívidos, intensos, placenteros y exultantes. La gente considera con frecuencia que sus sueños lúcidos están entre las experiencias más maravillosas de sus vidas” (LaBerge, 1990a, p. 12). La práctica de los sueños lúcidos se encuentra disponible para cualquier individuo que quiera aprender y desarrollar esta habilidad; sin embargo, se recomienda que no sea empleada por aquellas personas que no sean capaces de distinguir entre la realidad material y los productos de su imaginación (LaBerge, 1990a, p. 13).

Existen diferentes sistemas teóricos en psicología que han resaltado la importancia que tienen el dormir y el sueño en la vida diurna pues han observado que la dinámica psíquica que

se manifiesta en el espacio onírico está íntimamente concatenada con la que se expresa durante la vigilia. Los sueños lúcidos no son la excepción a estos hechos ya que los onironautas pueden utilizar en el mundo material aquello que vivieron en sus sueños gracias a la lucidez onírica. Los sueños normales y particularmente los sueños lúcidos pueden influir en la cognición, en el cuerpo, en la conducta y en los estados de ánimo de los individuos. Los sueños placenteros, alegres o inspiradores pueden afectar positivamente el psiquismo del sujeto al despertar e incluso influirlo durante buena parte del día; por otra parte, las pesadillas, los sueños de angustia y los sueños displicentes suelen perturbar el dormir, intranquilizan y provocan afecciones penosas en las personas.

El problema central de la lucidez onírica reside en conquistar la consciencia autorreflexiva y la autoconsciencia en el sueño; la primera le permite al individuo tener noticia del estado psicofisiológico en el que se encuentra y reconocer el entorno de la realidad onírica, mientras que la segunda le informa acerca de la situación de su propio psiquismo durante el sueño pues le ayuda a percatarse en él de sus afectos, ideas, percepciones, capacidades cognitivas, etc. La consciencia autorreflexiva faculta al onironauta para conocer que se encuentra soñando mientras la ensoñación está en curso, mientras que la autoconsciencia le posibilita realizar evaluaciones metacognitivas en el sueño, como el hecho de saber que tiene consciencia autorreflexiva mientras experimenta el mundo onírico.

Las personas suelen desconocer que cuentan con dichas capacidades cognitivas durante la vigilia debido a la irreflexión de la consciencia inmediata, al automatismo con el que comúnmente se vive y a la falta de educación en ciencias cognitivas y metacognición; esta situación evidentemente se agrava cuando se tiene como propósito ser consciente de que se poseen estas facultades durante el sueño. Saber las propiedades y las funciones que tiene la propia cognición en el sueño es una tarea verdaderamente difícil; sin embargo, no es imposible. "The surge of lucidity in the lucid dream is reminiscent of the *becoming conscious of*

experienced in waking consciousness: symbolically lucidity may point to better understanding of a situation” (Bouchet, 1995, p. 114). Para conquistar un nivel elevado de consciencia en el sueño es necesario primeramente lograr incrementar la consciencia durante la vigilia.

Para alcanzar la lucidez onírica, LaBerge (1990a, pp. 21-24) propone realizar diferentes ejercicios durante la vida diurna para agudizar primeramente la consciencia de vigilia y sus distintas operaciones; recomienda entonces llevar a cabo una reflexión profunda acerca de las implicaciones de tener órganos sensoriales que permiten percibir el mundo material con un alto nivel de complejidad, aconseja también meditar sobre los materiales anímicos que se poseen para poder percatarse de su verdadera naturaleza, destaca la importancia de discurrir acerca de la esencia del yo e insiste en la necesidad de cavilar sobre nuestra habilidad para la metacognición. Se lee de la siguiente manera uno de los ejercicios sugeridos por LaBerge (1990a) para expandir la consciencia:

Finalmente, sea consciente de su consciencia. Normalmente, la consciencia se enfoca en los objetos exteriores, pero ella misma puede ser objeto de consciencia. A la luz de la experiencia ordinaria, parecemos ser distintos y limitados centros de consciencia, cada uno solo en sus mundos internos. A la luz de la eternidad, los místicos nos dicen que en último término somos uno, la consciencia ilimitada que es la fuente del ser. Aquí, esta experiencia no puede ser expresada por el lenguaje. (p. 24)

La diferencia entre el mundo material que se percibe durante la vigilia y el mundo onírico que se percibe durante el sueño radica en que el primero tiene un origen externo al individuo, mientras que el segundo se genera en su interioridad. A causa de que los objetos captados durante la vida diurna existen con independencia del psiquismo individual se puede tener una representación más o menos estable de ellos; en los sueños en cambio no existe una fuente constante de estímulos que sea independiente del psiquismo del durmiente, por lo que la

figuración onírica tiende a ser más fluctuante (LaBerge, 1990a, pp. 24-25). La lucidez onírica motiva a cuestionarse acerca de lo que significa estar despierto y consciente, ya sea en la realidad física o en la realidad onírica. Ser lúcido en el sueño significa despertar en él y alcanzar por ello un nivel más elevado de consciencia. El individuo puede enfocarse en su interioridad durante el sueño al despejarse de todas las excitaciones que provienen del ambiente exterior a causa de la suspensión de la entrada sensorial y la falta de respuesta motriz que supone el estar dormido; si a esta situación se le añade el uso de la lucidez onírica, que es un estado de consciencia incrementado, se entiende que los sueños lúcidos sean una herramienta particularmente efectiva para alcanzar el autoconocimiento y la autoexploración psíquica.

Es importante saber la psicofisiología del sueño si se quiere ser onironauta porque este conocimiento puede potencializar las posibilidades de tener lucidez en los sueños. Comprender las especificidades de la etapa REM del sueño es de principal envergadura pues en ella casi exclusivamente suceden los sueños lúcidos, descubrimiento de la investigación empírica que se logró gracias al registro poligráfico de movimientos oculares que los onironautas realizaron durante su lucidez onírica como parte de una tarea predeterminada desde la vigilia. Este hallazgo ha permitido el desarrollo del estudio experimental de la neurofisiología de la consciencia onírica y su relación con diferentes funciones psíquicas:

Durante la noche tuve un sueño lúcido en el que moví mis ojos izquierda-derecha-izquierda-derecha. A la mañana siguiente, cuando miramos en el registro del polígrafo, encontramos las señales de los movimientos oculares en mitad de un período REM (...)

Este método de comunicación desde el sueño real ha probado ser de inestimable valor para el estudio continuado de los sueños lúcidos y la fisiología de los sueños. El hecho de que los soñadores lúcidos puedan recordar actuar en sus sueños conforme a acciones previamente acordadas, y que puedan enviar señales al mundo de vigilia, hizo

posible una aproximación completamente nueva a la investigación de los sueños.

(LaBerge, 1990a, pp. 36-38)

Se ha encontrado un fuerte vínculo entre los movimientos de los ojos que los onironautas efectúan en los sueños lúcidos y los movimientos de sus ojos reales (LaBerge, 1990a, pp. 39-40); lo que ha motivado a los investigadores a creer que se usa el mismo sistema visual en los sueños y en la vigilia (Farah, referida por Juárez, 2009, p. 58). Se han utilizado los movimientos oculares como una técnica de señalización que indica el comienzo y el fin de alguna tarea particular realizada por el onironauta en el sueño lúcido, esta herramienta ha promovido la evaluación de la actividad fisiológica que se relaciona con ella; a través de este método, el durmiente “could carry out diverse dream experiments marking the exact time of particular dream events, allowing the derivation of precise psychophysiological correlations and the methodical testing of hypotheses” (LaBerge, *et. al.*, citados por Holzinger, 2009, p. 219). Gracias a la técnica de señalización ocular y a los reportes de los sueños lúcidos de los onironautas se han podido examinar distintas tareas, sus estructuras cerebrales y sus operaciones mentales. Esta cuestión además ha revelado que la práctica de una actividad específica durante la lucidez onírica toma casi el mismo tiempo que se necesita para llevarla a cabo en el mundo físico (LaBerge, 1990a, pp. 38-39). LaBerge (1990a, p. 39) considera que en la narrativa del sueño se utiliza algo similar al tiempo dramático para representar el paso del tiempo onírico, recurso que explica que el soñante perciba cambios cronológicos abruptos o sienta que ha pasado mucho tiempo en la realidad onírica.

Mayor consciencia durante los sueños lúcidos equivale a un trabajo cognitivo más profundo, lo que conlleva un procesamiento complejo de la información, así como el uso de otros mecanismos psicológicos esenciales como la memoria, la atención, el automonitoreo y la autorreflexión. Se ha observado que la activación cerebral durante los sueños lúcidos es similar a la que se lleva a cabo durante la vigilia (LaBerge, 1990a, pp. 31-43; Rangel, 2003, pp. 26-27,

51-2; Zink, 2015, p. 44). Este nivel de consciencia onírica puede ayudar a integrar la personalidad del individuo en la medida en la que es capaz de darse cuenta con mayor claridad del desempeño de su psiquismo en su mundo onírico, además de que los eventos del sueño lúcido se recuerdan con más facilidad debido a la intensidad y excepcionalidad de esta experiencia (LaBerge, 1990a, pp. 327-340; Lee, 2010, p. 300, Waggoner, 2016, p. 77). Estos hechos pueden implementar mejoras considerables tanto en la actualización de la memoria de los sueños como en su subsecuente interpretación analítica.

In dreams where the dreamer actually awakes in the dream state, memory becomes highly focused because realization of wakefulness in the dream state intensifies alertness, sensitivity, and attention to the self and surroundings. The strangeness of being awake in a state of mind normally considered unreal contributes to a psychological arousal that sharpens self-reflection and the memory of that experience. Put simply, knowing the dream to be a dream becomes memorable. (Lee, 2010, p. 300)

En los sueños lúcidos, la consciencia se sumerge directamente en el inconsciente y lo encara. Si bien es cierto que el soñador puede no ser capaz de resolver todos sus conflictos inconscientes sin la guía terapéutica apropiada; no obstante, hay casos de onironautas experimentados que han logrado un autoconocimiento cada vez mejor que les ha ayudado a integrar satisfactoriamente distintas partes de su personalidad gracias a la evaluación de su lucidez onírica. Esta consciencia de la realidad soñada y su posterior rememoración son aspectos fundamentales para el análisis de lo inconsciente pues es bien sabido que los pacientes suelen modificar u olvidar sus sueños debido a sus distintas defensas (Rodríguez, 2016, p. 149). Debe admitirse que el hecho de recordar o no un sueño dependerá de la intensidad y la fuerza de las defensas del durmiente; sin embargo, es más probable que un soñador lúcido recuerde vívidamente y más a menudo sus sueños debido a que la práctica de la lucidez onírica supone tener una motivación positiva hacia el soñar, además del

reconocimiento de la naturaleza de las propias representaciones en el sueño y la adquisición de un conocimiento experto sobre la lógica de lo onírico. La consciencia onírica promueve el acceso a lo inconsciente y consecuentemente a los deseos reprimidos del soñante, que son la causa de su padecimiento y de cuyo desciframiento y resolución dependen su salud y su bienestar. Se comprende entonces que la interpretación de los sueños lúcidos tiene relevancia evidente en psicoterapia psicoanalítica.

Debido a que la difusión de la existencia de los sueños lúcidos es relativamente reciente, este fenómeno del dormir no pudo ser estudiado a profundidad por algunos de los autores más destacados dentro de la investigación del sueño en la psicología, el psicoanálisis y la psiquiatría. Es reconocido que el análisis sobre el sueño de Sigmund Freud es vasto, sustancial e imprescindible en el estudio acerca de este tópico; no obstante, lamentablemente este pensador no ahondó en el tema de la lucidez onírica pues en ninguno de sus escritos sobre el sueño examina las implicaciones que tiene este fenómeno en su metapsicología ya que durante el desarrollo de la teoría psicoanalítica se limitó únicamente a brindar algunos datos aislados sobre este hecho.

Freud (1979, p. 84) afirmó en *La interpretación de los sueños* que a pesar de todos sus esfuerzos no le fue posible tener acceso a la obra del Marquis d'Hervey de Saint-Denys, famoso e importante onirólogo y onironauta quien realizó una de las investigaciones más trascendentes de la historia acerca de la lucidez onírica; quizá se deba a esto que no se haya podido desarrollar un psicoanálisis de los sueños lúcidos. En su obra *Les Rêves et les moyens de les diriger* (*Los sueños y las formas de guiarlos*), publicada anónimamente en el año de 1867, el Marquis d'Hervey de Saint-Denys habló profusamente acerca de los sueños lúcidos, así como de las diferentes maneras en las que éstos pueden ser inducidos, controlados y dirigidos. Este onironauta aseveró además que la inteligencia durante el dormir tiene todo su

potencial de acción y capacidad de concentración debido a que pudo evaluar la función consciente durante el sueño (Freud, 1979, p. 84).

La teoría del sueño del Marquis d'Hervey de Saint-Denys asegura que en el estado del dormir sólo ocurre un cierre de la estimulación sensorial, por lo que el individuo que está durmiendo no se diferencia de aquel que mientras se encuentra despierto coloca una barrera o un tapón en sus órganos sensoriales y deja volar su imaginación y fantasía para construir un mundo virtual personal. Durante este proceso de creación, el pensamiento del durmiente emplea percepciones y recuerdos previamente adquiridos para ir conformando los acontecimientos oníricos como un material nuevo y acabado (Freud, 1979, p. 84). El trabajo de este escritor francés ha sido fundamental para la investigación científica contemporánea acerca de los sueños lúcidos, que en su mayoría se ha llevado a cabo por Paul Tholey, psicólogo Gestalt de la Universidad de Frankfurt, y por Stephen LaBerge, psicofisiólogo de la Universidad de Stanford.

Para las disciplinas que estudian la psique y el comportamiento resulta interesante y útil preguntarse cuál hubiera sido la interpretación de Freud acerca de la naturaleza de los sueños lúcidos y de qué manera estos podrían haberse articulado en su metapsicología si hubiera tenido la oportunidad de leer y examinar los escritos del Marquis d'Hervey de Saint-Denys, quien había sido el único teórico de los sueños que hasta ese momento de mediados del siglo XIX había escrito formalmente sobre la lucidez onírica. Admitir la ocurrencia de los sueños lúcidos significa hablar de consciencia y voluntad durante el sueño, estado psicofisiológico donde el psicoanálisis argumenta que domina lo inconsciente e involuntario; de esta manera, el fenómeno de la lucidez onírica permite problematizar por completo la teoría psicoanalítica, particularmente sus postulados acerca del aparato psíquico.

En su libro, *Explorando el Mundo de los Sueños Lúcidos*, Stephen LaBerge (1990a) realizó un corpus muy extenso de varios tipos diferentes de sueños lúcidos que le fueron informados por distintos soñadores de diversas partes de Norte América. Los sueños lúcidos de estos durmientes tienen en común con los sueños normales que manifiestan alguna forma de cumplimiento o satisfacción de deseos, lo que el psicoanálisis descubrió como el principal objetivo y sentido final de la expresión onírica. Muchas de las descripciones que los onironautas hacen de sus sueños lúcidos se corresponden cercanamente con la caracterización que Freud desarrolló sobre las fantasías diurnas; no obstante, debido entre otras cosas a que el nivel de consciencia durante la lucidez onírica es variable, existe la posibilidad de encontrar materiales psíquicos inconscientes entremezclados con otros preconcientes y conscientes. A pesar de que las aplicaciones de los sueños lúcidos son por demás variadas y complejas, es posible vislumbrar que en última instancia siempre implican la realización de un deseo, ya sea consciente, preconciente o inconsciente. En cuanto al cumplimiento de deseos en los sueños lúcidos, LaBerge (1990a) apuntó:

Mucha gente nos ha escrito acerca de sus experiencias con los sueños lúcidos, destacando que comenzaron a hacerse conscientes de sus sueños cuando eran niños y aprovecharon la oportunidad para vivir elevadas aventuras como caballeros cabalgadores, princesas o exploradores espaciales. En este sentido, los sueños lúcidos pueden usarse como una especie de herramienta satisfactora-de-deseos para los que son aventureros en lo más profundo de sus sentimientos –o para aquellos que tan solo quieren probar la aventura. (pp. 232-233)

Cuando se reflexiona en el carácter de los sueños lúcidos puede parecer que el aparato psíquico propuesto por Freud resulta incompleto o inapropiado para explicarlos, cuestión que podría suponer la refutación de muchos de los principios del psicoanálisis debido a su importante dependencia de la interpretación de los sueños. Este conflicto conduce a plantear

diversas preguntas con respecto a la metapsicología de la primera tópica freudiana y su relación con el sueño. Es preciso enunciar estas interrogaciones con el propósito de situar las diferentes problemáticas que implica la interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica. Algunas de estas preguntas se irán contestando en las partes posteriores de este texto, o bien, se irán abriendo temas de discusión que permitirán reflexionar sobre el pensamiento freudiano y sus postulados acerca del sueño y del aparato psíquico.

¿Cómo es posible hablar de consciencia dentro del mundo onírico si de acuerdo con la teoría freudiana a este estado del durmiente corresponden casi exclusivamente procesos y representaciones inconscientes? ¿Será posible diferenciar contenidos inconscientes y contenidos conscientes dentro de un sueño lúcido? ¿Los mecanismos psíquicos conscientes son parte fundamental de lo onírico incluso más de lo que Freud nunca quiso aceptar? ¿Los sueños lúcidos podrían ser caracterizados dentro de la teoría psicoanalítica para ser incluidos dentro del modelo del aparato psíquico propuesto por Freud? ¿Qué implicaciones podría tener dicha caracterización dentro de la teoría y la práctica del psicoanálisis? ¿Existen indicios en la teoría psicoanalítica que permitan entender los sueños lúcidos bajo la óptica freudiana? ¿Qué relevancia podría tener la implementación del fenómeno de los sueños lúcidos dentro del psicoanálisis? ¿Qué significado personal y por lo tanto trascendente para nuestra particularidad puede tener el despertar por el sueño lúcido?

Para responder todas estas cuestiones es imprescindible en primera instancia adentrarse en el estudio pormenorizado de la lucidez onírica pues este estado psicofisiológico verdaderamente comprende un nuevo universo de conocimientos, significaciones, prácticas, técnicas y experiencias excepcionales. A lo largo de este apartado se tratará lo correspondiente al psiquismo de la lucidez onírica en general, incluyendo las diversas aplicaciones que pueden tener los sueños lúcidos. Posteriormente se realiza un estudio pormenorizado de la lucidez

onírica desde una perspectiva psicoanalítica para delimitar su caracterización con base en ese sistema de conocimiento.

Inducción de Sueños Lúcidos

La lucidez onírica es una práctica que puede ser aprendida pues constituye una habilidad cuyos mecanismos psíquicos implicados pueden ser adquiridos, desarrollados y perfeccionados. Existen diferentes técnicas y ejercicios que permiten la inducción de la lucidez en los sueños, la eficacia de estos procedimientos depende del psiquismo, la fisiología y el estilo de vida de cada individuo, por lo que se aconseja que el aprendiz de onironauta trate y experimente con los distintos métodos de influjo de los sueños lúcidos para que pueda conocer cuáles son los que más le benefician. La lucidez onírica es posible con el ejercicio asiduo, la voluntad exigente y la motivación constante. Lograr tener sueños lúcidos requiere inversión de tiempo y de esfuerzo.

En primera instancia, para lograr tener sueños lúcidos se necesita dormir bien y relajadamente. Muchas técnicas de inducción de lucidez onírica implican que el durmiente se despierte durante algún periodo de tiempo en la madrugada o al amanecer, motivo por el cual el aprendiz a onironauta debe reorganizar su tiempo de sueño y en algunos casos incluso necesita dormir más de lo habitual. Para tener una mente y un cuerpo serenos se aconseja llevar a cabo técnicas de respiración y relajación con el objetivo de poder dormir en calma ya que de eso depende el establecimiento de una consciencia atenta (LaBerge, 1990a, pp. 73-77). Dichas prácticas se pueden realizar justo antes de ir a la cama para asegurarse de que las preocupaciones de la vigilia no interferirán con el objetivo de alcanzar la lucidez en el sueño.

La consecución de la lucidez en los sueños depende de la energía psíquica necesaria para mantener la concentración enfocada en este objetivo, proceso donde la motivación es un

requisito indispensable. El relajamiento y el equilibrio anímicos son parte fundamental en esta empresa debido a que una mente tranquila y alerta puede enfocarse con mayor facilidad en lograr la lucidez en el sueño pues dicho propósito demanda un elevado trabajo de consciencia. Hervey de Saint-Denys (2016, p. 110) ha enfatizado que la atención es una operación cognitiva crucial en el logro de la lucidez onírica e indica que cualquier persona puede desarrollar la capacidad de mantenerla activa en el sueño con el fin de observarse a sí mismo en él con plena consciencia del estado que se experimenta.

La razón por la que la inducción de la lucidez onírica solicita que se duerma más tiempo es porque los periodos de sueño más largos implican fases de sueño REM también más largas, hecho que a su vez conlleva que incrementen las posibilidades de tener sueños lúcidos. El primer periodo de sueño REM de la noche es de aproximadamente 10 minutos, pero su duración va aumentando conforme se inicia un nuevo ciclo del sueño, hasta que llega a durar de 45 minutos a 1 hora después de 8 horas de permanecer durmiendo (Jouvet, 1998, p. 83-4; LaBerge, 1990a, p. 52; Rangel, 2003, pp. 60-64). Se sabe que las personas suelen tener memoria de sus sueños con mayor facilidad y mejor calidad cuando se les despierta en medio de la etapa REM, por lo que se aconseja despertar directamente en este periodo del sueño para tener más probabilidades de recordar las experiencias oníricas que se hayan tenido (Foulkes, 1982, p. 35; Juárez, 2009, p. 43; Jouvet, p. 86). A causa de que la fase REM tiene lugar más o menos cada 90 minutos después de que comienza el primer ciclo del sueño, un método para despertarse directamente de esta etapa podría ser programar un despertador considerando intervalos de 90 minutos (LaBerge, 1990a, p. 53).

Ya desde el siglo XIX, Hervey de Saint-Denys (2016, p. 48) había señalado que su experiencia como onironauta le había mostrado que los sueños al amanecer suelen ser más claros y vívidos que los sueños de la noche. Muchos individuos han indicado así mismo que tienen más sueños lúcidos durante la mañana después del amanecer, hecho que se vincula

con que en este momento del dormir los periodos de la fase REM son más extensos que durante el inicio de la noche. “Adicionalmente, un análisis del tiempo de ocurrencia de sueños lúcidos en el laboratorio mostró que la probabilidad relativa de tener sueños lúcidos se incrementa continuamente con cada período REM sucesivo” (LaBerge, 1990a, p. 69). Durante un lapso de 8 horas de sueño se tienen aproximadamente 6 periodos de sueño REM, la mitad de ellos tiene lugar en la cuarta parte de la noche; esto indica que la posibilidad de tener sueños lúcidos incrementa al doble durante las últimas dos horas de sueño, lo que implica que dormir dos horas menos reduce a la mitad la probabilidad de lograr la lucidez onírica. Inversamente, si un individuo suele dormir únicamente 6 horas, puede aumentar al doble su oportunidad de tener sueños lúcidos si decide empezar a dormir 8 horas.

LaBerge (1990a, p. 70) ha compartido un secreto para incrementar las posibilidades de presentar sueños lúcidos sin tener que dormir mucho pues hay personas que no pueden permanecer durmiendo largos periodos de tiempo debido a las exigencias de la vida diurna. El secreto consiste en despertarse dos horas antes de lo habitual, independientemente del tiempo que se duerma (5, 6 u 8 horas). Si uno suele dormir de 11:00 p.m. a 6:00 a.m., es necesario entonces levantarse a las 4:00 a.m. y permanecer despierto durante dos horas haciendo lo que se precise realizar. Posteriormente, se debe regresar a dormir las dos horas restantes que se aplazaron. Durante esas últimas dos horas de sueño se habrá aumentado la duración del periodo REM en comparación a lo que hubiera sucedido si se hubiera permanecido durmiendo de manera continuada; este incremento del sueño REM a su vez acrecentará la probabilidad de conquistar la lucidez onírica sin haber tenido la necesidad de dormir más horas de las acostumbradas.

Erlacher (2012, p. 30) recomienda que el onironauta focalice su atención en conquistar la lucidez onírica e incluso planifique el contenido de sus sueños durante el momento de vigilia que se deja intermedio entre periodos de sueño (en el ejemplo del párrafo anterior, las dos

horas de sueño que se permanece despierto) pues asegura que esto refuerza las posibilidades de tener sueños lúcidos cuando se regresa a dormir. Se ha reportado en diversas investigaciones que cuando los participantes van a dormir de nuevo es posible inducir lucidez onírica en su siguiente periodo REM después de que se les despertara durante la noche para pedirles que llevaran a cabo actividades como la lectura, la copulación y la meditación. Independientemente de la actividad que los sujetos realicen durante la madrugada al ser despertados, se ha precisado que el factor común que provoca la lucidez en el sueño es el hecho de mantenerse alerta y en vigilia antes de regresar a dormir (Price & Cohen, 1988, p. 109).

Zink (2013, p. 101) ha postulado que la inducción de lucidez onírica se ve favorecida por el recuerdo de los sueños, por la creatividad y por la incorporación de eventos y experiencias de la vigilia en ellos. Lee (2010, p. 302) ha indicado que la lucidez onírica debe tener como finalidad continuar con la promoción de la autoexploración psíquica en sueños venideros pues esta proyección hacia el futuro permite que la memoria onírica de sueños pasados se perfeccione al estimular que el onironauta se visualice a sí mismo en nuevos sueños lúcidos. Es así como la memoria de los sueños lúcidos experimentados brinda las herramientas psíquicas necesarias para generar lucidez en sueños ulteriores.

En diferentes estudios, la memoria onírica se ha correlacionado positivamente con la ocurrencia de sueños lúcidos (Schredl, *et. al.*, 2004, p. 1464; 2016, p. 77; Zink, 2013, p. 101). La mejora de la memoria onírica es central pues ayuda al individuo a recordar sus sueños y la naturaleza de la realidad onírica, lo que le brinda la capacidad de poder diferenciarla del mundo material. Esta capacidad de discriminación entre el sueño y la realidad es útil para reconocer en qué momento se está soñando y en qué momento no, recurso al que se puede recurrir tanto en el sueño como en la vigilia. La memoria onírica también es crucial para realizar la posterior interpretación de los sueños lúcidos.

Se ha dicho que “todo depende de recordar”, y esto es en verdad cierto con respecto al sueño lúcido. Aprender a recordar sus sueños es necesario si quiere aprender a soñar lúcidamente (...) Hay dos razones para esto. La primera es que sin recuerdo, incluso si ha tenido un sueño lúcido, no lo recordará (...) La segunda razón es que la memoria onírica es crucial porque para volverse lúcido debe reconocer que su sueño es un sueño mientras está sucediendo. Dado que son sus sueños lo que está tratando de reconocer, debe familiarizarse con su aspecto. (LaBerge, 1990a, pp. 50-51)

Zink (2013) señaló que “...lucid dreamers especially differ from non-lucid dreamers in those dream characteristics associated with boundaries or the connectivity between dreaming and waking states, the interaction of these two states appears to be a trait of lucid dreaming” (p. 102), lo que resalta la importancia de localizar y evaluar aquellos elementos del sueño que se identifican o se diferencian de componentes psíquicos provenientes de la vigilia. Debido a que los sueños suelen parecerse al mundo material, el durmiente tiende a admitirlos como parte de él; esta situación impide que se utilice la consciencia autorreflexiva y se pueda entonces reconocer al sueño como tal. Para tener sueños lúcidos es preciso agudizar la percepción de estas dos distintas realidades con el propósito de distinguir su verdadera índole y reconocer si se vive un sueño o la vigilia.

Para poder diferenciar los rasgos específicos que caracterizan lo onírico se puede llevar un diario de sueños en el que se narren detalladamente todos los pormenores que se recuerden sobre cada fenómeno onírico (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 6; LaBerge, 1990a, pp. 55-56). El diario de sueños debe ser examinado con detenimiento para que se puedan ir identificado los elementos singulares que definen la realidad onírica personal. Se requiere escribir en el diario inmediatamente después de despertar para asegurarse que se tiene la mayor cantidad de detalles posibles acerca del sueño, debido a que esperar a hacerlo podría

conllevar su pérdida parcial o total. Es crucial hacer un esfuerzo por recordar lo que se soñó cada que ocurra un despertar en la noche y darse a la tarea de escribirlo. A la mañana siguiente, antes de emprender cualquier otra actividad en el día, se deben relatar en el diario onírico los sueños que se hayan tenido lo más completamente posible.

Mientras más rasgos se puedan registrar en el diario sobre los sueños que se van viviendo, más herramientas se tienen para ir conociendo el propio mundo onírico. Se recomienda referir las sensaciones, percepciones, ideas, afectos y en general todos los componentes psíquicos que se recuerde que se experimentaron mientras se soñaba; posteriormente, la lectura y reflexión sobre las anotaciones del diario de sueños posibilitarán el reconocimiento de las peculiaridades de la realidad onírica individual mientras el sueño está en curso y de esta manera se podrá alcanzar la lucidez onírica.

No importa qué clase de análisis pueda usted llevar a cabo con el contenido de sus diarios de sueños; encontrará que la habilidad de tener sueños lúcidos puede incrementar su comprensión de la manera en que su mente crea los símbolos. Esto a su vez puede favorecer sus esfuerzos encaminados hacia la integración de las diferentes partes de su personalidad. (LaBerge, 1990a, p. 56)

Con una experiencia de más de 20 años como onironauta, Harvey de Saint-Denys (2016, p. 3) reconoció que la fatiga mental y cierta resistencia del organismo eran las causas principales de que la gente no pudiera adquirir la habilidad de soñar con lucidez pues pensaba que cualquier persona podía desarrollar este hábito y poseer así la capacidad de observar y controlar su mundo onírico por medio de una consciencia activa. Cuando este onirólogo percibía en sus sueños lúcidos algún fenómeno interesante digno de exploración y análisis, solía utilizar la consciencia onírica para despertarse a voluntad y anotar así rápidamente aquello que había despertado su interés para poder conservar su registro antes de que se perdiera de su memoria. Como la gran mayoría de los estudiosos del mundo onírico, Harvey de

Saint-Denys (2016) contaba con un diario de sueños que conservaba en su mesa de noche en caso de que necesitara guardar récord de algún evento onírico particular, pues es bien sabido que el recuerdo de los sueños es fugaz y suele desvanecerse al amanecer: “I have said that I was 13 years old when I started to keep a very regular diary of my dreams. This journal, which consists of twenty-two exercise books, supplemented with colored illustrations, represents a series of 1946 nights, which means more than five years” (p. 6).

LaBerge (1990a, p. 58) ha resaltado la importancia de identificar las señales oníricas del sueño para poder volverse lúcido en él. Las señales oníricas son “las formas específicas en las que su mundo de los sueños tiende a ser diferente de su mundo de la vigilia”; casi todos los sueños cuentan con señales oníricas, incluso “parece que todos tenemos las nuestras propias y personales” (LaBerge, 1990a, p. 58). Las señales oníricas son las que le otorgan al sueño su esencia y su carácter insólito, ilógico y extraordinario; el onironauta debe ser capaz de discriminar las señales oníricas del sueño para poder diferenciarlo de la realidad diurna y ser consciente así de que se encuentra soñando. Este autor aconseja identificar cada una de estas señales oníricas en los sueños registrados en el diario personal para poder categorizarlas después de acuerdo con una clasificación que propone en un inventario desarrollado por él. Llevar a cabo esta catalogación es muy útil para conocer los rasgos que hacen particulares a las diversas señales oníricas pues es un ejercicio que promueve la lucidez onírica al poder reconocerlas ulteriormente cuando se presenten en un sueño. Se deben clasificar las señales oníricas de la mayor cantidad de sueños posibles con el propósito de ir impulsando el entrenamiento como onironauta experto ya que un mejor reconocimiento de señales oníricas supone una mayor familiaridad con los rasgos del mundo de los sueños.

...self-discovery of dream control cannot proceed without the activation of specific memories. First, aspiring lucid dreamers who use dream signs must train themselves to remember prior patterns of dream events to become conscious of being in a dream.

Obviously, sufficient motivation is necessary before the dreamer can actually activate recall of dream signs, but even then recall may not be immediate and may require lengthy training. This type of training composes an aspect of memory *in* lucid dreaming, which (...) is highly subjective because only the dreamer knows what to recognize and retain in the dream state. As lucid dreaming progresses, the dreamer's accessibility to past memories may improve (...) In short, memory in lucid dreaming can be personally motivated. (Lee, 2010, p. 300)

Al estudiar su diario de sueños, Hervey de Saint-Denys (2016, p. 6) notó que la falta de coherencia en sus aventuras oníricas iba disminuyendo con el paso del tiempo y que por el contrario fueron aumentando gradualmente los detalles de su narración. Este investigador dedujo después que el hábito de mantenerse ocupado y trabajar con sus sueños durante el día había incrementado considerablemente su capacidad de recordarlos, así como también la variedad, vivacidad y complejidad de sus escenas oníricas: "... in order to remember the details of a dream, it was just necessary to write it down as soon as posible, before thinking at something else" (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 7).

Pocas veces el ser humano se cuestiona acerca del estado de consciencia en el que vive, por lo que tiende a actuar y pensar automáticamente sin efectuar un examen de la realidad con la que interactúa. A menos que se le presenten estímulos dañinos, peligrosos o extraordinarios, el organismo trata la información externa como si se le hubiera dado previamente, por lo que ya no realiza una valoración de las situaciones que experimenta o de los objetos con los que se relaciona. Si bien es cierto que los procesos de habituación y de anticipación tienen una gran relevancia dentro del desarrollo evolutivo de la especie humana; no obstante, este automatismo es lo que subyace a la incapacidad de reconocer los rasgos esenciales tanto de la realidad diurna como de la onírica.

La incompetencia para reconocer el estado psicofisiológico en el que se encuentra el organismo se agrava durante el sueño pues se tiende a brindar "...a las imágenes oníricas la creencia en la realidad porque en el dormir no tenemos otras impresiones con que pudiéramos compararlas, porque estamos desligados del mundo exterior" (Freud, 1979, p. 75). Se sabe que es posible realizar exámenes de realidad durante el sueño; sin embargo, dichas evaluaciones suelen ser influidas por el propio estado onírico: "El sueño puede fingir todos esos exámenes; puede mostrarnos, por ejemplo, que tocamos la rosa vista, y por cierto soñamos con ello". (Freud, 1979, p. 75). Delboeuf (referido por Freud, 1979, p. 75) aseguró que no existe un criterio concluyente para saber si algo es un sueño o es parte de la realidad de vigilia, a excepción del hecho práctico de despertar. El ejercicio y el estudio de los sueños lúcidos han permitido el desarrollo de técnicas específicas para efectuar pruebas de realidad tanto en el sueño como en la vigilia. La investigación de la lucidez onírica ha promovido la recopilación de información más detallada acerca de la naturaleza del mundo onírico, por lo que se han podido reconocer algunas de sus diferencias y similitudes con la vida diurna. En algo Delboeuf tenía razón, se necesita despertar para saber que se tuvo un sueño; pero al parecer este autor nunca llegó a plantearse la posibilidad de despertar dentro del mismo sueño, cosa que los onironautas pueden efectuar por medio de la lucidez onírica.

Para conquistar la lucidez onírica es indispensable efectuar lo que se ha denominado comprobación crítica del estado de realidad, ejercicio que popularmente se conoce como "reality check" (LaBerge, 1990a, pp. 81-85). La comprobación crítica de la realidad comienza por medio de la pregunta: "¿Estoy soñando o no?" (Tholey, citado por LaBerge, 1990a, p. 83). Este cuestionamiento debe ser respondido con reflexión y profundidad, para lo que es imprescindible meditar acerca de las implicaciones de estar soñando y, por contraste, qué significa estar despierto. Una manera de volverse lúcido en los sueños requiere preguntarse en ellos si uno se encuentra soñando; para habituarse a cuestionar el estado de realidad en el

mundo onírico es imprescindible acostumbrarse a ello durante la vigilia. Hervey de Sant-Denys (2016, p. 109) aseguró que para lograr tener el hábito de soñar con lucidez es necesario expandir la consciencia bidireccionalmente; es decir, tener la habilidad de ser consciente tanto de las características que distinguen al estado de vigilia como de los rasgos que definen al estado del sueño, sólo de esta manera se puede ser lo suficientemente competente como para discernir el estado psicofisiológico que se experimenta.

La facultad crítica para comprobar el estado de realidad depende de la discriminación de estímulos, debe resolverse si las excitaciones que se tienen son de origen externo o interno para saber si se está despierto en el mundo material o soñando en la realidad onírica. Se han propuesto dos formas generales para efectuar exitosamente esta identificación, las cuales incrementan su efectividad conjuntarlas; la primera de ellas consiste en que el individuo instaure una percepción consciente acerca del estado psicofisiológico en el que se encuentra, mientras que la segunda estriba en el establecimiento de una reflexión crítica acerca de él (Price & Cohen, 1988, p. 113). Autores como Peth y Clerc (citados por Price & Cohen, 1988, p. 113), partidarios de la primera propuesta, han enfatizado la necesidad de mantener una percepción concentrada en el funcionamiento sensoriomotriz del cuerpo, la emotividad y la cognición que se tienen durante la vigilia a fin de poder diferenciar sus cualidades con respecto a lo que se efectúa durante el estado del sueño. El empleo constante de una percepción consciente durante la vida diurna puede entonces trasladarse al sueño para promover la lucidez en él.

Tholey (1989; LaBerge, 1990a, p. 83), partidario de la segunda propuesta, aseveró que un procedimiento eficaz para tener sueños lúcidos consiste en generar “una actitud reflexiva crítica” acerca del estado consciencia que se vive, esta actitud se desarrolla en la vigilia al preguntarse si uno está soñando o no tantas veces como sea posible durante el día. Algunos investigadores (Erlacher, 2012, p. 30, LaBerge, 1990a, p. 83) aconsejan hacerse esta pregunta

al menos 10 veces al día para acrecentar la probabilidad de cuestionarse sobre el estado de realidad también durante el sueño y poder así ser lúcido en él. Después de plantear la pregunta crítica, se debe proceder con la confirmación del estado de realidad, procedimiento que se efectúa en la vigilia y en el sueño. Las pruebas de comprobación más utilizadas durante los sueños son volar, leer textos y observar la hora en relojes digitales (Holzinger, 2009, p. 218; LaBerge, 1990a, pp. 86-87). Cuando el onironauta desea comprobar el estado de realidad con la práctica del vuelo, lo que debe hacer es saltar e intentar permanecer en el aire el mayor tiempo posible; si se observa que el cuerpo queda suspendido más tiempo de lo normal, entonces se puede saber que se experimenta un sueño y de esta forma consolidar la lucidez. Cuando el cuerpo onírico se encuentra flotando, se puede así emprender el vuelo en el sueño.

Para comprobar el estado de realidad en el sueño mediante la lectura, es preciso que el onironauta lea cualquier texto onírico escrito, después es necesario que aparte la vista de él por un momento, para finalmente volver a leerlo. Se notará por la segunda lectura que el texto cambia o se transforma, las palabras pueden trasponerse, el mensaje puede tener otro sentido o no tenerlo en absoluto e incluso las letras pueden convertirse en jeroglíficos. Si el onironauta suele utilizar un reloj digital, puede emplear este objeto en sus sueños para hacer pruebas de realidad en ellos porque el tiempo en este tipo de dispositivos cambia extrañamente en la realidad onírica pues no sigue la continuidad que tiene durante la vigilia, cosa que no sucede con los otros tipos de relojes, los cuales suelen marcar el tiempo de manera análoga a como lo hacen en la vida diurna.

Hasta aquí se han aludido los conocimientos teóricos y prácticos fundamentales que son necesarios para promover la lucidez en los sueños. Ya que se tiene noticia de las características esenciales de los sueños de claridad, se puede comenzar con el tratamiento de sus principales técnicas de inducción. La lucidez onírica puede lograrse fortuitamente de manera esporádica; sin embargo, su ocurrencia casual es muy rara, por lo que las técnicas de

inducción de sueños lúcidos son indispensables para su logro. El aspirante a onironauta debe haber perfeccionado su memoria onírica y su facultad crítica del estado de realidad para poder emprender el uso de cualquiera de estas técnicas debido a que la familiarización con el mundo onírico es imprescindible para desarrollar la consciencia en el sueño.

Técnicas de Inducción de la Lucidez Onírica

Si se quieren emplear los sueños lúcidos para el desarrollo de potencialidades, la promoción de la creatividad, la mejora del aprendizaje o simplemente para la investigación y la psicoterapia es necesario poder inducir la lucidez onírica consistentemente, lo que constituye uno de los mayores retos para los estudiosos de este fenómeno psíquico (Price & Cohen, 1988, p. 105). Existen muchas técnicas de inducción de sueños lúcidos¹, las hay orientales y occidentales, místicas y terrenales; algunas utilizan la autosugestión, la hipnosis, la intención, el psicodrama; otras emplean la imaginación mental, la memorización, los fármacos e incluso se han desarrollado dispositivos electrónicos² para estimularlos. Hay técnicas que inducen la lucidez onírica desde el estado de vigilia y otras que lo llevan a cabo desde el mismo sueño. Se han creado también técnicas mixtas que conjuntan las mejores aportaciones de métodos de inducción particulares, éstas han mostrado tener mayor efectividad que los procedimientos singulares efectuados en aislamiento (Price & Cohen, 1988, p. 129). El éxito o el fracaso de una técnica determinada ayudan a delimitar cada vez con más precisión la fenomenología de la lucidez onírica al clarificar las diferentes variables que inciden en su inducción, las cuales van

¹ Erlacher (2012, p. 31) incluso brinda una dieta especial para la inducción de sueños lúcidos que incluye el consumo del complejo de vitamina B, té de menta, nuez moscada y mostaza

² Un buen ejemplo de estos instrumentos electrónicos diseñados para estimular la lucidez en el sueño es el DreamLight, una máscara con sensores que detectan los movimientos oculares y que se encuentra conectada a una computadora que registra la dinámica ocular con el objetivo de encender una luz en el momento en el que el nivel de actividad de los ojos es alto. La luz destallada sirve como una señal, la cual ha sido previamente instituida para indicar a los onironautas que se encuentran en un sueño justo cuando la fase REM está sucediendo. Sujetos experimentales han utilizado este dispositivo en diferentes investigaciones en las que se buscaba evaluar su eficacia y medir la tasa de incidencia de lucidez onírica por su empleo. Cuando la luz-símbolo es percibida por los soñadores y éstos recuerdan lo que significa, la incidencia de lucidez onírica aumenta; sin embargo, no basta con emplear únicamente el DreamLight para lograr tener sueños lúcidos ya que es indispensable además efectuar alguna otra técnica de inducción para conseguirlo.

desde los mecanismos psicofisiológicos implicados, hasta las características personales del durmiente que lo favorecen en este cometido.

Altos niveles de actividad física y de emotividad en el día se han correlacionado positivamente con la aparición de sueños lúcidos durante la noche, aunque no se ha puntualizado alguna emoción en específico. Se ha observado también que experimentar grados elevados de estrés y ansiedad en el sueño puede provocar la lucidez en él, así como el reconocimiento de las particularidades de la realidad onírica y la detección de incongruencias e irregularidades en ella (Price & Cohen, 1988, p. 109, 111). La intensidad emocional y el dinamismo de las funciones mentales superiores que se manifiestan durante la lucidez onírica deben correlacionarse con la activación neurofisiológica que la sustenta para poder establecer una fenomenología de los sueños lúcidos cada vez más exacta.

Las técnicas de inducción de sueños lúcidos que emplean la sugestión intentan estimular la emergencia del pensamiento lógico y de la consciencia en el sueño por medio de la producción e identificación de determinadas señales en su narrativa alucinatoria. Las operaciones del pensamiento consciente y lógico en el sueño son guiadas por las reglas de la realidad material, lo que ayuda a inducir la activación de la consciencia autorreflexiva y permite así alcanzar la lucidez onírica (Price & Cohen, 1988, p. 123). Diferentes investigaciones experimentales sobre sueños lúcidos utilizan la sugestión como un método de inducción de la consciencia onírica; por ejemplo, Cartwright (aludido por Tart, 1988, p. 80) pidió a los participantes de uno de sus estudios que antes de dormir se repitieran a ellos mismos en varias ocasiones que soñarían con un contenido onírico específico pues tenían el objetivo de sugestionarse para ello. Posteriormente, el investigador despertó a los sujetos al final de cada periodo REM para que volvieran a realizar el mismo ejercicio de sugestión y entonces aumentar las posibilidades de éxito en su cometido. De los 17 participantes de este experimento, 15 de ellos reportaron haber soñado con el contenido onírico planeado al menos una vez durante la

noche. Los resultados de una investigación efectuada por Hiew (citado por Tart, 1988, p. 82) mostraron que aquellos individuos que permanecían en la cama en la mañana después de despertar, que se despertaban naturalmente ellos solos y que poseían una mayor capacidad de introspección tendían a tener mayor éxito en las técnicas de autosugestión para inducir sueños lúcidos con un contenido onírico particular.

Las técnicas de inducción de sueños lúcidos que utilizan la intención en conjunto con la ejecución de una actividad específica conllevan al menos dos aspectos: el primero es que el individuo debe recordar efectuar una acción determinada en el sueño gracias a la firme intención de hacerlo y el segundo es el desencadenamiento de la lucidez onírica que es provocado por la realización de dicha acción (Price & Cohen, 1988, p. 118). En contraste con las técnicas que usan la intención, los métodos de sugestión eluden la práctica de cualquier esfuerzo consciente (Price & Cohen, 1988, p. 123). El principal inconveniente con el que se enfrentan el onironauta y el investigador al utilizar técnicas de inducción que impliquen la intención y/o la sugestión es el hecho de poder transferir lo planeado en ellas al sueño como tal ya que muchas veces esto no se consigue y por lo tanto no se logra la lucidez en él (Price & Cohen, 1988, p. 123).

El procedimiento creado por Tholey (1989) y conocido como la *Reflection Technique* implica que siempre se debe mantener una actitud activa de cuestionamiento acerca de la realidad que se experimenta en un momento específico, dicha disposición debe practicarse asiduamente con el propósito de poder advertir que se vive un sueño gracias al reconocimiento de objetos, eventos o circunstancias que serían inusuales en el estado de vigilia:

I developed my first technique for inducing lucid dreams in 1959. I called it the "Reflection Technique." Using this technique, the subject asks him or herself several times during the course of the day: "Am I awake, or am I dreaming?" The purpose is to

achieve a generally critical attitude towards one's state of consciousness. When confronted with unusual experiences, this facilitates recognition of the dreaming state (Tholey, 1989, p.3).

Tholey (1989) ha indicado que la efectividad de esta técnica puede mejorar si se encuentra el criterio apropiado para reconocer el estado del sueño. Una vez establecido dicho criterio es posible identificar espontáneamente cuáles son las particularidades que le brindan especificidad al sueño; estas características pueden ser las formas típicas de la percepción onírica, los rasgos propios de las imágenes y los símbolos del sueño, la contradicción que hay entre los eventos de la vigilia y los eventos oníricos, entre otras. La extensión de la técnica de reflexión original resultó en la denominada *Combined Technique*, la cual reúne las cualidades de la primera y adiciona componentes de intención y autosugestión (Tholey, 1989). Este autor ha puntualizado que sus técnicas de inducción fueron desarrolladas para comprobar la validez de las hipótesis inspiradas en viejas enseñanzas espirituales de diversas civilizaciones antiguas en las que se creía que los humanos siempre viven en una especie de sueño psicológico, incluso en el estado de vigilia.

Malamud (referido por Price & Cohen, 1988, p. 115) implementó un entrenamiento para incrementar la inducción de sueños lúcidos en el que durante un máximo de 17 semanas pidió a los participantes de su investigación que durante el día “soñaran” de nuevo a manera de fantasía diurna con algunos sueños ordinarios que hubieran tenido. Mientras los sujetos fantaseaban con sus sueños durante el día debían involucrarse con ellos para transformar cualquier aspecto significativo de su narrativa con el propósito de lograr resultados más satisfactorios de su experiencia; de esta manera, los individuos trabajaban con sus sueños ordinarios como si fueran sueños lúcidos diurnos. La hipótesis que guio el trabajo de Malamud en este estudio fue que es posible expandir la capacidad de satisfacción tanto en el sueño como en la vigilia si se practica la búsqueda de la lucidez onírica durante el día.

A pesar de que Malamud no señala la existencia de un cambio sustancial en la frecuencia con la que los participantes de este experimento tuvieron sueños lúcidos ya que sólo dos de ellos incidentalmente afirmaron notar un incremento en su lucidez onírica, sí indica que continuamente reportaron haber adquirido mayor consciencia acerca del poder de su imaginación y de su creatividad, además de que también empezaron a desenvolverse con más libertad, desinhibición y audacia. Estos factores condujeron a los sujetos a lograr un *insight* más profundo al reconocer la naturaleza autorreflexiva de su imaginación.

Sparrow (aludido por Price & Cohen, 1988, p. 115) realizó un estudio similar en el que solicitó a los sujetos que revivieran sus sueños durante la vigilia como parte de una estrategia de inducción de lucidez onírica. Los participantes debían tener fantasías diurnas en las que volvieran a experimentar sueños displacenteros, en ellas actuaban como si se encontraran en sueños lúcidos con el propósito de tener una actitud diferente y desempeñar nuevos roles que propiciaran resultados más favorables. Los individuos buscaban practicar así sus sueños lúcidos desde la vigilia para poder llevar a cabo las acciones planeadas durante la noche, por lo que este recurso funcionaba también como una herramienta para incubar sueños lúcidos. En algunas ocasiones, Sparrow pidió a los durmientes efectuar estos ensayos justo antes de irse a dormir para proporcionarles un modelo inmediato del estado y de la situación que buscaban conseguir en el sueño. Sparrow señaló que estas estrategias de inducción de sueños lúcidos son altamente efectivas si se conjuntan con una motivación significativa hacia lograr la lucidez onírica.

Watkins (Price & Cohen, 1988, p.117) ha propuesto que la participación consciente de lo imaginario puede efectuarse durante la vigilia para promover un estado similar durante los sueños lúcidos. Este investigador señala que las técnicas que practican el fantaseo diurno para inducir la lucidez en el sueño buscan familiarizar la mente del sujeto con el poder del flujo espontáneo de la percepción alucinatoria que compone los sueños diurnos y nocturnos; de esta

forma, el durmiente puede atestiguar el dinamismo de su potencial creador de experiencias. Cuando la persona se acostumbra a interactuar con este tipo de atmósferas durante la vigilia resulta más fácil desenvolverse en ellas durante el sueño.

Trying to watch our psycho-mental flux without interfering in it or becoming attached to its contents (and thereby losing awareness) and yet to still be receptive to it, is one of the hardest possible things-perhaps because of the paradox of activity embodied in the principle of action through non-action. We must sacrifice what seems to us to be a sense of control on our part, but ... in a sense we gain actual control through the crystallization of our awareness. (Watkins, referido por Price & Cohen 1988, p. 116-7)

De acuerdo con Harvey de Saint-Denys (2016, p. 16), el sueño diurno es un estado psíquico intermedio entre la vigilia y el sueño, supone en sí mismo un estado anímico que precede, promueve y forma parte del sueño nocturno. Se debe recorrer espontáneamente el curso natural de los pensamientos diurnos hacia los pensamientos oníricos para poder reconocer los procesos psíquicos que integran la vía de tránsito que va desde el estado de vigilia hacia el estado del sueño:

As the body is stiffening, reality forgotten, more and more clearly the sensory image from the objects which occupy his mind manifests itself (...) In fact, these moments, where we doze off and occasionally have clear images, were already manifestations of the real sleep. The transition from a simple dreamimage to more lucid dreaming occurs without interrupting the flow of thought. (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 16)

La técnica moderna de inducción de sueños lúcidos por medio del uso de las alucinaciones hipnagógicas que se presentan al inicio del ciclo del sueño puede remontarse al empleo que Hervey de Saint-Denys (2016, p. 110) les daba a estas imágenes para ser consciente del momento de transición que va de la vigilia al sueño. Este onirólogo afirma que

concentrarse con atención plena en un recuerdo específico mientras se observan estas alucinaciones promueve paulatinamente el aislamiento psíquico que caracteriza al sueño con respecto de la estimulación externa. Focalizarse en las siluetas de las imágenes hipnagógicas de esta manera le permite al durmiente darse cuenta de que dichas figuras van adquiriendo poco a poco un brillo y una precisión cada vez mejores, lo que indica que se ha comenzado a soñar.

Los autores modernos (LaBerge; Tholey, citados por Price & Cohen, 1988, pp. 130-131) que utilizan las alucinaciones hipnagógicas como una herramienta para la inducción de la lucidez onírica enfatizan la necesidad de mantener una consciencia activa desde la vigilia y durante el proceso de transición hacia el dormir para que sea posible mantener la lucidez cuando se entre completamente al estado del sueño. Las técnicas de inducción que emplean las imágenes hipnagógicas son más apropiadas para onironautas experimentados porque permiten que el sueño lúcido se lleve a cabo en un tiempo particular, además de que sea fácilmente prolongado y reanudado después de breves interrupciones (Tholey, 1989).

Se ha comprobado que la eficacia y la frecuencia de las técnicas que promueven la lucidez desde el sueño son mayores que las de las técnicas que la incitan desde la vigilia (LaBerge, 1990a, pp. 126-127), sobre todo porque las segundas requieren mayor esfuerzo y práctica; no obstante, Tholey (citado por LaBerge, 1990a, p. 127) aseguró que el trabajo que conllevan estas últimas merece completamente la pena porque después de dominarlas es posible tener sueños lúcidos prácticamente cada que se quiera. Se puede afirmar de manera general que todos los procedimientos de estimulación de la lucidez en el sueño demandan el fortalecimiento de la consciencia, la memoria, la voluntad y la concentración, además de una mente y cuerpo relajados. El éxito de un método de inducción sobre otro depende de cada onironauta pues es el durmiente quien debe elegir qué técnica se ajusta más a conformación y necesidades. A continuación, se brindan dos ejemplos de técnicas de inducción de sueños

lúcidos; la primera se efectúa dentro del mismo sueño, mientras que la segunda se realiza desde la vigilia.

Técnica MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams)

1. Afirme la intención de recordar los sueños:

Antes de acostarse resuélvase a despertarse y recordar los sueños durante cada período del sueño a lo largo de la noche (o el primer período de sueño antes del amanecer, o después de las 6 a.m., o en cualquier momento que lo estime conveniente).

2. Recuerde su sueño:

Cuando se despierte de un período de sueño, sin que importe la hora que sea, trate de recordar tantos detalles del sueño como sea posible. Si se encuentra tan somnoliento que se esté quedando dormido, haga algo para despejarse.

3. Enfoque su intención:

Cuando vuelva a dormir, concéntrese intensamente en su intención de acordarse de reconocer cuando esté soñando. Dígase: "La próxima vez que esté soñando, quiero recordar el darme cuenta de que estoy soñando". Trate realmente de sentir lo que quiere decir. Centre sus pensamientos en esta sola idea. Si se encuentra con que está pensando en otra cosa, simplemente deje que estos pensamientos se vayan y traiga su mente de vuelta a su intención de recordar.

4. Véase volviéndose lúcido:

Al mismo tiempo, imagine que está de vuelta en el sueño del que se acaba de despertar, pero esta vez usted reconoce que es un sueño. Encuentre una señal onírica en la experiencia; cuando la vea dígase: "¡Estoy soñando!", y continúe su fantasía. Por ejemplo,

puede decidir que cuando esté lúcido quiere volar. En ese caso imagine que despegar y vuela tan pronto como llega al punto de su fantasía en el que se “da cuenta” de que está soñando.

5. Repita:

Repita los pasos 3 y 4 hasta que su intención esté establecida, y entonces permítase quedarse dormido. Si mientras se queda dormido se encuentra pensando en otra cosa, repita el procedimiento de tal forma que su última cosa en mente antes de quedarse dormido sea su intención de acordarse de reconocer la próxima vez que esté soñando.

(Adaptado de técnica implementada por LaBerge, 1990a, pp. 104-106)

Técnica de Contar Mentalmente

1. Relájese completamente:

Tendido en la cama, cierre suavemente los ojos y relaje su cabeza, cuello, espalda, brazos y piernas. Afloje por completo toda tensión muscular y mental, y respire lenta y reposadamente. Disfrute del sentimiento de relajación y deje ir sus pensamientos y preocupaciones. Si acaba de despertar del sueño, con probabilidad ya se halle suficientemente relajado. De otro modo, puede usar alguna técnica de relajación.

2. Cuente mentalmente mientras se queda dormido:

Según se desliza hacia el sueño, cuente mentalmente: “1, estoy soñando; 2, estoy soñando, y así sucesivamente, manteniendo un cierto grado de vigilancia. Puede comenzar de nuevo al llegar a cien, si lo desea.

3. Dese cuenta de que está soñando:

Después de seguir con la cuenta y de recordar el proceso durante un tiempo, encontrará que llegado a un punto se estará diciendo: “Estoy soñando...”, ¡y se dará cuenta de que está soñando!

(Adaptado de técnica implementada por LaBerge, 1990a, pp. 141-142)

El Método más Efectivo de Inducción de Sueños Lúcidos

La fuerte correlación que existe entre la acetilcolina y los procesos mnémicos aunada a la evidencia que sugiere que el sueño REM está regulado por este mismo neurotransmisor son factores que han llevado a los investigadores a emplear fármacos inhibidores de la acetilcolinesterasa en la inducción de sueños lúcidos provocada en diversos estudios debido a que la lucidez onírica está íntimamente relacionada con la memoria onírica y el sueño REM. En diferentes investigaciones, LaBerge (2018; referido por Erlacher, 2012, p. 31) ha utilizado donepezilo y galantamina para inducir la lucidez en el sueño ya que estos fármacos son prescritos en el tratamiento del Alzheimer a causa de que impiden la degradación de la acetilcolina, neurotransmisor necesario para la consolidación de los mecanismos de la memoria. Se ha descubierto que el uso de estos recursos efectivamente aumenta la incidencia de sueños lúcidos.

Los resultados obtenidos por el empleo de galantamina han mostrado que dosis mayores incrementan la ocurrencia de lucidez onírica, el recuerdo del sueño lúcido, la vivacidad sensorial de las escenas oníricas, la claridad cognitiva durante el sueño, el control que se tiene en él, los sentimientos positivos que suscita y la complejidad de la narrativa onírica (LaBerge, 2018, pp. 10-14). La galantamina ayuda tanto a recordar que se vive un sueño mientras se está soñando como a recordar que se tuvo un sueño lúcido, lo que podría indicar que promueve el funcionamiento de una especie de memoria de trabajo. La galantamina se ha asociado también con la optimización de la neurotransmisión dopaminérgica, cuya dinámica ha mostrado tener una influencia importante en la mejora de los procesos metacognitivos y en el automonitoreo consciente; estos dos factores pueden vincularse con el influjo que tiene este fármaco en la

manifestación de la lucidez onírica y en las diferentes funciones cognitivas que operan en él (LaBerge, 2018, p. 11).

El método más efectivo de inducción de sueños lúcidos hasta nuestros días combina la activación cortical por medio de fármacos y la técnica *Mnemonic Induction of Lucid Dreams* (MILD), hecho que fue descubierto por Stephen LaBerge (2018, pp. 1-16) en uno de sus últimos estudios. Los participantes de esta investigación eran onironautas con y sin experiencia, pero que tenían una buena memoria onírica y una actitud positiva hacia los sueños. Los sujetos estuvieron bajo observación en el laboratorio de sueño durante tres noches y fueron divididos en tres grupos; los primeros dos grupos iban a la cama a dormir 4.5 horas para posteriormente despertarse e ingerir una capsula de galantamina de 4mg (primer grupo) o de 8mg (segundo grupo), mientras que el tercer grupo hacia lo mismo, pero tomaba un placebo. Los participantes permanecieron despiertos al menos durante 30 minutos después de levantarse para tomar el fármaco y utilizaron la técnica MILD cuando regresaron a dormir. El primer grupo presentó un incremento del 27% de presencia de lucidez onírica, mientras que el segundo tuvo un aumento del 42%.

El estudio de LaBerge mostró que el método que combina el empleo de galantamina y la técnica MILD es el más eficaz para la inducción de sueños lúcidos, además de que cuenta con el beneficio de poder usarse en un amplio rango de población ya que incluye adultos de todas las edades sin importar el sexo o si son soñadores noveles o experimentados. Este descubrimiento es de gran relevancia para el estudio empírico de los sueños lúcidos³ debido a que logra la inducción efectiva y controlada de lucidez onírica en una muestra considerable y variada, hecho que viene a solucionar dos de las principales limitaciones que enfrentan las

³ Por ejemplo, sólo 1% de los onironautas que han sido evaluados por Erlacher (2012, p. 30) pueden tener sueños lúcidos todas las noches, lo que ha llevado a este investigador a buscar ese 1% de soñadores para poder evadir así noches improductivas en su laboratorio del sueño. El método combinado galantamina+MILD de LaBerge puede ayudar a reducir estos inconvenientes metodológicos.

investigaciones experimentales de la consciencia onírica: la aleatoriedad de su consecución y la inconstancia de su tasa de incidencia. Existen otras investigaciones en las que se ha logrado una buena tasa de éxito en la inducción de sueños lúcidos por medio de la estimulación transcraneal del lóbulo frontal en la frecuencia gamma (Stumbrys; Voss, citados por LaBerge, 2018, p. 12).

El onironauta necesita tener lucidez onírica con frecuencia si quiere cultivar la práctica y el control de los sueños lúcidos; para ello precisa poseer un conocimiento integral de su realidad onírica, con sus diversas señales y simbolismos; debe considerar además la psicofisiología del sueño para inducir lucidez en él, también requiere dominar al menos una técnica de inducción y sobre todo es imprescindible que mantenga su motivación y voluntad constantemente activas para incrementar su memoria onírica y poder así despertar y desarrollar su consciencia en los sueños. Cuando el onironauta ha logrado cumplir con estas demandas y la cantidad de sus sueños lúcidos haya aumentado, se podrá iniciar y perfeccionar el ejercicio y el dominio de la consciencia onírica.

Práctica y Control de Sueños Lúcidos

La lucidez onírica puede concebirse como una forma de manipulación de la consciencia pues la aparición y las aplicaciones de los sueños lúcidos dependen del control que tenga el onironauta de sí mismo, de la experiencia onírica y del estado del sueño (Lee, 2010, p. 301). La práctica y el control de la lucidez onírica requieren que el onironauta haya logrado adiestrarse al menos en alguna de las técnicas de inducción de sueños lúcidos, lo que implica que es capaz de despertar en sus sueños frecuentemente para ser consciente en ellos. La manipulación del sueño es la capacidad que tiene el durmiente de intervenir en la realidad onírica y modificarla a voluntad de tal manera que los eventos que ocurren en ella son

considerados supernaturales en comparación con los fenómenos que suceden en la vida de vigilia. La consciencia onírica permite por ejemplo que los onironautas puedan manipular el mundo de los sueños para realizar viajes en el tiempo, transformar la forma de su yo onírico o de los personajes del sueño, cambiar los escenarios oníricos, entre otras alteraciones extraordinarias (Tholey, 1989).

Para soñar con cualquier cosa que se desee y poder controlar la realidad onírica, primeramente, es indispensable que el soñador permanezca dormido y pueda mantener la lucidez en el sueño. Es común que el sujeto despierte por la impresión de saber que está soñando o que al transcurrir el sueño pierda la lucidez después de haberla alcanzado; estos inconvenientes deben gestionarse eficazmente debido a que la dirección de la realidad onírica demanda un tiempo de sueño establecido, la retención de la lucidez y la ejecución de diversas funciones psíquicas durante el estado del sueño. Existen distintas técnicas para poder permanecer dormido y soñando después de que se ha conquistado la lucidez onírica, todos los métodos para prevenir un despertar abrupto e indeseado conllevan que el onironauta efectúe algún tipo de acción en la realidad onírica en cuanto perciba que las imágenes del sueño comienzan a desaparecer. "Just as a dream can be ended by fixing a gaze, a lucid dream can be prolonged when it threatens to end by rapid eye or body movements" (Tholey, 1989, p. 10).

Magallón (referida por LaBerge, 1990a, p. 182) asegura que es posible eludir despertarse de los sueños lúcidos al enfocarse en estímulos sensoriales que no sean visuales; ha indicado, por ejemplo, que concentrarse en oír voces, música o la propia respiración ayuda en este cometido. Otras acciones como focalizarse en una conversación, frotarse o abrir los ojos oníricos, tocarse los brazos o la cara, tocar o manipular algún objeto, ser tocado y volar también son útiles para evitar un despertar no planeado.

Hervey de Saint- Denys (2016, pp. 109-110) notó que le era particularmente complicado despertar de un sueño lúcido cuya naturaleza era clara, estable y vívida, mientras que despertar era más sencillo para él si los componentes oníricos con los que interactuaba en el sueño lúcido eran pálidos, difusos e incoherentes. Estas observaciones le condujeron a implementar una técnica de control del sueño que le fue útil para evitar despertar cuando todavía quería continuar soñando. De acuerdo con este procedimiento, cuando el durmiente se da cuenta de que el mundo onírico comienza a desvanecerse poco a poco, lo primero que debe hacer es quedarse completamente inmóvil; posteriormente, el yo onírico necesita enfocarse en algún elemento del sueño que haya observado que no se disipa. La concentración plena en los detalles del componente onírico seleccionado permite que el sueño se estabilice, que continúe la narrativa onírica en cuestión y que de esta manera se evada un despertar indeseado. El individuo debe evitar a toda costa interactuar con el mundo externo para poder permanecer soñando pues cuando la atención se focaliza en la realidad onírica y no en los estímulos exógenos es posible recobrar la claridad y la vivacidad del sueño. Hervey de Saint-Denys (2016, p. 111) ha señalado que los sueños en los que contó con mayor lucidez e intensidad perceptual eran también los sueños más profundos y coherentes, lo que le llevó a concluir que la estabilidad y la profundidad del sueño son directamente proporcionales a su viveza, congruencia y brillo.

Una de las técnicas más empleadas para evitar despertar y poder continuar en el sueño lúcido es la de girar sobre sí mismo; LaBerge (1990a, p. 184) señala que este procedimiento es particularmente efectivo porque implica la sensación de movimiento en el sueño, lo que hace prestar atención a otra excitación que no es la visual y así evitar ver como las escenas del sueño se desvanecen; en este sentido, se comprende la eficacia de la técnica de tirarse hacia atrás para prevenir despertarse pues la impresión de caerse igualmente desvía el foco de estimulación de la vista a la propiocepción. Carlos Castañeda implementó la famosa técnica de

verse las manos concentradamente en el sueño para inducir la lucidez y controlar el sueño; Sparrow señaló que este método es útil debido a que el onironauta centra su interés en su propio cuerpo, que es uno de los elementos oníricos más estables pues el mundo de los sueños tiende a cambiar rápido y constantemente (aludidos por LaBerge, 1990a, p. 183; Lee, 2010, pp. 295-296). Otro de los elementos que suelen ser estables en el sueño es el suelo onírico, por lo que observarlo con detenimiento puede ayudar a eludir el despertar prematuro (Sparrow, citado por LaBerge, 1990a, pp. 183-184). Con respecto a la inestabilidad de la percepción del sueño lúcido, Lee (2010) ha señalado que

dreaming seemed to be unreal insofar as the dreamer lacked personal control of dream events. Once the dreamer became attentive to dream objects, his or her consciousness was sharpened as a reflexive instrument to exercise control over the dream environment. Development of this ability implies building concentrative powers in dreaming as a way to maintain memory and control of the dream events. (p. 296)

El onironauta tiene que enfocarse en algún sentido que no sea la vista para poder permanecer en el sueño lúcido cuando sienta que está a punto de despertar, esto conlleva que el soñante debe seguir prestando atención a algún aspecto del mundo onírico para poder seguir en él, lo que incluye seguir actuando en el sueño y rehuir de cualquier contacto que se pueda tener con la realidad de vigilia. Si el durmiente despierta a pesar de haber intentado evadirlo, se aconseja permanecer completamente inmóvil y tratar de regresar al sueño pues en ocasiones es posible que el sueño REM se reinstaure y se pueda entrar con consciencia al espacio onírico nuevamente (Hervey de Saint- Denys, 2016, pp. 109-111; LaBerge, 1990a, p. 189).

Una manera de continuar con lucidez en el sueño y rehuir del despertar consiste en dejarse guiar por el discurso interno y el automonitoreo (LaBerge, 1990a, p.190), esta técnica

se basa en la premisa de que el lenguaje y su internalización suelen ser empleados para regular el pensamiento, cuestión que es observable en algunos fenómenos del aprendizaje. Prestar demasiada atención a los elementos oníricos puede resultar en la pérdida de lucidez, una buena herramienta para impedir que esto suceda estriba en afirmarse reiteradamente que uno se encuentra soñando, de preferencia mentalmente porque hacerlo en voz alta puede incidir en la realidad onírica. Decirse a sí mismo que se experimenta un sueño ayuda a mantener la consciencia reflexiva en él.

Despertar de un sueño lúcido a voluntad es un recurso especialmente relevante cuando se tienen sueños indeseables, abrumadores o terroríficos. Se ha dicho que para permanecer en el sueño lúcido es necesario mantener el interés en alguno de sus componentes, se comprende entonces que para despertar es indispensable retirar la atención y la participación activa en él. Irse a dormir en el sueño lúcido paradójicamente es un método eficaz para despertar a la vida diurna, “nada podría proporcionar una ilustración mejor del principio de despertar retirando la atención del sueño que la fórmula de Beverley Kadzierski de “dormirse para despertar”. Después de todo, ¿qué significa dormir sino retirar la atención de lo que nos rodea?” (LaBerge, 1990a, p. 193).

En ocasiones tratar de despertar de un sueño lúcido puede conducir a un falso despertar o a una serie de ellos, lo cual es conflictivo cuando se intenta eludir algún estímulo onírico displacentero, sobre todo si se despierta en una pesadilla o en un sueño de ansiedad todavía peor que el que se estaba teniendo con anterioridad. Diversos autores (LaBerge, 1990a, pp. 193-194; Holzinger, 2009, pp. 221-222; Stumbrys, 2016, p. 146) remarcan la importancia de no huir de un sueño problemático pues aseveran que es psíquicamente más favorable a largo plazo enfrentar cualquier peripecia que se presente en el espacio onírico. Es preferible despertar a voluntad de un sueño lúcido cuando se conocen las motivaciones que le

dieron lugar y se tiene el temperamento lo suficientemente equilibrado como para salir del sueño sin complicaciones subsiguientes.

Harvey de Saint-Denys (2016, p. 115) afirmó que gracias a su hábito de soñar con lucidez era capaz de brindar determinada dirección al desarrollo de los pensamientos que daban lugar a las diferentes escenas de su mundo onírico; no obstante, admitió que en el sueño siempre suelen surgir espontáneamente imágenes, asociaciones y recuerdos que no pueden controlarse debido a que la fuerza de voluntad tiene sus limitaciones cuando se sueña. De acuerdo con este pensador, esta falta de control se acentúa cuando se interactúa con componentes oníricos que tienen un fuerte carácter emotivo; sin embargo, con la práctica se pueden perfeccionar la consciencia y el control oníricos no sólo para disfrutar sueños vibrantes y pacíficos sino también para afrontar sueños inconsistentes y emocionales. Este onironauta subrayó que la consciencia onírica puede llegar a guiar los sueños de la misma manera en la que la consciencia de vigilia conduce al cuerpo durante los eventos del día. Este control sobre el sueño tiene claras consecuencias positivas en el durmiente, quien a la larga puede ser capaz de modificar su realidad onírica para mejorar distintos aspectos psíquicos que le resulten problemáticos:

The fear for unpleasant visions will become rather less severe if one understands its uselessness and the desire to grasp more appealing appearances will soon be stronger than the anxiety, and from those predominant thoughts images are emerging, so that it will be the pleasant dream which will impel them (...) The individual who is dreaming with the awareness of his situation is always capable to guide, to temper or to modify the course of disordered thoughts. (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 116, 164)

Existen dos clases de control en la lucidez onírica: el autocontrol y el control externo (LaBerge, 1990a, p. 194); el autocontrol implica que el onironauta tiene la capacidad de regular

conscientemente su interioridad y su comportamiento en el sueño, mientras que controlar la realidad exterior conlleva influir en los personajes, la narrativa y los espacios del sueño. Es ventajoso optar por el control interno por sobre el control exterior en los sueños lúcidos debido a que en la vigilia nuestro organismo funciona de esta manera, podría ser perjudicial para el individuo creer durante la vida diurna que las variables ambientales que le afectan pueden ser modificadas a voluntad como acontece durante la lucidez onírica; no obstante, esta cuestión no es una constante porque es común que el onironauta sea incapaz de manipular el espacio onírico como lo desea ya que la dirección de los sueños requiere mucha práctica y mentalización.

Tener el poder y la libertad que otorga la lucidez onírica pone a prueba el sistema de valores y creencias del durmiente debido a que posee la facultad de manipular a voluntad un mundo donde no existen las consecuencias de infringir el derecho o la moral. Con un buen control de la lucidez en los sueños es posible realizar cualquier cosa imaginable, legal y moralmente aceptable o no; esto vuelve a los sueños lúcidos un espacio de autoobservación invaluable pues con frecuencia los onironautas pueden presenciar sus verdaderas motivaciones consumadas en su realidad onírica. El examen del propio comportamiento en los sueños lúcidos ante los clásicos dilemas del derecho y de la moral puede ser una herramienta relevante para alcanzar el autoconocimiento.

La autoobservación en el sueño lúcido es un recurso muy útil para que el sujeto pueda lograr el *insight*, lo que constituye un elemento imprescindible en la terapéutica. Los mecanismos de defensa del yo seguirán siendo el gran inconveniente para el soñador en la medida en la que le impiden aceptar el significado profundo de su comportamiento en el espacio onírico, situación que además dificulta la comunicación de la dinámica de su psiquismo y su posterior trámite. No hay duda de que la lucidez en el sueño deja al descubierto los móviles del durmiente, tanto inconscientes como conscientes, el problema reside en vencer las

defensas que obstruyen su posterior gestionamiento. Por otra parte, Tholey (1989) señala que la lucidez onírica ha sido considerada en sí misma como un mecanismo de defensa debido a que le permite al sujeto manipular sus sueños para evitar situaciones conflictivas, inconvenientes, desafiantes o displacenteras; no obstante, él argumenta que la consciencia onírica brinda la oportunidad única de beneficiarse al enfrentar dichas situaciones e incluso buscarlas en lugar de simplemente escapar de ellas.

Los investigadores de la lucidez onírica (LaBerge, 1990a, p. 195; Zink, 2015, p. 42) coinciden en creer que los sueños lúcidos constituyen un espacio seguro en donde el yo onírico puede practicar tener diversas respuestas a estímulos que le son problemáticos durante el día; en lugar de huir de sus temores más profundos, el onironauta puede enfrentarlos con el conocimiento de que no hay un peligro real que pueda afectarlo debido a que lo que se vive es un sueño. El autocontrol le permite al sujeto dirigir y gestionar las respuestas que pueda tener frente a las diferentes excitaciones oníricas sabiendo que la única amenaza que tiene en el sueño lúcido es él mismo. El individuo se beneficia en la vigilia de estos ejercicios realizados durante la lucidez onírica debido a que se atestigua en ella cuáles son las posibles consecuencias de las decisiones tomadas en el sueño, el onironauta puede darse cuenta así que las cuestiones que le causan culpa, vergüenza o temor no son tan impactantes como creía.

A pesar de que el autocontrol en los sueños lúcidos es evidentemente benéfico para el durmiente, es indudable que una de las mayores atracciones de la lucidez onírica es el sentimiento de poder y libertad que el individuo tiene en el mundo de los sueños al ser capaz de hacer cualquier cosa que desee en él. Los onironautas gustan de volar en sus sueños lúcidos, cuentan con la posibilidad de ampliar la capacidad de sus sentidos debido a la excepcional vivacidad y nitidez de las imágenes oníricas, tienen la habilidad de construir mundos que desafían la física de la realidad material, pueden vivir la historia de amor siempre anhelada, poseen la oportunidad de estar en lugares exóticos y alejados, pueden viajar en el

tiempo, desafiar las limitaciones de la muerte, y un largo etcétera. Referir un ejemplo de un sueño lúcido exultante y sorprendente donde la experiencia onírica del durmiente habla por sí misma ilustrará en este punto el espectro de posibilidades que es abierto en el sueño gracias a la lucidez:

I was in my classroom at school when I suddenly did a reality check and became lucid. I looked around the room and noticed a pile of bread on the teacher's desk. I walked out of the classroom and saw stairs that spiraled down about 100 feet. I decided to float down instead of walking down the stairs. When I made it to the bottom, I saw a door and walked outside. When I got outside, I had to sit in amazement of how real and vivid everything was. I looked at my hands with full conscious awareness and they were indescribable. My fingers were bubbling and growing faces and arms and hands. After that, I had the idea of communicating with my subconscious mind. Right then, out of nowhere I heard somebody yell, off in the distance, but when I looked over, I saw a tsunami made out of buildings. Literally a wave of buildings was crashing through a little town in the distance. I flew over and stood on all the debris and I remembered I still wanted to communicate with my subconscious. So I looked up and said, "Subconscious mind, please personify yourself in any way you want." Then a bright light appeared, and out of this light, a walking and talking lion appeared wearing an army suit. We looked at each other and hugged and he said, "It's really cool to see the prodigy in action," and then I woke up. (Sueño reportado por Matt Justice, publicado en Gilles & Waggoner, 2018, p. 25)

En el sueño citado, la lucidez le permitió al onironauta modificar la narrativa onírica, flotar/volar, tener una percepción excepcional del entorno, recordar con claridad los hechos del sueño e incluso evocar la manifestación simbólica de su psiquismo inconsciente. Con respecto a las posibilidades de control de la lucidez onírica, Paul Tholey (referido por LaBerge, 1990a)

distinguió diferentes métodos para direccionar los sueños lúcidos: “manipulación antes de dormir mediante la intención y la autosugestión, mediante el deseo, mediante el estado interior, mediante la mirada, mediante la voz, con ciertas acciones y con la ayuda de otros personajes oníricos” (p. 204).

La práctica de la lucidez onírica le mostró a Hervey de Saint-Denys (2016, p. 188) que el solo hecho de pensar en algo específico durante el sueño provocaba que el objeto de su pensamiento automáticamente surgiera en él; notó además que existía una posibilidad más alta de que un elemento apareciera en sus sueños cuanto más se acordaba de él, concluyó después que este fenómeno era resultado de que había una cantidad mayor de pensamientos secundarios que reforzaban esta evocación pues el componente soñado podía pensarse en diferentes tipos de circunstancias. Si un objeto se piensa y se recuerda frecuentemente en un número significativo de contextos diversos, la probabilidad de soñarlo incrementa (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 192).

Girar durante la lucidez onírica, además de evitar el despertar indeseado, también permite cambiar el escenario del sueño y por lo tanto su narrativa. Debe planearse antes o durante el sueño qué lugar, época y/o persona se quieren ver figurados en la realidad onírica para que una vez consolidada la lucidez se pueda girar en el sueño para modificar su apariencia y contenido de acuerdo con lo previsto (LaBerge, 1990a, p. 184-9). Cerrar los ojos oníricos para cambiar los escenarios del sueño en caso de que estos no sean los que se quiere experimentar es otra técnica de control del sueño lúcido sugerida por Hervey de Saint-Denys (2016, p. 189), quien indica que este método puede asimismo emplearse para conocer si uno está soñando o si encuentra despierto porque durante la vigilia al cerrar los ojos lo único que se logra ver es oscuridad; sin embargo, nuevas imágenes son percibidas por el yo onírico cuando éste cierra los ojos en el sueño. Este autor aseveró también que es asequible ir fortaleciendo la inducción de la imaginación onírica gracias a la simple contemplación

silenciosa de los sueños lúcidos y de sus diferentes componentes (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 131).

De especial relevancia es la influencia que el estado interno del onironauta puede tener en el espacio onírico pues factores como la afectividad pueden manipular drásticamente el curso y los componentes del sueño. Si el soñador se enfrenta con coraje a una figura amenazadora, en general su naturaleza desafiante disminuye gradualmente e incluso puede ser que su imagen en sí misma comience a encogerse. Si, por otra parte, el soñador se permite ser vencido por el miedo, la naturaleza amenazadora de la figura onírica se incrementa y su imagen empieza a crecer. (Tholey, aludido por LaBerge, 1990a, p. 205)

Mirar a los ojos a los personajes del sueño y entablar una conversación con ellos puede revelar su verdadera naturaleza o el simbolismo que representan. Tholey (remitido por LaBerge, 1990a, pp. 205-206) aseguró que mirar directamente a los ojos a un personaje onírico que parece peligroso puede arrebatarle su carácter intimidante e indicó que preguntarle a una figura onírica quién es sirve para reconocer el significado de su presencia y representación en el sueño. Estos recursos de control sobre las figuras del sueño son por demás útiles para descifrar el significado del sueño lúcido.

Para conseguir moldear la realidad onírica tal cual como se desea se puede efectuar el procedimiento conocido como incubación de sueños. Muchas veces los onironautas quieren realizar en sus sueños lúcidos cosas muy específicas, desean ir a lugares precisos, en un momento histórico particular y para encontrarse con alguna persona determinada; lograr una hazaña de este tipo es posible a través de la incubación del sueño pues a partir de este método se pueden planificar y obtener los resultados deseados. La incubación de sueños es una práctica muy antigua que se ha utilizado en diferentes culturas como un método para alcanzar sabiduría, consejo, prosperidad y sanidad. Para incubar un sueño es imprescindible conocer

cuál es el deseo que se espera satisfacer en él, o bien, debe tenerse claro el problema que se quiere resolver por medio de este recurso. El onironauta necesita tener claro el objetivo de la incubación de su sueño lúcido y precisa focalizar toda su concentración, motivación y voluntad para completarlo. Se presenta a continuación la propuesta de un ejercicio para la incubación de sueños lúcidos.

Procedimiento de Incubación de Sueños Lúcidos

1. Formule su intención:

Antes de irse a la cama, elabore una sencilla frase o pregunta que condense el tema sobre el que quiere soñar: "Quiero visitar San Francisco". Escriba la frase y, tal vez, haga un dibujo que ilustre la cuestión. Memorice la frase y el dibujo (si hizo uno). Si tiene alguna acción específica que le gustaría llevar a cabo en su sueño deseado ("Quiero decirle a mi amiga que la quiero"), asegúrese de formularla ahora. Debajo de su frase objetivo, escriba otra que diga: "Cuando sueñe con [la frase], recordaré que estoy soñando".

2. Acuéstese:

Sin hacer nada más, váyase a la cama inmediatamente y apague la luz.

3. Concéntrese en su frase y su intención de hacerse lúcido:

Recuerde la frase o la imagen que dibujó. Visualícese a sí mismo soñando sobre el tema y haciéndose lúcido en el sueño. Si hay algo que quiere hacer en el sueño, visualícese también haciéndolo una vez que está lúcido. Medite en la frase y en su intención de volverse lúcido en el sueño, trate el tema hasta que se quede dormido. No permita que ningún otro pensamiento se interponga entre pensar en su tema y dormirse. Si sus pensamientos se extravían, tan solo vuelva a pensar en su frase y en volverse lúcido.

4. Persiga su intención en el sueño lúcido:

Lleve a cabo su intención cuando esté en un sueño lúcido sobre su tema. Haga la pregunta que quiera hacer, busque formas de expresarse, ensaye un nuevo comportamiento o explore su situación. Asegúrese de tomar nota de sus sentimientos y observe todos los detalles del sueño.

5. Cuando haya alcanzado su meta, recuerde despertarse y recordar el sueño:

Cuando obtenga una respuesta satisfactoria en el sueño, despierte. Anote inmediatamente al menos la parte del sueño que incluya su solución. Incluso si no cree que el sueño lúcido ha respondido a su pregunta, una vez que aquel comience a desvanecerse despiértese y escriba el sueño. Puede encontrar, tras reflexionar, que su respuesta estaba oculta en el sueño y que no la vio en el momento.

(Adaptado de un procedimiento implementado por LaBerge, 1990a, pp. 207-208)

La incubación de sueños fue una práctica ampliamente desarrollada por Hervey de Saint-Denys (2016, p. 165-9), quien solía utilizar la estimulación sensorial para introducir en la narrativa onírica elementos predeterminados de la vigilia. En cierta ocasión decidió emplear la estimulación auditiva para evocar en el sueño la imagen de una bella doncella; para cumplir este objetivo, planeó bailar con ella en repetidas ocasiones la misma pieza de vals en una fiesta de la alta sociedad francesa del siglo XIX a la que ambos asistieron. Posteriormente, Hervey de Saint-Denys escuchó esta misma melodía mientras dormía a un volumen adecuado para escucharla con claridad y sin perturbar su sueño. Sucedió entonces que fue capaz de aludir la imagen de la doncella en su sueño, aunque sin poder retenerla por mucho tiempo. Llevó a cabo este tipo de experimentos utilizando cada una de las modalidades sensoriales, al obtener resultados similares en sus diferentes estudios concluyó que "...when one connects certain artificial thoughts with well-established definite sensations, one could make use of these

counterfeit solidarity, in order to introduce into the dream elements which one has prepared oneself" (Hervey de Saint-Denys, 2016, p. 169).

El onironauta también tiene la habilidad de hacer aparecer en la realidad onírica cualquier cosa que desee mientras el sueño lúcido está ocurriendo; no obstante, para conseguir figurar contenido específico en el sueño se necesita mucha práctica. La constitución del sueño puede ser influida tanto por la presencia de lucidez como por la frecuencia con la que el onironauta suele tenerla; de acuerdo con Zink (2013, p. 101), diversos aspectos de la estructura del sueño, como la presencia de materiales aversivos, la significación personal de la experiencia onírica, la incorporación de contenidos provenientes de la vigila, el cumplimiento de deseos y la memoria onírica son afectados por la experiencia con la que cuente el soñador en la práctica de la lucidez onírica.

El control posthipnótico de los sueños lúcidos ha sido otro recurso que se ha utilizado en diferentes estudios empíricos; en estos experimentos, los investigadores hipnotizan previamente a los participantes para que cuando duerman tengan determinado contenido en sus sueños o para que realicen una actividad específica en ellos. Los resultados de estas investigaciones indican que la susceptibilidad a la hipnosis o la sensación de haber sido más profundamente hipnotizado correlacionan positivamente con una mejor capacidad de control sobre el contenido de los sueños lúcidos (Tart, 1988, p. 89). Hiew (referido por Tart, 1988, p. 83) encontró que los sujetos que tenían mejor control de sus sueños lúcidos también podían recordar sus sueños más frecuentemente y con mayor claridad, además de que los acontecimientos de su realidad onírica tenían mayor transcendencia en sus vidas, lo que remarca la importancia que tiene la actitud del durmiente en la inducción, el control y la rememoración de los sueños lúcidos.

Puede creerse que no es favorable influir intencionalmente en los sueños debido a que podría interferirse con los materiales psíquicos que se expresan en ellos. Tanto los sueños lúcidos como los sueños ordinarios se crean a partir de los componentes anímicos con los que cuenta el individuo, por lo que en ambos tipos de fenómenos oníricos se manifiestan sus conocimientos, creencias, valores, expectativas, afectos, recuerdos, etc. El sueño lúcido sigue expresando el psiquismo del durmiente; sin embargo, se diferencia del sueño normal en que la lucidez favorece que se presenten de forma más evidente y dinámica las funciones mentales superiores en el espacio onírico.

Modificar a voluntad los sueños lúcidos es una demostración del poder de la imaginación, la fantasía y la creatividad; esta expresión de las potencialidades del durmiente en el sueño y la claridad de las percepciones oníricas conscientes dan lugar a lo que muchos han considerado que es de las mejores experiencias de su vida. La consciencia onírica faculta al durmiente para explorar su interioridad a través de sus sueños y le brinda el conocimiento acerca del poder que posee para figurarlos de la manera deseada; esto promueve el desarrollo de un sentimiento de confianza cada vez mayor, el cual reside en el hecho de que en el sueño lúcido no existe nada ni nadie que limite las propias aptitudes pues el soñante es el único que determina hasta donde llegan sus competencias y anhelos.

Lee (2010, p. 302) apunta que el interés general que existe actualmente sobre el sueño lúcido implica dos tipos de conocimiento: el personal y el técnico. La dimensión del conocimiento personal se vincula con la motivación y el deseo que el onironauta tiene para experimentar sueños lucidos, lo que le conducirá a realizar una elección crítica de la información que le resulta más efectiva para alcanzar este propósito. Por otra parte, la diversidad de los sistemas explicativos de la lucidez onírica supone la coexistencia de distintas aproximaciones técnicas en el estudio de este fenómeno, lo que conlleva que el onironauta requiera tener cierto conocimiento teórico que le permita seleccionar y emplear el enfoque que

considere más adecuado o conveniente para él debido a que este proceso de evaluación demanda un intenso trabajo con información altamente sistematizada.

La discriminación que el onironauta efectúa para utilizar las mejores técnicas y conservar la información más precisa sobre la lucidez onírica dependerá entonces de su psiquismo individual. La experiencia subjetiva que el onironauta tenga con sus propios sueños lúcidos después de haber realizado esta discriminación le permitirá desarrollar e implementar su propio sistema teórico y práctico con respecto a la consciencia onírica; dicho sistema será construido con base en el significado y las implicaciones que los sueños lúcidos tengan para él. Puede afirmarse entonces que el logro de la lucidez onírica demanda un proceso de preparación considerable, así como la adquisición y aplicación correcta de una amplia gama de conocimientos complejos.

Cuando ha logrado dominar la inducción, la práctica y el control de los sueños lúcidos, el onironauta está preparado para aventurarse, explorar y enriquecerse por medio de las diferentes aplicaciones que tiene la lucidez onírica. Los sueños lúcidos permiten el cumplimiento de deseos, la mejora de habilidades intelectuales y físicas, el enfrentamiento y gestión de las pesadillas y los sueños de angustia, la sanidad psíquica y física, el ejercicio mental e imaginación de actividades sobrenaturales, el autorreconocimiento, el crecimiento espiritual y el encuentro con el cosmos a través del descubrimiento de la propia esencia.

Después de haber revisado la fenomenología de la lucidez onírica, así como sus diversas aplicaciones y distintos ejemplos que exponen vivencias que los onironautas han tenido con sus sueños lúcidos, se puede comenzar la caracterización psicoanalítica de la lucidez onírica. En la siguiente sección se realizará un análisis teórico de los sueños lúcidos desde un enfoque psicoanalítico con el objetivo de incluir este estado psicofisiológico dentro del

esquema del aparato psíquico propuesto por Freud y poder así ampliar la comprensión de los fenómenos oníricos.

Caracterización Psicoanalítica de los Sueños Lúcidos

Así, junto al claro discurso que llamamos vigilia, continúa el hilo de otro discurso apagado... El olvido no es otra cosa que la caída en la infinita profundidad de esas tinieblas. Pero la vida humana está hecha de alternancias: así como el sol sale y se pone, así la consciencia se abisma en su propia noche, no como en un caos vacío, sino *en toda la plenitud de su vida oculta*... El sueño es el profundo retorno del alma a sí misma.

El genio existe en los momentos en que la omnipotencia de la naturaleza inconsciente y las profundidades nocturnas e inaccesibles de la existencia dejan caer sus velos y se revelan en el estado de vigilia. La inspiración une la plenitud de la noche y la claridad del día, el misterio del inconsciente y la regla de la consciencia. Esta parece muy natural a cierta visión interior, aunque siga siendo absolutamente inexplicable para la razón. (Steffens, citado por Béguin, 1954, p. 110)

Despertar dentro de un sueño y tener consciencia del estado psicofisiológico que se experimenta es un fenómeno extraordinario que por su excepcionalidad atrae inevitablemente el interés del alma aventurera. La excentricidad de la realidad onírica alcanza uno de sus puntos más álgidos en el conocido misterio que rodea al sueño dentro del sueño, fenómeno onírico en el que se coloca una nueva historia dentro de la narrativa onírica a manera de caja china o matrioshka. Esta segunda historia cuenta con su propia temática y tiene una narrativa particular que es alterna, simultánea y hasta cierto punto independiente de la narrativa onírica en la que se originó y de la que se deriva, aunque de alguna manera se conecta con ella también. Puede incluso generarse un verdadero *mise en abyme* cuando se suscitan diferentes falsos despertares en el sueño después de que el durmiente se da cuenta de que se encuentra soñando; se va produciendo entonces un sueño que contiene otro sueño, que a su vez alberga

otro sueño que incluye a otro más. Este fascinante hecho onírico no era desconocido para Freud, quien lamentablemente no lo estudió a profundidad como a otros aspectos del sueño. Freud (1979) creía que designar a un componente psíquico como “lo soñado” dentro de la misma ensoñación posee una función defensiva que es resultado del trabajo onírico y tiene como finalidad primordial difuminar el deseo del durmiente:

El significado del juicio emergente durante un sueño: «Esto no es más que un sueño» (...) está destinado a restar importancia a lo soñado. El interesante problema, afín a este, que consiste en averiguar lo que se expresa cuando cierto contenido se designa en el sueño mismo como «soñado», el enigma del «sueño en el sueño»- tiene también la intención de- (...) desvalorizar a lo «soñado» del sueño, arrebatándole su realidad; lo que se sigue soñando después de despertar del «sueño dentro del sueño» es lo que el deseo onírico quiere poner en lugar de la realidad borrada. Puede entonces suponerse que lo «soñado» contiene la figuración de la realidad, el recuerdo real, y el sueño que sigue, al contrario, la figuración de lo que el soñante meramente desea. La inclusión de cierto contenido en un «sueño dentro del sueño» es equivalente a desear que ojalá lo así designado como sueño no hubiera ocurrido. Con otras palabras: cuando un determinado hecho es situado [como un sueño] dentro de un sueño por el propio trabajo del sueño, ello implica la más decisiva corroboración de la realidad de ese hecho, su más fuerte afirmación. El trabajo del sueño usa al soñar mismo como una forma de repulsa y así da testimonio de que el sueño es cumplimiento de deseo. (pp. 342-343)

Cuando el durmiente se da cuenta de que está soñando habitualmente tiende a despertarse, lo que muchas veces se encuentra precedido por la expresión intensa de sentimientos penosos y negativos. El individuo encuentra tranquilidad al afirmar que lo que experimenta es sólo un sueño, pues es así como le resta realidad e importancia a la escena

onírica vivida. La consciencia onírica posibilita que el durmiente le quite relevancia psíquica a lo soñado y pueda vivenciarlo más desenfadadamente. Confirmar que se experimenta un sueño tiene también una función defensiva porque la consciencia de vigilia relaja sus mecanismos de censura cuando el durmiente se siente seguro al saber que se encuentra en el mundo onírico, donde no se tiene que enfrentar a las adversidades de la realidad material ni a los inconvenientes de la crítica social. Así es cómo la represión de la consciencia no actúa y permite que el sueño continúe ya que lo considera inofensivo.

En este fenómeno anímico, menospreciar la realidad del sueño inmediatamente después que se alcanza la lucidez en él permite observar cómo el imaginario colectivo y las representaciones culturales del sueño permean la concepción que el durmiente tiene sobre su vida onírica, lo que evidentemente influye en la relevancia que los sueños puedan tener en su psiquismo. Basta con admitir que lo que se vive es un sueño para restarle significación a lo que acontece en el mundo onírico debido justamente a que se piensa que los sueños no son reales, al menos no como lo son los eventos de la vida diurna, razón por la que además se imposibilita entrever su concatenación con los fenómenos de la vigilia.

Freud (1979, pp. 342-343) menciona que lo que el durmiente designa como “lo soñado” constituye una realidad anímica que intenta borrar y que corresponde a la figuración de un recuerdo de algún acontecimiento vivido por él. La valencia psíquica de este elemento mnémico se devalúa en el momento en el que se le categoriza como componente onírico, mecanismo que el soñante emplea debido a que desearía que aquella experiencia actualizada en su vida onírica nunca hubiera ocurrido, desearía que sólo fuera un sueño. Freud aseveró que identificar un constituyente psíquico como material onírico significa que verdaderamente sucedió, por lo que se corrobora su realidad. Lo que acontece en el sueño posteriormente a que se tiene noticia de que se está soñando concierne a la figuración del deseo que el durmiente quiere ver cumplido en el espacio onírico y corresponde a una sustitución de la

realidad anímica representada en él. En este tipo de manifestaciones oníricas se cumplen entonces al menos dos deseos del soñante: el deseo de que el recuerdo real figurado en la escena onírica sólo sea un sueño, por lo que se le denomina como tal; y el cumplimiento de deseo que se expresa de manera evidente después de que se alcanza la lucidez onírica.

Si este mecanismo descrito por Freud es verdadero, entonces las repercusiones que tiene en el estudio psicoanalítico de los sueños lúcidos son muy importantes en la medida en la que posibilita la detección de elementos anímicos reprimidos que se buscan disimular al designarlos como componentes oníricos, por lo que la lucidez onírica sería una especie de marcador de esta clase de materiales psíquicos. La consciencia del durmiente sobre el estado del sueño sería así estimulada por su deseo de quitarle realidad en el mundo onírico a alguna experiencia de la que siente repulsa. Esto incluiría a la lucidez onírica dentro de los mecanismos de defensa del yo que son empleados por el durmiente para desvalorizar recuerdos indeseables y en cambio abrir un panorama onírico en el que se puedan consumir sus más anhelados deseos.

Cabe matizar que la afirmación de Freud probablemente se refiere a aquellos sueños en los que la lucidez onírica es espontánea y no inducida, por lo que la inserción de algún material anímico en el sueño sería el resultado de un designio inconsciente del psiquismo del soñante. En los casos en que los sueños lúcidos son estimulados y existe plena consciencia de que lo que se vive es un sueño, los onironautas suelen poseer un conocimiento experto acerca del tema del fenómeno onírico gracias al estudio teórico y experimental de sueños ordinarios y sueños lúcidos. El saber que tiene el durmiente con respecto al mundo de los sueños y el uso que lleva a cabo de diferentes técnicas de inducción de lucidez onírica inciden directamente en el desarrollo de la consciencia autorreflexiva en el sueño, por lo que la designación de “lo soñado” en él se efectúa voluntariamente y bajo el dominio de la consciencia. La planeación

consciente de la experiencia onírica resulta más evidente en el caso de la incubación de sueños, donde el durmiente puede predeterminar el contenido de su mundo onírico.

En un primer momento, parece que el control experto de la lucidez onírica no podría coincidir con la propuesta freudiana porque los signos oníricos que son capaces de desencadenar la lucidez en el sueño son de diversa índole y las circunstancias que la incitan también son en extremo variadas, razones por las que parece poco viable que el durmiente esté intentando quitarle importancia a algún acontecimiento vivido en todas las ocasiones en las que tiene sueños lúcidos. Cabría cuestionarse aquí si pueden coincidir ambos casos, por lo que el durmiente sería capaz de alcanzar la lucidez con más facilidad en aquellos sueños donde coincide la figuración de componentes psíquicos desdeñados a los que se desea arrebatarse realidad con la expresión de signos oníricos que pueden desencadenar la consciencia en el sueño.

La aseveración de Freud (1979, pp. 342-343) que indica que lo soñado después de alcanzar la lucidez es un claro cumplimiento de deseo resulta un hecho innegable en la gran mayoría de los sueños lúcidos, sin importar la aplicación que se le brinde a la consciencia onírica. Consolidar la lucidez en el sueño generalmente promueve la voluntad de querer alcanzar un deseo, el cual podría vincularse con aspiraciones de plenitud y esparcimiento, de espiritualidad, de salud, de desarrollo de capacidades físicas o intelectuales, etc. Habría que pensar si los deseos que se quieren cumplir en los sueños lúcidos son conscientes o inconscientes, si se pueden observar directamente o si se encuentran ocultos en la trama onírica y deben por lo tanto interpretarse. Debido a que el durmiente sabe que está en un sueño, la censura de su consciencia puede relajarse y permitirle figurar en la escena onírica aquellas fantasías que mantiene escondidas en la privacidad de su mundo interno y de las que posiblemente tenga algún conocimiento; sin embargo, no resultaría extraño que también se manifestaran sus deseos inconscientes en el sueño lúcido pues la fuerza de lo inconsciente

difícilmente puede ser contenida en el espacio onírico. La lucidez onírica es la ocasión ideal para que lo inconsciente se manifieste a la consciencia pues ésta funciona análogamente en los sueños lúcidos a como lo hace durante la vigilia. El soñador lúcido es un espectador directo de los deseos que su interioridad expresa en su realidad onírica, sean éstos conscientes o inconscientes, lo cual supone un hecho fortuito que puede tener gran utilidad en la interpretación del sueño.

Los onironautas toman muy en serio los sueños pues saben la trascendencia que puede llegar a tener en sus vidas, disposición que de entrada implica que poseen una actitud positiva hacia ellos y hacia su interpretación, cuestiones imprescindibles en el análisis onírico. Los soñadores lúcidos tienden a recordar con mayor facilidad sus ensoñaciones debido a la motivación que tienen para llegar a conocerlas mejor y poder así contralorarlas a voluntad. Además de la consciencia, la lucidez onírica se relaciona también con la operación de otras funciones mentales superiores en los sueños, por lo que la remembranza y el entendimiento de la vida onírica pueden ser más profusos, factores que sin lugar a duda son benéficos para la interpretación de los sueños.

La consciencia tiene noticia de que se ha manifestado un sueño especialmente relevante cuando éste provoca el desprendimiento de grandes cantidades de afecto, especialmente cuando se vive en forma de angustia. Precisamente cuando se experimentan este tipo de circunstancias es que la consciencia de vigilia ejerce su función defensiva para advertir que la causa del padecimiento psíquico es únicamente un sueño, lo que ayuda a aminorar la tensión del aparato anímico. La consciencia de vigilia tiene en estos casos una injerencia directa en la configuración del contenido onírico al determinar que lo que se vive es un sueño, por lo que los pensamientos oníricos latentes pueden permanecer indemnes. Esto trae consigo sobresalientes conclusiones vinculadas con la eficacia de la participación de los procesos de la vigilia en el sueño.

La consciencia no solamente tiene una función represiva y censora en el sueño, sino que también puede intervenir en la constitución de la expresión onírica al incluir en ella nuevas asociaciones psíquicas. Las contribuciones de la vigilia en la formación del sueño son relativamente fáciles de identificar debido a que los elementos anímicos que incluye cumplen con las características que por naturaleza se atribuyen al psiquismo diurno. De esta manera, cuando la consciencia de vigilia participa en el fenómeno onírico, éste pierde su carácter ilógico, sus contradicciones se descartan y se le brinda orden, sentido y coherencia a su narrativa. A pesar de que en apariencia el sueño tenga un significado congruente después, debe de llevarse a cabo su interpretación con el objetivo de pesquisar el verdadero sentido de los pensamientos oníricos latentes.

Podría pensarse entonces que la lucidez onírica es un fenómeno que contradice la teoría psicoanalítica en la medida en la que acentúa el influjo que tiene la consciencia en el sueño, lo que termina por eclipsar la importancia fundamental que Freud (1979) le brindó a lo inconsciente en la formación onírica; con respecto a esto, se puede leer en *La interpretación de los sueños*:

Opino que no tenemos necesidad alguna de crearnos una representación plástica del estado de la psique durante la formación de los sueños. Basta con no olvidar que se trata de un pensar *inconsciente* y que probablemente el proceso es diverso del que percibimos dentro de nosotros en la reflexión intencionada, acompañada de conciencia.
(p. 289)

Debido a la inusual activación psíquica que distingue a la lucidez onírica, LaBerge (1994) ha mencionado que los sueños lúcidos son un hecho que resulta conflictivo en diferentes sistemas epistemológicos que han intentado explicar el fenómeno del sueño dentro del ámbito de la psicología, incluido el psicoanálisis:

The concept of “conscious dreaming” is also antithetical to psychodynamic models of dreaming as well as to recent models of consciousness and cognition which “contrast” the assumed nonconscious, unmonitored processing involved in dream cognition with the assumed conscious, monitored processing involved in waking cognition. (p. 253)

La opinión de LaBerge con respecto a la actividad anímica que ocurre en los sueños lúcidos se refiere aquí al aspecto meramente cognitivo que se puede observar en ellos; no obstante, la lucidez onírica se manifiesta en sueños en los que el psiquismo del durmiente se expresa con toda su complejidad, incluidas tanto la parte evidente y directa de la consciencia como la parte oculta y reprimida de lo inconsciente. Si en los sueños lúcidos existe la expresión de contenidos psíquicos inconscientes, entonces estas formaciones oníricas también son susceptibles de ser examinadas e interpretadas bajo la óptica psicoanalítica.

Bouchet (1995) remarca la importancia de justificar la integración de la lucidez onírica dentro del psicoanálisis ya que el estudio de los fenómenos oníricos es fundamental para este sistema de pensamiento debido a que gran parte de su terapéutica y de la cura que propone se basan en la interpretación de los sueños. Justamente en este y en el siguiente apartado se efectúa dicha integración por medio de la caracterización teórica y práctica de los sueños lúcidos dentro de un marco psicoanalítico:

The presence of lucidity cannot be ignored within the interpretive framework. From the point of view of those who assign a latent meaning to dreams this form of consciousness is necessarily interpretable. If lucid dreaming were instead to be understood as a mere exception or epiphenomenon these researches would run the risk of putting their entire interpretative method in question, transforming what were considered obvious assumptions in indefensible postulates. (p. 112)

La teoría analítica (Freud, 1984g, pp. 23-24) señala que durante el dormir existe un debilitamiento de la catexis de los sistemas consciente y preconsciente, lo que fomenta que el inconsciente tenga mayor libertad de expresarse; es así como se facilita la comunicación entre las diferentes instancias psíquicas durante el dormir, sobre todo entre el inconsciente y el preconsciente. Este dinamismo en la interacción de los distintos sistemas del aparato anímico es más evidente en los sueños lúcidos debido a que la presencia de una mayor participación de la consciencia en ellos permite que se puedan observar con mayor claridad las actividades que van desempeñando cada una de las instancias psíquicas.

La intervención de diversas funciones mentales superiores en los sueños lúcidos permite que el durmiente tenga una consciencia extensa acerca del mundo onírico en el que se desenvuelve, competencia que le informa más detalladamente acerca de los acontecimientos que se van desarrollando en la narrativa onírica, incluido el cumplimiento de sus deseos o anhelos. En los sueños lúcidos, el durmiente cuenta con la capacidad de configurar a voluntad la estructura del conjunto alucinatorio que compone sus formaciones oníricas, proceso que se consolida a través del trabajo conjunto del preconsciente y de la consciencia. Por un lado, el preconsciente influye en la construcción de la expresión onírica debido a que ésta sigue una normativa que se corresponde con la naturaleza lingüística de la narración que el soñante va creando, cuestión que se concatena con una determinada lógica de representación simbólica que es guiada por el significado de dichas formaciones. Se atestigua aquí la importancia que tienen los pensamientos preconscientes en la generación del sueño lúcido, cuya incidencia puede concebirse como parte de la elaboración secundaria del trabajo onírico.

La actividad consciente durante el sueño lúcido lo distingue de otros estados psicofisiológicos pues debido a ella es que el durmiente tiene noticia de la situación que experimenta mientras se encuentra soñando. La consciencia onírica faculta al durmiente para procesar las cualidades de los objetos con los que interactúa en el sueño lúcido de manera

más precisa que en los sueños ordinarios, por lo que los procesos perceptuales de la lucidez onírica son muy similares a los que se efectúan en la consciencia de vigilia, con la diferencia de que en los primeros no existe una entrada sensorial. El yo se encuentra investido en el sueño lúcido, por lo que tiene la capacidad de reconocer por el principio de realidad con qué clase de estímulos está interactuando; es decir, puede diferenciar entre la percepción de un objeto material y su representación psíquica. Dichas facultades del yo se deben a que la consciencia se encuentra más activa durante el sueño lúcido que durante el sueño ordinario, hecho que propicia el reconocimiento de excitaciones placenteras y displacenteras.

En la lucidez onírica, el yo elige por voluntad propia invertir los estímulos oníricos a pesar de que reconoce que lo que capta son representaciones generadas por el aparato anímico del durmiente. La elección consciente del yo onírico de invertir los materiales psíquicos del sueño lúcido puede equipararse a lo que en el arte se denomina pacto de ficción; en otras palabras, después de identificar la lógica que regula al mundo de los sueños y contraponerla a la que gobierna al mundo físico, el yo onírico acepta la naturaleza del sueño como verdadera y decide aprovecharse de ella para su beneficio como consecuencia de la posesión de consciencia autorreflexiva. El yo por lo tanto le brinda a los estímulos oníricos la misma investidura que le otorgaría a estímulos de la realidad material pues sabe de antemano que estos pueden suponer vivencias igualmente satisfactorias o frustrantes.

El control y la conservación de la lucidez durante el sueño es lo que promueve niveles más elevados de consciencia onírica. Mantener un nivel elevado de activación de la consciencia en los sueños lúcidos le proporciona al durmiente la posibilidad de conocer el grado de intervención que otras funciones mentales superiores tienen en ellos; de esta manera, los onironautas saben que pueden resolver complejos problemas en sus sueños, tomar decisiones, planear proyectos, diseñar objetos, practicar diversas tareas de dificultad variable, evaluar su desempeño en diferentes tipos de trabajo, entre otras actividades que conllevan el

uso de operaciones mentales de un alto nivel evolutivo. Este trabajo cognitivo durante el sueño puede posteriormente trasladarse y tener efectos en la vigilia.

La lucidez onírica puede entenderse como un espacio en el que se elimina la temporalidad si se considera la contraposición que existe entre la atemporalidad del diferimiento de lo inconsciente y la temporalidad de la presencia de la consciencia. Por medio del sueño lúcido se genera un nuevo tiempo en el que la huella de lo inconsciente puede modificarse a través de su actualización en la consciencia. La consciencia podría ser investida por la acción de lo inconsciente sobre el preconsciente, lo que ulteriormente produciría la posibilidad de hacer conscientes contenidos anímicos reprimidos. Esto tiene implicaciones notables en la concepción de la temporalidad de las huellas de lo inconsciente, esas representaciones mnémicas de la propia experiencia que permanecen ignoradas por la consciencia. Los sueños lúcidos se consuman en un tiempo fuera del tiempo, en la atemporalidad de lo onírico, por lo que su constitución supone un cuestionamiento de la temporalidad lineal que sustenta la congruencia de una historia de vida concebida como una narración coherente de hechos sucesivos.

Finalmente, es preciso subrayar que muchos sueños lúcidos figuran motivaciones más profundas que son de carácter inconsciente. Se tiene evidencia de que la mayoría de los onironautas emplean la lucidez onírica para realizar actividades hedónicas y cumplir aquellos deseos que las limitaciones de la realidad material no les permiten consumir (Stumbrys, 2016); en esos casos, la premisa del *wunscherfüllung* de la teoría psicoanalítica se mantiene de forma evidente. Los onironautas efectúan en sus sueños lúcidos cosas que no harían en el mundo real debido a las consecuencias que ello implicaría; al ser el sueño un espacio personal libre de perjuicios, los onironautas pueden expresar en él aquellos deseos que no admiten tener cuando están despiertos. Bajo estas circunstancias es muy posible que se manifiesten en los sueños lúcidos mociones inconscientes que se encuentran acalladas durante la vida diurna.

Hervey de Saint-Denys (2016, p. 54) afirmó que la lucidez onírica le había permitido rastrear y reconocer el primer eslabón de donde surge el sueño, ese conjunto de materiales psíquicos (ideas, pensamientos, recuerdos, etc.) que señala y remite a la pulsión, motivación primigenia del sueño de acuerdo con el psicoanálisis. Se sabe que la pulsión es un componente inefable difícil de aprehender; no obstante, este recurso referido por Hervey de Saint-Denys es sumamente relevante debido a que el descubrimiento del elemento psíquico originario del sueño tiene una trascendencia invaluable en la interpretación psicoanalítica, por lo que debe subrayarse la utilidad que tiene esta aplicación de los sueños lúcidos. El principal problema que este recurso podría representar sería la incapacidad del onironauta para conservar su lucidez el tiempo necesario como para observar el mundo onírico con detenimiento hasta encontrar ese eslabón inicial del sueño.

La postura narcisista del dormir se conserva durante los sueños lúcidos porque los contenidos oníricos siguen centrándose en el yo para el cumplimiento de deseos eróticos o egoístas, el yo igualmente se aísla de la estimulación exterior para investir los propios materiales psíquicos. LaBerge (referido por Rodríguez, 2016, p. 147) argumentó que los contenidos del sueño lúcido pueden permanecer inconscientes incluso a pesar de la activación de la consciencia en ellos; sin embargo, esto no es posible con respecto a la experiencia del sueño en sí misma debido a que el durmiente es consciente del estado psicofisiológico que experimenta. Por su parte, Freud (aludido por Rodríguez, 2016, p. 148) afirmó que es posible modificar el contenido visual manifiesto de un sueño; no obstante, el contenido latente sigue siendo inconsciente y pulsional. La aseveración de Freud indicaría que las mociones psíquicas inconscientes siguen siendo la motivación principal de los sueños lúcidos a pesar de que su narrativa evidente pueda ser transformada a voluntad por el onironauta.

Además del cumplimiento de deseos hedónicos o la búsqueda de plenitud, diversos investigadores han distinguido múltiples aplicaciones que los onironautas le han brindado al

uso de la consciencia en sus sueños (LaBerge, 1990a; 1994; Lee, 2010; 2015; Stumbrys, 2016), entre ellas se encuentran la resolución de problemas de la vigilia, el vencimiento o enfrentamiento de miedos y pesadillas, la apertura espiritual o experiencias espirituales, la búsqueda de sanidad física y/o mental, la práctica de capacidades intelectuales (creatividad, inteligencia, imaginación, memoria, etc.), el entrenamiento de capacidades motoras (danza, deportes, tocar instrumentos musicales, etc.), la búsqueda de autoconocimiento y la meditación.

No resulta difícil vislumbrar que lo que genera todos estos usos de la lucidez onírica es una moción interna del durmiente, un deseo que quiere ser satisfecho y que puede ser inconsciente, preconsciente o consciente. Los sueños son un espacio psíquico privilegiado donde los onironautas desean saciar su hambre de aventuras al explorar la excentricidad de los paisajes oníricos, ahí es donde ansían solucionar sus problemas diurnos y/o nocturnos y mejorar sus habilidades físicas y/o mentales debido a la atemporalidad que se disfruta, a la falta de crítica intelectual, moral o social que se tiene y a causa de que se goza de una libertad sin límites; en los sueños es donde quieren conocerse a sí mismos y desarrollar su espiritualidad para poder encontrarse con la divinidad o la infinitud del cosmos ya que la intimidad de lo onírico resulta ideal para elevar el alma y la consciencia.

El onironauta es un sujeto deseante que persigue satisfacer una erótica por medio de los sueños lúcidos. Conquistar la lucidez en el sueño es un deseo en sí mismo, alcanzarla constituye una verdadera motivación. ¿Por qué entonces no despertamos si se encuentra tan investida la consciencia durante los sueños lúcidos? ¿El sueño lúcido cumple con el deseo del preconsciente de preservar el dormir tal y como sucede con el sueño ordinario? Si así fuera, entonces esta tesis freudiana quedaría confirmada por la fenomenología de la lucidez onírica. Parece razonable esta conclusión debido al carácter narcisista que el psicoanálisis le adjudica al estado del dormir, en donde el individuo busca alejarse de todas las excitaciones externas

para concentrarse en su realidad interior. El sueño lúcido se constituye entonces como un espacio anímico en el que el durmiente puede actualizar y satisfacer sus deseos.

Freud (1984a, p. 570) mencionó que una de las funciones del sueño dentro de la dinámica del aparato anímico es traer los deseos del inconsciente bajo el dominio del preconscious, lo cual se logra gracias a una relación de compromiso entre estas dos instancias; dicho acuerdo consiste en permitir que lo inconsciente alcance cierto nivel de descarga a través de la figuración del sueño a cambio de satisfacer el deseo de preservar el dormir del preconscious. Es así como la persona puede presentar toda clase de sueños sin que su contenido llegue a perturbar el dormir.

El sueño elabora desde todos los costados los pensamientos que en el momento ocupan a la vida anímica, abandona una imagen onírica cuando amenaza hacerle fracasar el cumplimiento de deseo, ensaya con un tipo nuevo de solución, hasta que por último logra crear un cumplimiento de deseo que satisface a las dos instancias de la vida anímica como compromiso entre ellas. (Ferenczi, citado por Freud, 1984a, p. 564)

El establecimiento de esta relación de compromiso y la noticia de la existencia de lucidez onírica condujeron a Freud (1984a) a postular que el individuo siempre tiene consciencia de que se encuentra dormido y soñando, cuestión que se le hizo evidente gracias a la interpretación de sueños cuyo contenido supone un incremento considerable de la tensión psíquica:

Lo que en muchos casos el *Prcc* comunica a la consciencia cuando el sueño se pone demasiado peliagudo —«Quédate en paz y duérmete de nuevo, es sólo un sueño»— describe de manera enteramente general, aunque no se pronuncie eso mismo, la conducta que la actividad dominante de nuestra alma manifiesta hacia el soñar. Debo extraer la conclusión de que *todo el tiempo que dura el dormir sabemos*

que soñamos con la misma certeza con que sabemos que dormimos. Es imperioso restar importancia a la objeción según la cual la conciencia no es dirigida a la segunda de esas certezas, y a la primera lo es sólo en una determinada ocasión, cuando la censura se siente como sorprendida. En contra de ello debe consignarse: hay personas que por la noche comprueban con entera claridad su saber de que duermen y sueñan, y que parecen poseer, pues, una capacidad consciente para guiar la vida onírica. A uno de tales soñantes, por ejemplo, no le satisface el giro que toma un sueño, lo interrumpe sin despertarse y lo empieza de nuevo para continuarlo de otro modo, tal como un escritor popular da un final más feliz a su pieza dramática si así se lo piden. O bien otra vez piensa entre sí, dormido, si el sueño lo ha trasladado a una situación sexualmente excitante: «A esto no quiero seguir soñándolo para no agotarme en una polución; mejor lo cancelo en beneficio de una situación real». (p. 563)

De acuerdo con estas afirmaciones, las condiciones psicofisiológicas del dormir serían entonces la principal causa de que la conciencia no tenga mayor participación en los sueños normales ya que el sujeto sabe desde un inicio que se ha ido a la cama a dormir y que probablemente tendrá ensoñaciones. El individuo conoce el estado psíquico en el que se encuentra mientras duerme, pero su conciencia no interviene en sus sueños a causa de la relación de compromiso que mantienen el inconsciente y el preconscious en la dinámica de su aparato anímico. Contrario a lo que se podría esperar, se observa en este pasaje que el padre del psicoanálisis admite que la conciencia tiene una mayor injerencia en el sueño, más allá que sólo la percepción de sus imágenes o la sofocación de sus contenidos latentes.

Freud tuvo noticia del trabajo realizado por el Marquis d'Hervey de Saint-Denys con respecto a la lucidez onírica sólo por medio de referencias que otros autores habían hecho de él, por lo que no pudo conocer de primera mano los estudios que este onironauta había efectuado con respecto a las aplicaciones que la conciencia puede tener en los sueños. La

mayoría de los comentarios de Freud relacionados con la obra del Marquis d'Hervey de Saint-Denys fueron agregados en la edición de *La interpretación de los sueños* de 1914, por lo que el estudio psicoanalítico del fenómeno de la lucidez onírica se efectuó cuando la teoría freudiana sobre el sueño ya estaba instituida, lo cual pudo implicar que se tuvieran reservas para ahondar en el tema de los sueños lúcidos y problematizar con ello los postulados que ya se habían planteado varios años atrás con respecto a los fenómenos oníricos. No obstante, Freud (1984a) consideró que la lucidez onírica también guarda concordancia con la tesis del cumplimiento de deseo en el sueño:

El marqués d'Hervey afirmaba haber adquirido tal poder sobre sus sueños que era capaz de apresurar a voluntad su discurrir y de imprimirles la dirección que él quería. Parece que el deseo de dormir había dejado sitio en él a otro deseo preconsciente, el de observar sus sueños y deleitarse con ellos. El dormir es compatible con un deseo de este tipo, y es igualmente compatible con la reserva mental, hecha al acostarse, de que despertaremos si se cumple determinada condición (...) Es también sabido que quien se interesa por los sueños recuerda un número considerablemente mayor de ellos tras el despertar. (p. 563)

La teoría psicoanalítica reafirma aquí que lo que sustenta la lucidez onírica es, en última instancia, una erótica. Los deseos del durmiente son la motivación que conduce a figurar las escenas alucinatorias de los sueños lúcidos, donde el preconsciente sería la instancia psíquica que además de preservar el dormir busca la plenitud en la contemplación del mundo de los sueños. Las mociones inconscientes aspiran poder manifestarse también durante la lucidez onírica, a pesar de una mayor intervención del preconsciente y de la consciencia en ella. Dependiendo del nivel de lucidez, la consciencia tiene mayor o menor influjo en la figuración, narrativa, control, percepción y recuerdo del sueño lúcido (LaBerge, 1994, p. 252). Freud asimismo alude en este pasaje algunos rasgos psíquicos característicos de la consciencia

onírica y sus procesos de adquisición y dominio: la voluntad y la motivación que son necesarias para mejorar la memoria onírica y para planificar la experiencia del sueño.

El psicoanálisis sostuvo que cuando el sujeto sueña que se despierta se debe a que realmente tiene el deseo consciente de hacerlo en la vida diurna; sin embargo, el deseo del preconscious de preservar el dormir es más relevante para el aparato anímico, por lo que el durmiente tiene un falso despertar. Es así como se cumplen dos deseos en los sueños en los que se tiene un falso despertar: el deseo preconscious de seguir durmiendo y el deseo consciente de despertarse. Cuando se sueña que se despierta, el preconscious se comporta frente al deseo consciente de despertar de la manera en que lo hace con el deseo inconsciente que se expresa en el sueño: le permite figurarse a cambio de que el individuo continúe durmiendo. En esta clase de sueños se atestigua claramente que la relación de compromiso entre los sistemas del aparato psíquico es lo que guía la figuración del sueño; en otras palabras, el cumplimiento de deseo de las distintas instancias anímicas permite la conformación del sueño y la prolongación del dormir.

El sueño es autorizado a dar expresión a un deseo del *Icc* tras toda clase de desfiguraciones; en tanto, el sistema dominante –del *Prcc*– se retira al *deseo de dormir*, lo realiza produciendo en el interior del aparato psíquico las alteraciones en la investidura que le son posibles y, en definitiva, retiene este deseo todo el tiempo en que se duerme (...) Y es muy fácil reconocer la eficacia del deseo de seguir durmiendo en los sueños de despertar, que elaboran el estímulo sensorial exterior de suerte que lo hacen compatible con la prolongación del dormir, lo entretienen en un sueño a fin de privarlo de los derechos que podría reclamar como llamado hacia el mundo exterior. Pero este mismo deseo ha de contribuir por igual a la tolerancia de todos los otros sueños, que sólo desde adentro pueden sacudirnos del dormir en calidad de despertadores. (Freud, 1984a, pp. 562-563)

De acuerdo con Bouchet (1995, pp. 120-124), la interpretación de un falso despertar reside en el reconocimiento de un cambio en el sueño o en una de sus escenas pues el durmiente tiene memoria de la transición de un primer evento onírico a otro debido a que el falso despertar constituye un punto de separación entre ellos. El falso despertar en sí mismo presupone lucidez, pues de otra manera el soñante no se daría cuenta de que ha despertado en un sueño y de que sigue durmiendo. El falso despertar está vinculado con una modificación en el nivel de lucidez que el individuo tiene en el sueño ya que es capaz de reconocer la naturaleza de la situación que está viviendo gracias a cierta activación de la consciencia.

Ferenczi (1981, pp. 57-58) escribió que los sueños pueden ser orientados gracias a que el sujeto tiene consciencia de que se encuentra soñando; en un pequeño ensayo, este autor mencionó que lo que origina este tipo de fenómenos oníricos es el deseo del durmiente de huir de la realidad prolongando su tiempo en el sueño, incluso a pesar de las necesidades corporales y psíquicas que pudieran despertarlo. Con este propósito, el durmiente es capaz de figurar en el sueño la satisfacción de todas sus necesidades para evitar así que la exigencia de su cumplimiento perturbe su soñar. Otro uso que Ferenczi observó que sus pacientes les daban a los sueños lúcidos fue la modificación de la narrativa onírica para figurar en ella finales que fueran más convenientes o satisfactorios.

Ferenczi indicó que los soñadores lúcidos a los que les brindó terapia solían transmutar únicamente el final de sus sueños e inclusive realizaban diferentes ensayos de los posibles desenlaces que podrían tener; sin embargo, generalmente conservaban intacta la primera parte de la ensoñación. Esta intervención en el sueño marcaba un momento clave de la narrativa onírica en el que el durmiente alteraba su contenido al introducir un final nuevo más placentero. La última versión del sueño se desarrolla entonces sin obstáculos y supone siempre el cumplimiento de un deseo, que en los hombres puede resultar incluso en una polución.

Ferenczi señaló que estos rasgos de los sueños lúcidos son relevantes para estudiar e interpretar el significado que tienen las transformaciones de las escenas oníricas y sirven además para comprender el sentido que tienen múltiples sueños presentados en una misma noche.

Debemos señalar que estos *sueños orientables*, al contrario de las ensoñaciones diurnas que también eligen entre soluciones diferentes, no tienen un carácter racional, y manifiestan su estrecha relación con el inconsciente mediante el empleo frecuente del desplazamiento, de la condensación y de la representación indirecta; sin embargo, también se encuentran a menudo fantasías oníricas más coherentes. Teniendo en cuenta que estos sueños tienen lugar por lo general en las horas matinales y en un individuo que desea prolongar su descanso y sus sueños todo lo posible, podemos interpretar esta curiosa mezcla de pensamiento consciente e inconsciente como el resultado de una lucha entre la consciencia sosegada que desea despertarse, y el inconsciente que se aferra por seguir durmiendo a toda costa (...) El objetivo del sueño parece ser el de elaborar el material psíquico actual de la forma más completa; el sueño rechaza la representación onírica cuando ésta compromete la satisfacción del deseo; propone incansablemente nuevas soluciones hasta conseguir satisfacer el deseo con la aprobación de las dos instancias del psiquismo. (Ferenczi, 1981, pp. 57-58)

Es concluyente entonces que en los sueños lúcidos se busca consumir deseos inconscientes, preconcientes y conscientes de acuerdo con la relación de compromiso que se mantiene en el sueño entre las diferentes instancias del aparato psíquico. Los deseos de la consciencia se efectúan en el sueño dependiendo del nivel de lucidez que tenga el durmiente y con base en los propósitos que éste persiga alcanzar en el espacio onírico. Ahora bien, si

existen mociones inconscientes que se expresan en el sueño como parte de su contenido latente, entonces este tipo de formaciones oníricas son susceptibles de interpretación.

En cuanto a los beneficios de la interpretación de los sueños, los sueños lúcidos pueden ser examinados de forma tan fructífera como los no lúcidos. De hecho, los soñadores lúcidos a veces interpretan sus sueños mientras están sucediendo. Volverse lúcido es parecido a alterar lo que de otro modo habría pasado, pero el sueño aún puede interpretarse. (LaBerge, 1990a, p. 46)

En general, los sueños ordinarios permiten que se tenga acceso consciente a contenidos psíquicos inconscientes, lo que distingue esencialmente a la lucidez onírica de ellos es que el durmiente tiene consciencia de que sueña y por lo tanto posee la capacidad de actuar en su mundo onírico con voluntad, libertad y responsabilidad. Habría que pensar en este punto cuál es el impacto que podría tener la lucidez onírica en la manifestación de contenidos inconscientes que habitualmente sucede en los sueños ordinarios. ¿La lucidez onírica interfiere o impide la expresión de mociones inconscientes en el sueño en la medida en la que modifica la narrativa onírica? ¿La activación de la consciencia durante los sueños lúcidos llega a ser tan significativa que puede incluso sofocar los deseos inconscientes que hay en ellos?

Si hay más investidura de la consciencia y del preconsciente durante el sueño lúcido podría pensarse que el durmiente tenderá a reprimir los materiales inconscientes que logran exteriorizarse en el sueño; no obstante, de acuerdo con el psicoanálisis, en el inconsciente nada se olvida ni se destruye, lo inconsciente constantemente está intentando llegar a la consciencia y logra hacerlo a través de distintos mecanismos psíquicos que tienen lugar tanto en la vida diurna como en la nocturna. ¿Qué evitaría entonces que materiales inconscientes se externalicen durante la lucidez onírica? El factor que oculta y silencia los contenidos inconscientes de los sueños lúcidos sería la represión mantenida sobre ellos a causa de la

censura del preconsciente y de la consciencia; sin embargo, los sueños lúcidos siguen siendo sueños y por lo tanto constituyen un espacio particularmente propicio para que lo inconsciente, lo pulsional, lo íntimo y lo privado puedan manifestarse con mayor libertad en comparación a como se haría durante la vigilia.

La teoría psicoanalítica ha aseverado que los deseos de la consciencia no son del todo incompatibles con los del inconsciente, por lo que las motivaciones de ambas instancias psíquicas pueden convivir y contribuir en la constitución del sueño. Freud (1984a) sostuvo que los deseos conscientes pueden propiciar la formación de un sueño sólo en la medida en la que estimulan simultáneamente el cumplimiento de un deseo inconsciente en él, lo que evidenciaría que siempre existen mociones inconscientes latentes que pulsan y promueven la satisfacción de deseos conscientes durante la lucidez onírica:

Me imagino las cosas así: el deseo consciente sólo deviene excitador de un sueño si logra despertar otro deseo paralelo, inconsciente, mediante el cual se refuerza.

A estos deseos inconscientes los considero, de acuerdo con las indicaciones que he recogido en el psicoanálisis de las neurosis, como siempre alertas, dispuestos en todo momento a procurarse expresión cuando se les ofrece la oportunidad de aliarse con una moción de lo consciente y de trasferir su mayor intensidad a la menor intensidad de esta. Entonces tiene que parecer como si sólo el deseo consciente se hubiera realizado en el sueño; únicamente un pequeño detalle llamativo en la configuración de éste nos servirá de indicio para ponernos sobre la pista del poderoso auxiliar que viene del inconsciente. (pp. 545-546)

No puede negarse que la lucidez onírica interviene y transforma al sueño y sus contenidos, pero eso no implica necesariamente que se pierda todo lo inconsciente que pudiera expresarse en él. Habría entonces que considerar la lucidez como un factor más a descifrar en

el sueño pues éste debe interpretarse en su totalidad; por lo tanto, es necesario analizar los cambios en las escenas oníricas, las manifestaciones de afecto, los personajes que aparecen y la manera en la que interactúan, los referentes que se utilizan, etc. Si el sueño comienza sin que el durmiente sea lúcido, pero después lo es, se tienen que interpretar tanto la parte del sueño que es ordinaria como la que es lúcida. En estos casos en los que el individuo es capaz de hacerse lúcido cuando ya ha empezado el sueño es imprescindible prestar especial atención al momento de la narrativa onírica en el que comienza la lucidez porque la interpretación del sueño tiene un punto de inflexión importante cuando esto ocurre, dicha transmutación en el contenido onírico manifiesto es de crucial relevancia para desentrañar el significado latente del sueño:

Por ejemplo, ¿qué significa la crítica, no rara en el sueño, «Esto no es más que un sueño»? Es una verdadera crítica al sueño, tal como yo podría ejercerla en la vigilia. No pocas veces es la anunciadora del despertar; pero no sólo eso: con mayor frecuencia todavía, es precedida por un sentimiento penoso que se calma luego de esa comprobación, a saber, que se estaba soñando (...) quiere restar importancia a lo que acaba de vivenciarse, y posibilitar que se tolere lo que viene. Sirve para adormecer cierta instancia que en ese momento tendría todos los motivos para despertarse y para prohibir la continuación del sueño —o de la escena—. Pero, es más cómodo volver a dormirse y tolerar el sueño «porque es sólo un sueño». Conjeturo que la crítica depreciativa «Esto es sólo un sueño» emerge entonces en el sueño mismo cuando la censura, que nunca se duerme del todo, se ve sorprendida por el sueño que ya dejó pasar. Es demasiado tarde para sofocarlo, y por eso ella sale al paso, con aquella observación, a la angustia o el pesar que dimana del sueño. (Freud, 1984a, p. 485)

La percepción y el recuerdo del sueño dependen de que la consciencia del individuo se encuentre activa durante el dormir; si la capacidad consciente permanece operando hasta

cierto nivel durante el sueño, entonces su función como instancia represora también continúa activa. En el fragmento citado anteriormente, Freud sugiere que la consciencia puede intervenir en un sueño que genera angustia con la finalidad de restarle importancia a la realidad onírica vivida al determinar que se trata únicamente de un sueño. El durmiente experimenta entonces cierto grado de lucidez onírica que es utilizada como mecanismo de defensa ante la tensión psíquica que provoca el sueño, situación que es producto de la actividad censuradora de la consciencia. En este tipo de sueños de angustia que se convierten en sueños lúcidos, la lucidez onírica sirve como una señal que indica la existencia de contenidos psíquicos particularmente conflictivos pues puede delimitar en dónde específicamente actúa el trabajo de represión en el sueño.

Se ha mencionado con anterioridad otro pasaje en el que Freud (1979) indica que el durmiente busca devaluar la significación de la realidad onírica al designarla como sueño; aquello denominado como “lo soñado” corresponde a la verdad anímica figurada, mientras que lo que sigue en la narrativa onírica después de lograr la lucidez corresponde a la figuración de lo que el durmiente hubiera querido que ocurriese en lugar de la realidad psíquica que ha menospreciado al categorizarla como sueño. Esta parte ulterior del sueño manifiesta el cumplimiento de deseo del sujeto de modificar componentes problemáticos de su psiquismo para disminuir la estimulación displacentera. “Con otras palabras: cuando un determinado hecho es situado [como un sueño] dentro de un sueño por el propio trabajo del sueño, ello implica la más decisiva corroboración de la realidad de ese hecho, su más fuerte afirmación” (pp. 342-343).

Siguiendo estas ideas, la lucidez onírica cumpliría una función defensiva; no obstante, Freud habla del caso específico de sueños en los que la lucidez se alcanza fortuitamente a causa del constante conflicto anímico que se mantiene entre las diferentes instancias psíquicas, mas no se contemplan las diversas vías por las que se pueden tener sueños lúcidos

ni tampoco sus distintas aplicaciones. ¿A qué obedece entonces que la consciencia tenga mayor o menor participación en el sueño? La determinación de la injerencia de la actividad consciente en el mundo onírico es multifactorial; sin embargo, puede destacarse que la memoria, la motivación y la voluntad son variables muy importantes para desarrollar esta habilidad.

La práctica asidua de la lucidez onírica capacita al onironauta para tener cada vez más control de su participación consciente en los sueños y poder incluso planificar qué clase de contenidos quiere figurar en ellos. Los onironautas pueden ser lúcidos desde que comienza el sueño debido a que mantienen la consciencia activa desde la vigilia; existe también la posibilidad de perder la lucidez después de haberla alcanzado e incluso recuperarla nuevamente dentro de un mismo sueño. La complejidad de las posibles causas de los sueños lúcidos hace que resulte poco probable que las aseveraciones de Freud con respecto a la crítica “esto no es más que un sueño” puedan aplicarse a todos los casos en los que la lucidez onírica se manifiesta. Únicamente las asociaciones libres que el onironauta realice acerca de sus sueños lúcidos permitirán vislumbrar hasta qué punto y en qué casos se puede recurrir a los postulados en los que se concibe a la consciencia onírica como un mecanismo de defensa que busca desvalorizar la realidad psíquica de lo soñado. Por otro lado, se admite con Freud que el sueño lúcido también es cumplimiento de deseo.

Destaca especialmente que en los sueños lúcidos es muy común que el durmiente se despierte posteriormente a que se da cuenta de que sueña o después de experimentar una fuerte impresión o afcción en el sueño; por ejemplo, los sujetos suelen despertarse después de volar, de tener sexo, de haber hecho una hazaña extraordinaria en el mundo onírico o de vivenciar una situación particularmente excepcional (LaBerge, 1990a, pp. 9-11, 57-58, 91, 219-222). Aparentemente, la lucidez onírica perturba más fácilmente el dormir que los sueños ordinarios; por lo que podría conjeturarse que el papel activo que la consciencia tiene en el

sueño lúcido incide en que sea más fácil despertarse de él, además debe considerarse que en muchas ocasiones la lucidez onírica tiene lugar durante las primeras horas de la mañana, cuando los periodos de sueño REM son más largos y el organismo está a punto de despertar a la consciencia de vigilia.

Freud (1984a, pp. 566-567; 1984a, p. 570; 1984g, pp. 224-225) puntualizó distintas causas que llevan al individuo a despertarse de un sueño; una de ellas se relaciona con la intensidad de las mociones inconscientes que se manifiestan en el fenómeno onírico pues cuanto más fuerte sea su investidura más debilitada será la función del dormir porque el yo le teme a la revelación de dichos materiales anímicos. Esta causa del despertar sugiere que el psiquismo inconsciente podría expresarse con mayor potencia en los sueños lúcidos. Si lo inconsciente tiene esta fuerza durante la lucidez onírica y si el preconscious y la consciencia conservan mayores niveles de investidura en ella en comparación con la que tienen durante el sueño normal, esto implicaría que existe un acceso más fácil al contenido latente de los sueños lúcidos, hecho que facilitaría su análisis e interpretación; no obstante, sería necesario vencer la censura impuesta durante la vigilia cuando se quiera recordar y trabajar con el sueño.

Otro factor que tomar en cuenta es la intensidad plástica de la figuración onírica pues las imágenes más vívidas y claras de la ensoñación suelen despertar al durmiente, lo que muchas veces es consecuencia de que el individuo se encontraba próximo a entrar en la vigilia (Freud, 1984a, p. 567). Esta situación explica la calidad y la resolución de las imágenes oníricas debido a la cercanía de la estimulación de la consciencia, sistema anímico que se encuentra totalmente activo durante la vida diurna. Resalta singularmente esta causa del despertar en el caso de la lucidez onírica ya que la gran mayoría de los onironautas aseveran que la vivacidad de sus sueños lúcidos es lo que los distingue de los sueños ordinarios, por lo que quedan maravillados debido a la insólita realidad plástica de sus ensoñaciones. Podría admitirse que la participación de la consciencia en los sueños lúcidos es lo que provoca la

nitidez de las imágenes oníricas y que la precisión de la percepción de estas representaciones se vincula con la inmediatez del despertar y de la vigilia.

Onironautas han reportado que los sueños suscitados en la etapa REM tienen la misma vivacidad, claridad y brillo que las experiencias percibidas durante la vigilia (LaBerge, 2011, p. 507). Se ha descubierto también que la intensidad de los colores de las percepciones del sueño es análoga a la que se tiene en la vida diurna (LaBerge, 2011, p. 507); no obstante, se va perdiendo dicho colorido por la demora que implica la rememoración del sueño. La intensidad sensorial y la transparencia de la formación onírica pueden manifestarse en un sólo elemento psíquico, en fragmentos determinados de la ensoñación o en un sueño en su totalidad. La teoría psicoanalítica (Freud, 1979, p. 335) asevera que la potencia sensitiva de la percepción de algún constituyente del sueño señala que en éste se figura el cumplimiento de un deseo para exponerlo de esta forma en la narrativa onírica. Esta afirmación de que la fuerza sensorial y la claridad de la figuración onírica indican la realización de un deseo confirmaría a su vez que los sueños lúcidos también representan la satisfacción de deseos.

Por otra parte, los componentes del sueño en los que se han condensado muchos elementos psíquicos también presentan gran potencia sensitiva debido a que resguardan energía anímica acumulada (Freud, 1979, p. 335); si esto sucede en el caso de los sueños lúcidos, se esperaría que detrás de sus imágenes oníricas existan gran cantidad de contenidos latentes enlazados en diferentes niveles, lo que remarcaría la influencia de la actividad psíquica inconsciente en ellos y la fuerza de la represión que ha impulsado el trabajo de condensación. Puede suceder también que los constituyentes del sueño que presentan un alto grado de condensación sean utilizados además para figurar el cumplimiento de un deseo del durmiente, motivo por el cual las representaciones oníricas en cuestión tendrían esa peculiar vivacidad sensitiva. Sólo la interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica permitirá conocer hasta qué punto la nitidez de las imágenes del sueño lúcido se relaciona con estos supuestos teóricos.

El análisis freudiano (Freud, 1984i, pp. 199-200) postuló que la claridad de un sueño puede ser el resultado de que se han empleado fantasías diurnas intactas para su figuración, tal cual y como se conformaron durante la consciencia de vigilia, lo que explicaría la transparencia con la que se manifiesta el fenómeno onírico. Las fantasías diurnas son incluidas en la narrativa onírica gracias al mecanismo del trabajo del sueño denominado como elaboración secundaria, motivo por el que no deben ser confundidas con los productos de otros mecanismos del trabajo onírico. La elaboración secundaria también tiende a figurar en el sueño escenas muy parecidas a las fantasías diurnas, independientemente de los materiales anímicos con los que trabaje. Es muy probable que esto ocurra con frecuencia en el caso de la lucidez onírica debido a que los onironautas suelen llevar a cabo en sus sueños lúcidos muchas de las fantasías diurnas que siempre han tenido, por lo que conscientemente las incluyen en el espacio onírico. Por la investidura que existe del preconsciente y de la consciencia durante la lucidez onírica puede darse el caso además de que el sueño lúcido tenga la forma de una fantasía diurna, aunque éste sólo se haya generado durante el dormir.

El recurso a las fantasías diurnas o conscientes esclarece el hecho de que muchos de los sueños lúcidos tengan un carácter estructurado y definido pues una narrativa razonable suele distinguirlos de los sueños ordinarios. No es posible excluir el caso de que también se manifiesten en el sueño lúcido fantasías inconscientes que hayan sido actualizadas por las necesidades del psiquismo del durmiente, cuestión por la que especialmente bajo estas circunstancias se descubrirán materiales anímicos provenientes de la infancia del soñante. La figuración de fantasías inconscientes en el sueño lúcido probablemente aludirá la presencia de algún conflicto psíquico que el individuo no ha tramitado. La interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica deberá dilucidar si lo que se ha expresado en el sueño corresponde a una fantasía preformada durante la vigilia y que ha sido figurada en él por la elaboración secundaria, o bien, develará si lo que muestra la realidad onírica se trata una fantasía

inconsciente. Si el sueño lúcido alberga algún tipo de fantasía, se tendrá que aplicar el método psicoanalítico para interpretarla y conocer así las motivaciones psíquicas que condujeron a su formación.

En el sueño lúcido se corrobora el dinamismo del aparato psíquico freudiano pues las diferentes instancias psíquicas interactúan en él de forma más evidente que en los sueños ordinarios. La actividad de la consciencia y del preconscious es más marcada durante la lucidez onírica, por lo que el análisis de los sueños lúcidos podría ayudar a clarificar todavía más la influencia que estos sistemas psíquicos tienen en el fenómeno onírico. La consciencia es capaz de percibir con mayor exactitud la figuración de deseos inconscientes en el sueño lúcido, situación que beneficia particularmente el recuerdo de la ensoñación y por lo tanto su posterior interpretación y análisis. El preconscious le brinda al sueño lúcido mayor coherencia e inteligibilidad, rasgos que promueven que la formación onírica sea mejor comprendida por el yo en comparación al entendimiento que pueda tener con respecto a los sueños normales.

Brindar una narración sistematizada a los sueños lúcidos conlleva dotarles de una lógica concreta y una trama, por lo que se puede aseverar que este trabajo es realizado por el preconscious y su tendencia a la congruencia, a la claridad y al entendimiento. La intervención del preconscious durante el sueño promueve que la narrativa onírica sea más aprehensible al darle un significado específico en la dimensión del sentido, lo que hace que las representaciones oníricas puedan relacionarse más fácilmente con conceptos y palabras. Esta referencia a la conceptualización en el sueño lúcido permite que haya una remembranza de las cualidades de los objetos del mundo externo que se aluden en el sueño, por lo que la atención de la consciencia puede ser atraída más inmediatamente.

Cabe mencionar que no siempre se da esta claridad en los sueños lúcidos pues la estabilidad de la realidad onírica depende del nivel de lucidez del durmiente. El control de la

actividad consciente en el sueño lúcido mejora con la práctica y con el entrenamiento de las capacidades psíquicas que intervienen en la lucidez onírica, razón por la que los onironautas expertos suelen tener sueños lúcidos más estables, más largos y más complejos. En el sueño lúcido, el durmiente tiene noticia de su estado psicofisiológico y posee la voluntad de emplear sus contenidos anímicos para brindarles figurabilidad, coherencia y percepción consciente.

El realismo que se percibe en las alucinaciones de los sueños lúcidos puede movilizar la voluntad del durmiente para que su yo onírico dirija su comportamiento enfocado a fines determinados; como si se encontrara despierto y sin inhibiciones, el onironauta se aproxima al objeto de su deseo con el propósito de satisfacer sus tensiones internas, todo bajo el dominio de su propia consciencia. Este mecanismo permite que el inconsciente se pueda comunicar más directamente con las otras instancias anímicas durante el sueño lúcido. A pesar de que en los sueños lúcidos sigan existiendo materiales inconscientes susceptibles de ser interpretados y de que se necesite vencer las defensas del soñante para lograr tener acceso a ellos, a causa de que la consciencia y el preconscious tienen mayor intervención en la lucidez onírica puede facilitarse el análisis del sueño lúcido debido básicamente a los siguientes factores:

- La percepción de la realidad onírica es más definida
- La memoria del sueño es mejor y más frecuente
- Es posible distinguir con mayor precisión la actividad de cada instancia psíquica en específico
- Se pueden diferenciar con mayor sencillez las fantasías diurnas que se expresan en el mundo onírico
- La narrativa onírica es más organizada y transparente
- La lucidez onírica puede ser un marcador de contenidos psíquicos reprimidos

El psicoanálisis de los sueños lúcidos puede efectuarse por medio de la interpretación de las fantasías en las que se fundamentan, a través del análisis del sueño ordinario en el que

se pudieron haber suscitado y gracias al examen directo de la lucidez onírica y su participación en el mundo de los sueños del durmiente. El estudio psicoanalítico del sueño nocturno y de la fantasía o sueño diurno, así como la caracterización psicoanalítica de la lucidez onírica que se efectuó en la sección anterior, permitirán consolidar la interpretación de los sueños lúcidos dentro de este marco epistemológico.

El tema de la regresión es un aspecto relevante que tratar con respecto a las implicaciones teóricas del psicoanálisis de la lucidez onírica. Muchos sueños lúcidos son fantasías con contenido inconsciente que se manifiestan en el mundo onírico a través del trabajo del sueño conocido como elaboración secundaria. Si los sueños lúcidos utilizan el espacio psíquico para la creación y la figuración de fantasías de cumplimiento de deseos inconscientes, se trata entonces de narraciones escenificadas que no tuvieron lugar en la realidad física, sino que son producto de la imaginación del durmiente, tal y como lo son los sueños ordinarios. El carácter regrediente que Freud le brinda al sueño ordinario sería igualmente aplicable al sueño lúcido pues las imágenes vívidas que experimentan los onironautas en su lucidez onírica no han seguido el curso normal o progrediente de la investidura energética promovida por la excitación de un estímulo sensorial, sino que se ha invertido esta trayectoria debido a que son resultado de la excitación de huellas mnémicas previamente almacenadas en la psique del durmiente.

La lucidez onírica permite descubrir recuerdos inconscientes que buscan actualizarse en la consciencia a través de la posibilidad de su percepción sensorial, principalmente por medio de imágenes visuales; pero en lugar de seguir la dinámica regular de la excitación que toma como modelo el comportamiento reflejo y que se conforma por el proceso sensación> percepción> imagen mental/representación lingüística> memoria> motilidad, se efectúa una regresión a causa de la censura que el preconscious y la consciencia imponen al contenido reprimido del inconsciente. La investidura que se le ha brindado a la fantasía y al recuerdo

antaño que la vivifica logra que en el sueño lúcido los pensamientos oníricos inconscientes se transformen en imágenes visuales animadas alucinatorias; en otras palabras, la investidura energética parte del inconsciente y se dirige directamente a la consciencia por medio de la percepción de las más vívidas y coloridas imágenes oníricas. En este sentido, puede decirse que los sueños lúcidos también tienen contenido latente de naturaleza inconsciente.

Otro aspecto que comparten los sueños ordinarios con los lúcidos es su naturaleza alucinatoria plasmada en imágenes, por lo que ambos reintegran modos de expresión y representaciones más antiguas a las actuales en la vida del sujeto. Un aspecto que discutir es la referencia que los sueños lúcidos hacen a etapas tempranas del desarrollo ontogenético del onironauta. El estrecho vínculo que existe entre la lucidez onírica, el sueño, la fantasía y el juego bien podría justificar una relación directa entre los sueños lúcidos y la infancia; sin embargo, la falta de investigación al respecto, la variedad de tópicos que pueden ser tratados durante la lucidez onírica y sus diversas aplicaciones dejan todavía algunas dudas acerca de la frecuencia en la que los sueños lúcidos aluden esta etapa del desarrollo. Por los factores mencionados, se puede concluir que la lucidez onírica siempre constituye una regresión tópica y formal; no obstante, queda por descubrir hasta qué punto y en qué casos implica una regresión temporal.

De acuerdo con Freud (1984a), "... las escenas infantiles (sean ellas recuerdos o fantasías), cuando se logra hacerlas conscientes, son vistas de manera alucinatoria y sólo al comunicarlas se borra ese carácter" (p. 539); debe resaltarse aquí la importancia que tienen los procesos realizados por el preconscious a través del uso de la palabra. Hablar acerca de las fantasías o recuerdos anteriormente reprimidos actualiza el contenido que había permanecido inconsciente en ellos, se vence de esta forma la censura y es así como el soñante puede percibir una vez más, visual y auditivamente, algo que en algún momento del pasado constituyó un estímulo novedoso. Esta clase de retroalimentación es la base de la cura en la terapia

psicoanalítica. El onironauta que busque conocerse a sí mismo empleando el método psicoanalítico y haciendo uso de la lucidez onírica deberá pasar por un proceso de *insight* para reconocer los verdaderos móviles que subyacen a sus formaciones oníricas. La lucidez onírica puede ser sustancialmente útil en este trabajo analítico debido a que facilita la percepción de contenidos inconscientes en el sueño al incrementar la activación de la consciencia en él.

Lo inconsciente atrae la atención de la consciencia debido a que la energía psíquica invertida en la figuración onírica logra estimularla por medio del fenómeno de la regresión que se consolida en el sueño lúcido. La percepción de las imágenes oníricas es clara y vívida durante la lucidez en el sueño a causa del nivel de la excitación consciente, debido a la figuración del cumplimiento de deseo en ellas y gracias a la intensidad afectiva expresada en la narrativa onírica, factores también implicados en la constitución de la nitidez de los sueños ordinarios. La percepción de la animación alucinatoria del sueño lúcido y su posterior semiotización permiten hablar de consciencia y autoconsciencia dentro de la misma realidad onírica. Hay una percepción de las imágenes soñadas, una posterior significación de ellas y una última duplicación abstracta de este proceso; en otras palabras, el soñador es consciente de que tiene consciencia durante la lucidez onírica.

En el sueño lúcido, el durmiente tiene la capacidad de reconocer que se encuentra soñando, por lo que advierte que las imágenes oníricas que percibe forman parte del mundo de los sueños. A este proceso de significación consciente de la realidad onírica le sigue una posterior abstracción debido a que el sujeto conoce el estado anímico en el que se encuentra y la manera en la que está funcionando su psiquismo. La consciencia siempre ha existido en los sueños ordinarios pues es la actividad anímica que le da noticia al durmiente de sus formaciones oníricas y le permite poner atención en ellas para después recordarlas; lo que distingue a la lucidez onírica de la consciencia que habitualmente se tiene en los sueños normales es que la primera fortalece las facultades mentales superiores del durmiente dentro

del sueño para que éste pueda dirigir el comportamiento de su yo onírico y diseñar, construir y modificar la realidad onírica a voluntad si así lo desea. Presentar frecuentemente lucidez onírica es un factor esencial para lograr un nivel de consciencia cada vez más elevado en el sueño, lo que a su vez propicia un robustecimiento de la consciencia autorreflexiva y de la autoconsciencia en mundo onírico.

Uno de los objetivos principales de la lucidez onírica es desarrollar la consciencia autorreflexiva y la autoconsciencia en los sueños. De acuerdo con Spitta (referido por Freud, 1979, p. 81), en el sueño ordinario sólo puede tenerse consciencia, pero no autoconsciencia; en cambio, en los sueños lúcidos pueden cultivarse las dos operaciones anímicas. El funcionamiento de la consciencia autorreflexiva durante la lucidez onírica le permite al sujeto darse cuenta del estado anímico en el que se encuentra, por lo que éste sabe que sueña y que lo que percibe es creado por su propio psiquismo. La autoconsciencia en los sueños lúcidos faculta al onironauta para conocer los componentes de su psiquismo mientras la ensoñación está en curso, es decir, le informa acerca de sus propias capacidades cognitivas, sentimientos, percepciones, recuerdos, etc.; tener autoconsciencia durante la ensoñación implica ser capaz de reflexionar sobre la posesión de consciencia en el sueño y permite tomar decisiones en el mundo onírico con base en ello.

Se podrá rebatir en este punto que es imperioso esclarecer cuál es la diferencia entre la interpretación psicoanalítica de los sueños ordinarios y la de los sueños lúcidos. Primeramente, se puede puntualizar que la consciencia onírica, la mayor activación de diferentes capacidades cognitivas de alto orden, la claridad perceptual y la motivación para tener, recordar e interpretar los sueños son los aspectos más relevantes que permiten distinguir la fenomenología de la lucidez onírica de la de los sueños normales. Los onironautas son personas que conocen muy bien sus sueños y los recuerdan con más facilidad que los soñadores ordinarios, esto se debe a que los soñadores lúcidos han tenido un cambio de actitud con respecto a la significación que

tienen sus sueños para ellos pues los consideran parte sustancial de sus vidas. Tener una actitud positiva hacia la interpretación de los sueños es un factor de suma trascendencia porque ayuda a que el durmiente comunique con mayor desenvoltura los contenidos psíquicos manifiestos y latentes que pudieran existir en sus ensoñaciones. El nivel elevado de activación cognitiva durante la lucidez onírica tiene también repercusiones sobre la interpretación de los sueños lúcidos pues favorece el procesamiento de la información que se manifiesta en ellos al promover su estructuración, recuerdo, evaluación y análisis.

Los onironautas se capacitan para ser mejores soñadores lúcidos y poder así mantener la consciencia en el sueño y dirigir con mayor efectividad su desempeño en el mundo onírico. Los onironautas expertos recomiendan optar por el autocontrol en la lucidez onírica y desestimar el control del ambiente o de los personajes oníricos ya que dicha elección se asemeja más a lo que sucede realmente en el mundo material, donde los humanos no son capaces de modificar las circunstancias a su antojo como a veces sucede en los sueños lúcidos (LaBerge, 1990a, pp. 194-195). Estos hechos fascinantes han motivado a los onironautas a abandonar antiguas concepciones sobre el sueño pues en lugar de considerarlo irracional, ilógico e insignificante creen que es una fuente inagotable de conocimiento y de experiencias extraordinarias que permite elevar la consciencia, desarrollar las propias potencialidades y conquistar la autoexploración psíquica.

Es un verdadero privilegio para el onironauta poder observar con autoconsciencia cómo se desenvuelven sus sueños lúcidos, especialmente si esto se realiza sin intervenir en los escenarios del sueño o en las decisiones de los personajes oníricos y con la finalidad de presenciar la manera en la que lo inconsciente influye en la realidad onírica y en el psiquismo. El soñador lúcido es un espectador consciente que atestigua de forma directa la manera en que opera lo inconsciente en sus sueños, situación que le permite examinarlos e incluso interpretarlos *in situ*; la tarea final y más importante para el onironauta sería entonces recordar

todo lo que ha experimentado en sus sueños lúcidos para que posteriormente pueda trabajar con dicha información durante la vigilia por medio del método analítico.

Si la consciencia y el preconscious ejercen un influjo decisivo en la lucidez onírica, entonces habría que atender las funciones que desempeñan en el sueño lúcido la percepción sensible de cualidades de la consciencia y la tendencia a la coherencia y a la inteligibilidad del preconscious debido a su vínculo con el lenguaje. Estos mecanismos inevitablemente también conducen a considerar la posible censura que estas instancias psíquicas podrían aplicar sobre los contenidos inconscientes del sueño lúcido. En un primer momento puede parecer una contradicción que la consciencia y el preconscious se manifiesten con intensidad evidente en el mundo onírico, espacio donde reina lo inconsciente; sin embargo, este hecho indudablemente se suscita gracias a la lucidez onírica. ¿Qué pasa entonces con lo inconsciente y sus huellas durante el sueño lúcido? ¿Qué sucede en la lucidez onírica con la expresión regresiva en imágenes motivada por lo inconsciente? Si lo inconsciente, material primordial de los sueños, es lo pulsional e involuntario, ¿cómo es posible que en el sueño lúcido se tenga actividad voluntaria consciente y dirigida a fines? ¿También en los sueños lúcidos existen cumplimientos de deseos inconscientes o son estos conscientes? ¿En la lucidez onírica se efectúa una dispersión de imágenes como resultado de la carencia o incapacidad para tener representaciones voluntarias o intencionales, fenómeno que Freud (1979, p. 73) aseguró que era una característica esencial del sueño ordinario?

Dependiendo del nivel de lucidez que se tenga en el sueño, la actividad consciente puede inhibir hasta cierto punto la dispersión que presentan las imágenes oníricas por ser representaciones involuntarias. El soñador lúcido tiene la capacidad de brindarle a las imágenes oníricas cierto cause y control al incluirlas conscientemente en una narrativa determinada. Se necesita práctica y preparación para lograr dirigir de esta manera los sueños lúcidos; no obstante, los onironautas experimentados pueden hacerlo. Los soñadores lúcidos

primerizos suelen tener problemas para controlar su realidad onírica y autorregularse en ella, por lo que las escenas y los contenidos de sus sueños tienden a cambiar intempestivamente, además de que se despiertan con facilidad y sin haber evaluado la dinámica de su psiquismo en el sueño; sin embargo, el entrenamiento constante de la lucidez onírica promueve el perfeccionamiento paulatino de la dirección del mundo onírico y el autocontrol en él.

El sistema freudiano asevera que las representaciones involuntarias son en forma de imágenes, mientras que las voluntarias son en forma de conceptos; las primeras corresponden a representaciones utilizadas en la figuración onírica, mientras que las segundas son propias del psiquismo diurno (Freud, 1979, p. 73). Hablar de lucidez onírica en un marco teórico psicoanalítico es afirmar que en los sueños lúcidos los contenidos inconscientes, involuntarios y representados en imágenes interactúan con la actividad consciente, la voluntad y las representaciones conceptuales. El uso de la voluntad es tan importante en la consecución de la lucidez onírica que incluso se ha recomendado llevar a cabo ejercicios de fortalecimiento de esta capacidad psíquica para poder tener sueños lúcidos y dirigirlos (LaBerge, 1990a, pp. 393-398).

En este punto es necesario conceptualizar lo que se entiende como voluntad para poder delimitar cuál es el funcionamiento de esta operación anímica y determinar así la influencia que puede tener en los sueños lúcidos, de dicha elucidación dependerá la articulación final de la lucidez onírica dentro del pensamiento psicoanalítico. Se ha tratado ya lo concerniente a la metapsicología del sueño ordinario, por lo que se sabe lo que la teoría analítica ha postulado con respecto a la situación del aparato anímico mientras se sueña; ahora es necesario conocer las implicaciones que puede tener la lucidez en el fenómeno onírico y en el psiquismo en general para diferenciar al sueño lúcido del ordinario. De esta manera, se debe realizar una demarcación teórica de dos procesos psíquicos cruciales que caracterizan la esencia del sueño lúcido: la voluntad y la motivación.

La definición incluyente de Galimberti (2002, p. 1097) acerca de la voluntad parece ser la más adecuada para conceptualizar este proceso psíquico pues indica que sólo se le puede entender integralmente al considerar tres diferentes niveles explicativos: el primero es pulsional e inconsciente; el segundo es intelectual, abstracto y consciente; y el tercero es conductual, volitivo y consciente. El primer nivel abarca el ámbito orgánico, del apetito y del deseo; el segundo comprende las distintas representaciones y operaciones mentales relacionadas con la selección, planeación, resolución y anticipación de la conducta a realizar más apropiada de acuerdo con las necesidades del organismo y las circunstancias que se enfrentan; y el tercero incluye la ejecución de la acción seleccionada. Para examinar el funcionamiento de la voluntad de un individuo de manera global se tiene entonces que recurrir a la valoración de todos estos niveles de comprensión.

La conceptualización compleja y extendida de la voluntad que se ha aludido ayuda a clarificar la participación que esta función psíquica tiene en los sueños lúcidos ya que muestra su influjo en la actividad inconsciente, preconscious y consciente que se manifiesta en la lucidez onírica. Se puede afirmar entonces que la voluntad se manifiesta en los sueños lúcidos al nivel pulsional, del deseo y de lo inconsciente; al nivel de las representaciones y funciones mentales preconscious y conscientes, y al nivel de la volición consciente. El primer nivel se expresa por medio de la manifestación de componentes psíquicos inconscientes que se lleva a cabo en la narrativa onírica del sueño lúcido, como el cumplimiento de deseos inconscientes. El segundo nivel corresponde a las funciones psíquicas de abstracción, simulación, planeación, anticipación y resolución del comportamiento más adecuado a llevar a cabo en un contexto determinado, operaciones de las que el durmiente tiene noticia gracias a la autoconsciencia que posee en el sueño lúcido. El tercer nivel se vincula con la realización de una acción determinada, voluntaria y consciente durante la lucidez onírica.

Muchos de los problemas teóricos relacionados con la noción de voluntad han sido abordados dentro de la psicología a través del examen del concepto de motivación, el cual ha sido analizado dentro de los diferentes niveles y enfoques que se han desarrollado en el estudio del psiquismo. Cabe mencionar aquí que el término necesidad se encuentra íntimamente relacionado con todos los sistemas teóricos y las distintas significaciones que tiene el concepto de motivación.

[De manera global, la motivación es el] factor dinámico del comportamiento animal y humano que activa y dirige a un organismo hacia una meta. Las motivaciones pueden ser conscientes o inconscientes, simples y complejas, transitorias o permanentes, primarias, o sea de naturaleza fisiológica, o secundarias, de naturaleza personal o social; a ellas se agregan las motivaciones superiores, como los ideales existenciales que el individuo asume con miras a su autorrealización. (Galimberti, 2002, p. 714)

Se sabe que las capacidades cognitivas que se expresan en el sueño ordinario son las mismas que posee el individuo durante la vigilia, cuestión que se acentúa en los sueños lúcidos porque en ellos el durmiente tiene un nivel más elevado de consciencia que en las ensoñaciones normales. Reconocer que el psiquismo de la vigilia está íntimamente relacionado con el psiquismo nocturno implica la consideración de que efectivamente la voluntad y la motivación tienen participación en los sueños lúcidos; no obstante, se debe especificar de qué manera lo hacen. Para entender las funciones que desempeñan la voluntad y la motivación en un caso determinado de lucidez onírica se necesita primeramente reconocer en el reporte del sueño la forma específica en la que estas operaciones psíquicas se manifestaron en él, sólo de esta manera se sabrá el nivel explicativo desde el cual se abordará su análisis.

La relación de compromiso que existe entre las diferentes instancias del aparato psíquico durante la lucidez onírica implica que tanto el inconsciente, como el preconscious y la

consciencia influyen en su configuración. El estudio del sueño lúcido permitirá descubrir en qué nivel de interpretación se entenderán los papeles que la voluntad y la motivación cumplen en él; en otras palabras, ayudará a establecer si estos factores deben aprehenderse desde el ámbito de lo pulsional e inconsciente; o bien, en el orden de lo intelectual, abstracto y consciente; o bien, en el nivel de lo conductual, volitivo y consciente. De esta manera, la interpretación de la lucidez onírica instituirá si el dominio de la investigación del sueño será el biológico, el psíquico y/o el social.

Hall y Brylowski (referidos por Rodríguez, 2016, p. 150) compararon los sueños lúcidos con una de las técnicas más originales desarrolladas por Jung en el contexto psicoterapéutico: la imaginación activa. La conciencia crítica y su represión menguan durante la imaginación activa, por lo que surgen fantasías que poseen una intensa energía anímica sin que interfiera el yo; esto a su vez produce imágenes mentales de importante significado psíquico que van surgiendo autónoma e imprevisiblemente. A pesar de que la imaginación activa ocurre durante la vigilia y los sueños lúcidos en el sueño REM, ambos son considerados por Hall y Brylowski como formas de fantasía privilegiadas que expresan las interacciones existentes entre lo consciente y lo inconsciente y que permiten su examen más inmediato gracias al sorteo de las resistencias habituales que surgen durante el trabajo clínico.

Diferentes estudios sobre sueños lúcidos han mostrado que suelen existir resistencias psicológicas hacia la lucidez onírica, lo que en muchas ocasiones conduce a que se pierda la consciencia del estado que se experimenta o bien provoca que el sueño finalice abruptamente (Tholey, 1989). Cuando el durmiente se cuestiona si se encuentra soñando mientras transcurre el sueño, suele pasar que ocurren cosas en él que le hacen creer que lo que vive es la realidad física y no la onírica, como si lo inconsciente en el individuo reclamara su dominio del sueño y negara a la consciencia cualquier jurisdicción en él. Es recomendable buscar alcanzar la consciencia onírica tan pronto como sea posible en el sueño para confrontar lo inconsciente

que se manifieste en él y poder así liberarse de su influencia al hacer conscientes sus contenidos a través de un proceso continuo de retroalimentación. Esta capacidad de autoanálisis puede promover en el individuo niveles cada vez más altos de lucidez en diferentes estados de consciencia.

Bouchet (1995) asegura que la lucidez permite verificar el significado de los eventos del sueño y hasta qué punto dicho significado concuerda con las acciones del onironauta. De acuerdo con Faraday (citada por Bouchet) la lucidez clarifica el sentido de sueños especialmente oscuros, mientras que el nivel de lucidez podría señalar hasta qué grado el durmiente puede comprender la naturaleza de los conflictos psíquicos que se figuran en el sueño; en este sentido, la lucidez sería una especie de parámetro que sirve para evaluar la evolución del estado anímico del soñante con respecto a una problemática particular. El *high lucid dream* aparece aquí como un estadio elevado de consciencia del sueño, lo que podría traducirse como un nivel superior de interpretación de éste:

I believe that a high lucid dream indicates the winning of a battle over the top dog, probably the finale battle of one particular conflict area, whereas the earlier stages of pre-lucidity and ordinary lucidity indicate steps on the way of liberation (p. 115).

La lucidez onírica no provoca en sí misma y automáticamente que los elementos del sueño sean conscientes o inconscientes pues los contenidos anímicos siempre conservan cierta independencia con respecto a este estado psicofisiológico a pesar de la influencia recíproca que estos componentes puedan establecer entre sí. Puede interpretarse parte del sueño durante su transcurso debido a la lucidez onírica; sin embargo, siempre un posterior trabajo de interpretación permitirá hallar otros sentidos latentes en el sueño de los que no se tuvo noticia mientras se soñaba. La lucidez onírica puede ser un nivel de interpretación relevante del sueño mientras éste sucede, que será más o menos completo y preciso de acuerdo con el grado de lucidez y la intensidad de las defensas del durmiente; no obstante,

definitivamente una interpretación ulterior durante la vigila puede perfeccionar el análisis final del sueño. Freud mismo señaló que el análisis de un sueño nunca se finaliza; sin embargo, el trabajo conjunto de la lucidez y la interpretación oníricas puede facilitar y favorecer su examen.

Bouchet (1995, p. 117) argumentó que el acto de hacerse la pregunta crítica dentro de un sueño “¿estoy despierto o dormido y soñando?” implica en sí mismo llevar a cabo una interpretación del sueño pues se realiza una evaluación de las circunstancias que se experimentan en el mundo onírico. Si se plantea esta pregunta sin llegar a la conclusión de que se está soñando, el durmiente alcanza únicamente un estado de prelucidez en el que sólo ha podido vislumbrar parcialmente la naturaleza del fenómeno onírico, por lo que su interpretación del sueño es incompleta (Price & Cohen, 1988, p. 108). Cuando la prelucidez conduce a la lucidez, el soñante tiende a dejar a un lado la interpretación del sueño ya que prefiere vivirlo y disfrutarlo; no obstante, se puede hablar de interpretación onírica en la medida en la que la lucidez permite que el durmiente actúe con base en las situaciones que se le van presentando en el sueño, es decir, el soñador se va adaptando al ambiente onírico incluso al mismo tiempo que lo va produciendo (Bouchet, 1995, pp. 117-119). Esta clase de comportamiento premeditado, el monitoreo y la anticipación en el sueño lúcido se asemejan a lo que se realiza durante la vigilia. El tipo de interpretación onírica dependerá entonces del nivel de consciencia que se tenga el sueño (sueño ordinario, prelucidez onírica, sueño lúcido).

A pesar de que el estudio de los sueños ha demostrado ser útil en diferentes áreas de la psicología, su uso terapéutico ha ido decreciendo dentro del tratamiento psicológico debido a que en la actualidad suelen practicarse más modelos teóricos no psicoanalíticos en los que se da preferencia al trabajo con el aquí y el ahora de los estados afectivos, a la toma de decisiones, a la elección individual, a la cognición, a los procesos relacionales o al comportamiento observable por sobre la interpretación analítica (Scott, 2010, p. 205); sin embargo, investigaciones recientes han mostrado que compartir los sueños en psicoterapia

incrementa la autorrevelación y la autoexploración psíquicas, ayuda a realizar un trabajo anímico más profundo en sesiones tempranas del proceso terapéutico, brinda resultados superiores para el paciente en cuanto autoestima e *insight* y fomenta la intimidad entre los pacientes que acuden a terapia de pareja (Scott, 2010, p. 204).

Scott (2010, p. 205) considera que el sueño es indeterminado desde su aparición durante el dormir y es creado por la interacción del soñante con el entorno onírico; esta noción le brinda al contenido del sueño un carácter independiente y admite estudiarle de manera similar a como se estudia el psiquismo diurno. Este concepto del sueño permite adicionalmente que el paciente que trabaja en terapia con sus experiencias oníricas pueda relacionarse interna y externamente con un mayor sentido de agencia y resiliencia, además de promover la autenticidad y la competencia en las relaciones personales. Esta perspectiva hace que el durmiente se apropie y se responsabilice de sus sueños como un producto de su psiquismo, lo que facilita el examen de sus vivencias oníricas y su posterior articulación dentro de su historia de vida personal.

La investigación de los sueños lúcidos ha ampliado e indeterminado la influencia que la consciencia onírica puede llegar a tener en el análisis de sueños en psicología debido a que reconoce el impacto que la imaginería onírica posee dentro de las dinámicas del psiquismo. Esta envergadura que tiene el estudio de la imaginería del sueño permite subrayar a su vez la trascendencia del poder y de las capacidades con las que cuenta el individuo dentro del mundo onírico pues dichas características también afectan su configuración anímica durante la vigilia. El acento puesto en la competencia del durmiente le otorga además mayor autonomía a la producción de su imaginería onírica (LaBerge & Reingold, citados por Scott, 2010, p. 206).

By remaining focused on the dreamer, this perspective supports an engaging dialogue between the dreamer and the facilitator that may stimulate an awareness of

chronic patterns of responding, deconstruct old patterns, underscore emerging competencies, and foster a commitment to relating inwardly and outwardly in more resilient and creative ways. Such inquiry brings dream work into alignment with a variety of themes in contemporary psychotherapy, including the centrality of choice, freedom, and personal responsibility in existential therapies; the constructed nature of personal reality; the reciprocal nature of human relationships in family systems; and the fundamental need for connection in relational-cultural theory. (Scott, 2010, p. 213)

La posibilidad de agotar la caracterización teórica de la lucidez onírica bajo un enfoque psicoanalítico freudiano es todavía remota debido a que se necesitan confrontar estudios de casos clínicos con ella, sólo este trabajo permitirá esclarecer la fenomenología de la lucidez onírica desde este marco epistemológico. En el apartado siguiente se llevará a cabo la interpretación psicoanalítica de algunos de mis propios sueños lúcidos con el propósito de develar el alcance explicativo que tiene el pensamiento freudiano en el análisis de la consciencia onírica, lo que permitirá hacer visible en la práctica cómo la lucidez onírica puede constituir un recurso relevante para la terapéutica y la cura que el psicoanálisis propone.

Interpretación Psicoanalítica de la Lucidez Onírica

La rememoración, el registro detallado y la asociación libre de diversos sueños lúcidos son recursos imprescindibles para llevar a cabo la interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica; estas herramientas resultan además vitales para la comprensión y el desciframiento del significado último que puedan tener estos sueños para el durmiente, lo que permitirá articular el sentido de sus experiencias oníricas con su vida psíquica en general. Realizar este proceso interpretativo y de elaboración constante sólo es posible si se conoce la historia de vida del soñador pues los diferentes constituyentes anímicos empleados en su lucidez onírica provienen de sus vivencias personales.

El trabajo psicoanalítico que se efectúa en la interpretación de los sueños lúcidos supone dificultades de diversa índole vinculadas con variables como la competencia teórica y práctica del analista en el estudio del fenómeno onírico lúcido y ordinario, el establecimiento de una situación terapéutica propicia para la comunicación y el examen de los componentes de la lucidez onírica, la inversión del tiempo que sea indispensable para consumir la interpretación del sueño lúcido, la capacidad de *insight* del onironauta, los mecanismos de defensa que puedan impedir la dilucidación del sueño lúcido y la exigencia de una alianza terapéutica adecuada para desarrollar el estudio de los materiales psíquicos que se expresan durante la consciencia onírica. La complejidad intelectual y afectiva que supone el análisis de los sueños reside en que para lograrse se requiere una autoobservación profunda y un trabajo arduo de reconstrucción del sentido del propio psiquismo, lo que conlleva grandes inversiones de energía anímica. Por todos estos factores aludidos, he considerado que para los fines de esta investigación la mejor manera de realizar un psicoanálisis de la lucidez onírica es a través del examen de mis propios sueños lúcidos dentro de los límites de un autoanálisis crítico.

El autoanálisis es un procedimiento que ha sido recomendado y aplicado en diferentes trabajos de investigación y exploración de lo anímico en el ámbito del psicoanálisis. Este recurso analítico ha sido definido por Laplanche (1996) como la “investigación de uno por sí mismo, llevada a cabo de forma más o menos sistemática recurriendo a ciertos procedimientos del método psicoanalítico: asociaciones libres, análisis de los sueños, interpretaciones del comportamiento” (p. 39). En general, el autoanálisis se ha conceptualizado como un trabajo individual que se efectúa sobre las producciones del propio inconsciente (formaciones oníricas, actos fallidos, lapsus, etc.) y se considera una alternativa al análisis llevado a cabo con un psicoanalista (Campalans, 2004, p. 184).

Se sabe que el mítico autoanálisis de Freud le condujo al descubrimiento del psicoanálisis después de que analizara sus sueños y develara en ellos acontecimientos de su infancia; no obstante, muchos analistas e incluso Freud mismo han tratado con mucha cautela los usos y el alcance que este procedimiento analítico puede tener (Campalans, 2004; Crisanto, 2011; Laplanche, 1996). Crisanto (2011, p.11) ha declarado que la finalidad del psicoanálisis ortodoxo es el desarrollo de la capacidad de autoanalizarse, por lo que el autoanálisis sería el fin último del análisis entre dos personas. Por otra parte, Frayn (referido por Crisanto, 2011, p.12) indicó que existen dos maneras de autoanalizarse: por medio de la autorreflexión y a través del análisis de los propios sueños (diurnos y nocturnos), síntomas, lapsus y recuerdos. Este autor también ha resaltado que el mejor momento para autoanalizarse es cuando se pasa por alguna crisis o por algún episodio crítico en la vida.

Con respecto al método del autoanálisis, Freud (referido por Laplanche, 1996) señaló: “Cuando alguien me pregunta cómo puede hacerse psicoanalista, le respondo: mediante el estudio de sus propios sueños” (p. 39); no obstante, este autor manifestó sus reservas con respecto al autoanálisis cuando se consideró que podía sustituir efectivamente al psicoanálisis ejercido por un analista: “En principio se aprende el psicoanálisis sobre sí mismo, mediante el

estudio de su propia personalidad [...] los progresos por este camino chocan con límites definidos. Se llega mucho más lejos haciéndose analizar por un psicoanalista competente” (p. 39). A pesar de que algunas veces Freud considerara que el autoanálisis era un fundamento suficiente para realizar el análisis de una persona que no fuera demasiado anormal, en otras ocasiones sostuvo que un verdadero autoanálisis es imposible, ya que de lo contrario no existiría la enfermedad pues lo inconsciente sería de fácil acceso a la consciencia de la persona.

Para muchos psicoanalistas, el autoanálisis es un trabajo irrealizable y lleno de salvaduras debido a que puede implicar la manifestación de las resistencias inconscientes del practicante; adicionalmente, la ausencia del analista supone falta de contención y de límites establecidos, factores que constituyen un contrapeso importante ante los peligros de tomar decisiones equivocadas durante la labor autoanalítica (Crisanto, 2011, p.12). Si el autoanálisis verdadero fuera una posibilidad real y pudiera completarse, ¿dónde quedaría entonces la importancia del espacio analítico y de la unión terapéutica? ¿Qué envergadura tendría la función del analista, de la transferencia y de la contratransferencia? ¿Existe la posibilidad de que lo inconsciente reprimido sea revelado por el autoanálisis y devenga entonces consciente fuera de la intersubjetividad analítica constituida en la relación analista-analizando?

El analizando siempre trabaja con los contenidos de su inconsciente pues al escudriñarlos desempeña constantemente una función activa de producción de significaciones, independientemente de que realice un autoanálisis o un análisis con otra persona; sin embargo, habría que matizar cuáles son las diferencias específicas entre un proceso analítico y el otro. Campalans (2004) indica que la cuestión del autoanálisis es relevante en la medida en la que permite dimensionar la trascendencia del Otro en psicoanálisis lacaniano; ese Otro no es ninguna persona en sí misma, al menos inicialmente, sino que se trata de un lugar simbólico que establece una alteridad irreductible en los siguientes sentidos:

- a) Como Otro del lenguaje (o bien de la cultura) del conjunto de los significantes que preexiste al sujeto y por ende lugar de su constitución y advenimiento.
- b) Como Otro del código o lugar de la respuesta, donde se le devuelve al sujeto su propio mensaje bajo una forma invertida; asiento por ende de la función de la *escucha* que opera según las leyes del proceso primario.
- c) Como Otro del inconsciente constituido por los significantes singulares que marcaron a un sujeto en su relación histórica al deseo del Otro, pues éste no es absoluto o completo sino en falta o deseante.
- d) Como Otro encarnado en un semejante; en primer lugar, en la madre (Otro primordial) y también en el analista como lugar del (supuesto) saber del inconsciente, estableciéndose así la neurosis de transferencia. Sería luego porque hay función del Otro que hay posibilidad de transferencia analítica. (pp. 184-185)

Cabría pensar aquí si el proceso de autoanálisis efectivamente podría prescindir de la dimensión del Otro (entendido entonces como el lenguaje, como el código del discurso, como el inconsciente, como la madre y como el terapeuta en transferencia) y de las distintas relaciones que el individuo puede establecer con él. Campalans (2004, p. 186) refiere que el famoso autoanálisis de Freud no se realizó por él solo o de manera aislada pues esa experiencia que tuvo con su propio inconsciente fue influida determinantemente por una transferencia muy particular: el estrecho vínculo que Freud estableció con Wilhelm Fliess. Ernest Jones, Didier Anzieu y Max Schur coincidieron en que el descubrimiento del psicoanálisis no se hubiera podido consolidar sin la intensa, constante e idealizada relación epistolar que Freud tuvo con Fliess, lo que Campalans entiende que funcionó como una relación de transferencia (2004, p. 186).

Fliess encarnó el lugar del Otro para Freud, quien escribió, dedicó y relató su autoanálisis pensando en aquel como su lector. En la Carta a Fliess fechada en 08/05/1898,

Freud le escribió: “Soy inmensamente feliz, porque me brindas el don de un otro... me siento enteramente contento escribiendo sólo para ti” (citado por Campalans, 2004, p. 186).

Posteriormente, a partir de 1900 y con la publicación de *La interpretación de los sueños*, *Tres ensayos de teoría sexual* y *El chiste y su relación con lo inconsciente*, Freud sustituyó la relación que tenía con Fliess por el vínculo que instauró con un Otro impersonal y atemporal: sus lectores (Campalans, 2004, p. 186). Se observa así que el autoanálisis de Freud siempre se configuró con base en la consideración de un Otro, esa alteridad a la que constantemente dirigió su discurso. Para evaluar la veracidad de estas consideraciones, quedaría entonces examinar si efectivamente el deseo de Freud y su historia podrían ser analizados a través de sus obras.

La aceptación más general del autoanálisis como un procedimiento necesario, válido y útil se vincula con el uso que se le brinda en el proceso de formación del analista ya que se emplea como un complemento o una continuación del psicoanálisis que éste realizó anteriormente con otro analista que ya lo ha dado de alta (Campalans, 2004, p.187). El análisis con otra persona supone así una condición previa a la posibilidad de que pueda llevarse a cabo un autoanálisis posteriormente. Esta postura constataría que el individuo efectivamente puede tener acceso a los contenidos inconscientes de su psiquismo sólo después de haber pasado por un proceso analítico; sin embargo, simultáneamente implica que la producción de elementos anímicos inconscientes es interminable en la medida en la que se requiere que el analista efectúe un postanálisis procesual constante o un autoanálisis infinito (Botella; Marucco, citados por Campalans, 2004, p. 188).

De acuerdo con Campalans (2004, p.190), el empleo más extendido del concepto de autoanálisis entre los psicoanalistas es como un sinónimo del análisis de la contratransferencia, lo que se deriva del hecho de que el analista realiza su propio análisis durante las sesiones en las que brinda terapia; en otras palabras, analiza al paciente analizándose a sí mismo, por lo

que efectúa simultáneamente un análisis doble. La relación interpersonal que se construye en el espacio terapéutico debido a la instauración de la transferencia y la contratransferencia se sostiene por su complementariedad, especularidad y simetría y resulta esencial para el desarrollo, conclusión y éxito de la cura psicoanalítica porque sólo por este medio se puede tener cuenta de las producciones psíquicas inconscientes de los actores de la unión terapéutica.

La importancia de la intersubjetividad que caracteriza al psicoanálisis reside en la premisa de que éste no es viable si no se da en transferencia; así mismo, no hay final del análisis si la transferencia no se cura o se destituye. El psicoanalista además en todo momento debe gestionar adecuadamente su contratransferencia, que es “entendida como la suma de los *sentimientos percibidos* por la persona del analista a partir del *comportamiento* de su paciente y que le permitirán *comprenderlo*” (Campalans, 2004, p.190). La gestión correcta de la contratransferencia por parte del analista permite a su vez darle resolución a la transferencia del analizando, lo que entonces promueve su cura. Se observa de esta manera que el psicoanálisis entre dos personas se interconecta y depende sustancialmente del autoanálisis del analista.

En una carta a Fliess, Freud (1986) explicitó algunos rasgos y límites que tenía el autoanálisis que llevaba a cabo, el mismo que posteriormente dio lugar al psicoanálisis propiamente dicho: “Sólo puedo analizarme a mí mismo con los conocimientos adquiridos objetivamente (como lo haría un extraño); un genuino autoanálisis es imposible, de lo contrario no existiría la enfermedad [la neurosis]” (p. 313). En este sentido, el verdadero autoanálisis es imposible debido a que la persona no puede acceder por sí sola a los contenidos inconscientes de su psiquismo; para tener noticia de los materiales inconscientes que influyen la psicología de un individuo, se necesita la interacción con un tercero que permita establecer tanto perspectiva como objetividad, un agente externo que observe y evalúe qué sucede con la

dinámica de su psiquismo. La presencia de un otro durante el análisis y los distintos vínculos que se van construyendo con él resultan imprescindibles para poder identificar y subsecuentemente interpretar los elementos inconscientes del psiquismo individual.

La imposibilidad del autoanálisis reside en que no se puede dar cuenta de su existencia más allá del testimonio único de quien lo practica; por el contrario, la asociación libre durante el análisis con un tercero posibilita descubrir los componentes psíquicos inconscientes del analizando. El analista tiene la capacidad de advertir cuáles son los contenidos inconscientes que se manifiestan durante el análisis, tanto los suyos como los del analizando, puede ver su significación profunda y develar así su verdadera naturaleza. El análisis promueve el conocimiento de aquellos elementos psíquicos que se resisten a integrarse al saber consciente del analizando, aquello que verdaderamente deja al individuo en pérdida y que se termina entendiendo subjetivamente por éste como falta o incluso como castración.

Fray (remitido por Crisanto, 2011) ha puntualizado que el autoanálisis es un trabajo esencial, constante e imprescindible durante el análisis, indica además que se trata de una herramienta fundamental para el aspirante a analista. La postura de Fray resalta el carácter activo que siempre debe desempeñar el analizando durante todo el análisis, cuyo objetivo será convertirse en autoanalista:

Una de las maneras más obvias de explorar el rol del autoanálisis y su efectividad –o falta de ella- es observando cercanamente a los conflictos cuando éstos son actuados ('enacted') dentro de la situación analítica (...) Inspirar al estudiante-analista en la adquisición de funciones autoanalíticas es la meta básica y perenne del entrenamiento en psicoanálisis (pp.12-13).

Mc Laughling (citado por Crisanto, 2011, p.14) propuso que el trabajo de autoanálisis está constituido por componentes específicos, uno atañe a las circunstancias en las que la

persona se dedica al autoanálisis y el otro se refiere al autoanálisis que se realiza entre colegas psicoanalistas. El primero refiere los momentos en los que se instaura un verdadero santuario psicoanalítico propicio para la relajación, contemplación e introspección de uno mismo, lo que podría efectuarse durante instantes de reposo y soledad. El segundo alude al trabajo autoanalítico que realizan los psicoanalistas cuando comparten y evalúan con otros colegas los diferentes casos que se encuentran atendiendo, lo que permite dar seguimiento y complementariedad al análisis que brindan a sus pacientes, así como posibilita tener consciencia de cómo eso influye en sus contratransferencias. Se observa aquí que la condición psíquica del analista también compete y clarifica el entendimiento de lo que es el trabajo autoanalítico.

Se ha indicado que el autoanálisis es un aspecto paradójico del psicoanálisis (Crisanto, 2011, pp. 16-17) porque el individuo estrictamente no puede realizarlo por sí mismo en su intimidad y soledad ya que siempre se requiere de la intervención de un analista durante el trabajo autoanalítico: “Es una paradoja que el self-análisis no pueda hacerse solo. Tiene que ser hecho con la imagen interna de nuestro propio analista” (Gervais, aludido por Crisanto, 2011, p.16). Por otra parte, Gervais (citado por Crisanto, 2011, p. 16) asevera que los pacientes son para los analistas como sus dobles imaginarios, espejos que reflejan la transferencia y la contratransferencia que se suscitan durante el psicoanálisis. Se puede enunciar entonces que el éxito del análisis depende de la influencia bilateral de sus actores y cómo éstos tramitan los conflictos que surgen en el espacio terapéutico como resultado de la expresión de los elementos inconscientes de sus psiquismos.

Crisanto (2011) ha afirmado que es completamente factible llevar a cabo un trabajo autoanalítico tanto solo como acompañado, hecho que ha corroborado a través del autoanálisis de sus propios sueños y por medio del estudio de trabajos autoanalíticos consumados por otros analistas: “... el análisis de los propios sueños son muy, pero muy esclarecedores de la vida

íntima de una persona, en este caso de su inconsciente” (pp.15, 17). Este autor resalta además que se refieren muy poco los estudios analíticos que versan sobre la enfermedad anímica del analista, situación que subraya la trascendencia del autoanálisis entre los psicoanalistas. Crisanto (2011, p. 18) señala que una persona sí puede autoanalizarse en la medida en la que no está necesariamente siempre sola, sino que es posible que se acompañe a sí misma, cuestión que se vincula con la diferenciación que existe entre un 'yo experiencial' y un 'yo observador' en un mismo individuo. Este analista también menciona que para W.C.M. Scott, psicoanalista junguiano, el autoanálisis se relaciona con la capacidad que el individuo tiene de jugar solo (Crisanto, 2011, p.15), vínculo por demás interesante si se considera que el juego es una actividad propicia para dejar a lo inconsciente manifestarse.

Es claro que el autoanálisis no puede reemplazar la terapia psicoanalítica con un buen analista ya que preferirlo por sobre ésta podría incluso suponer una resistencia al psicoanálisis en sí mismo; sin embargo, el autoanálisis también puede constituir una preparación para el trabajo terapéutico o una continuación de éste (Laplanche, 1996, pp. 39-40). Desde el surgimiento del psicoanálisis, los analistas siempre han aconsejado realizar una evaluación constante de la propia dinámica inconsciente pues de este autoanálisis depende el logro de la cura psicoanalítica, el conocimiento integral de la psicología individual y la integración de la personalidad. Freud (remitido por Laplanche, 1996) advirtió la necesidad imprescindible que tienen los psicoanalistas de continuar ahondando en su autoanálisis a lo largo de sus carreras, lo que reafirma la idea de un análisis infinito, así como la caracterización que este autor le brindó a lo inconsciente, esa fuerza psíquica implacable que desde el interior continúa exteriorizando sus retoños a lo largo de la vida:

...ningún psicoanalista puede ir más allá de lo que le permiten sus propios complejos y resistencias interiores. Por ello exigimos que inicie su actividad por un autoanálisis y siga profundizándolo mientras aprende, con la práctica, en sus pacientes. Quien no

efectúe semejante autoanálisis hará bien en renunciar, sin vacilación, a tratar a los enfermos analíticamente (...) La institución del análisis didáctico no suprime la necesidad de un autoanálisis: éste prolonga «indefinidamente» el proceso iniciado por aquél. (p. 40)

A pesar de las limitaciones que puede tener el autoanálisis, he optado por emplearlo en esta investigación debido a que es la herramienta metodológica más útil y práctica que tengo disponible para llevar a cabo un psicoanálisis de la lucidez onírica. Se podría argüir que la falta de objetividad es el problema principal de recurrir al uso del autoanálisis en un estudio formal y académico; no obstante, después de reflexionar concienzudamente en la dinámica de la transferencia y la contratransferencia que se da durante el análisis con un tercero, llegué a la conclusión de que la intersubjetividad constituida en la relación analista-analizando implica diferentes conflictos y acercamientos que muchas veces distan de esa objetividad que tanto persiguen las ciencias naturales y que frecuentemente se exige en la academia. Freud (1986f, pp. 140-141) mismo indicó que no es conveniente develar al paciente el significado último de las ocurrencias que emite durante la asociación libre sin que se haya generado una relación profunda y cercana con él, aseveró incluso que era indispensable que el paciente amalgamara al analista y su relación con él con alguna de las imagos de aquellas personas de las que en algún momento recibió amor. Sólo por medio de este vínculo entrañable es posible revelar al paciente la verdadera condición de sus circunstancias.

¿Qué aproximación más íntima y por lo tanto subjetiva puede haber que el tener conciencia de la naturaleza de las relaciones transferenciales y contratransferenciales que se gestan en el espacio psicoanalítico? A pesar de las reglas y técnicas esenciales que fueron propuestas por Freud (1986f, pp. 111-117) para ejercer el psicoanálisis (atención parejamente flotante, frialdad del sentimiento y distancia, no transparencia para el paciente pues sólo se muestra lo que él ha mostrado, primero el análisis y después su investigación, etc.) con base

en la consecución de una rigurosa objetividad, el mismo autor admitió que el triunfo de la cura analítica al final dependía de la sugestión, la resolución de los fenómenos transferenciales y un arduo trabajo psíquico (Freud, 1986f, p. 103), factores que de entrada se sabe que no están directamente concatenados a esa objetividad tan buscada.

Optar por el autoanálisis tiene como ventaja que la rigurosidad del método, el vencimiento de los mecanismos de defensa, la referencia a episodios clave de la propia historia de vida, así como la inversión de tiempo en el análisis y la honestidad implicada en el funcionamiento óptimo de la asociación libre quedan únicamente bajo la responsabilidad del propio investigador, quien simultáneamente es intérprete y paciente. La motivación del investigador para conocerse a sí mismo y descubrir así rasgos comunes compartidos con el psiquismo humano en general a través del estudio de su interioridad constituye el fundamento esencial de todo su quehacer intelectual. Se admite por lo tanto que el autoanálisis de la propia lucidez onírica es válido e incluso indispensable para el estudio de este fenómeno anímico, de otros procesos oníricos y, en consecuencia, del psiquismo global:

In an era of high-resolution brain imaging, similarly high-resolution reports of dream imagery may be needed. To achieve this, the method of self-observation preferred by Freud, William James and others may yet prove to be among the most productive – particularly in a domain for which the object of study remains directly observable only by dreamers themselves. (Nielsen & Stenstrom, referidos por LaBerge, 2011, p. 498)

¿Qué son los sueños lúcidos sino portales que permiten el acceso a estados de consciencia poco explorados y a mundos virtuales de naturaleza múltiple nunca imaginados?
¿Qué son los sueños lúcidos sino escenarios oníricos constituidos por fantasías que intentan resarcir realidades frustradas e insatisfechas? ¿Qué son los sueños lúcidos sino bellas narraciones plásticas que expanden la consciencia y permiten la plenitud de los más altos y

más bajos deseos? De ninguna manera el autoanálisis facilita la interpretación de la lucidez onírica pues para consolidarla el intérprete-analizando debe conquistar su miedo a lo nuevo y desconocido, su rechazo al displacer, sus mecanismos de defensa y su intolerancia a la frustración. “No puede disimularse que es preciso vencer en sí mismo serios reparos para interpretar y comunicar los sueños propios. Es que así uno se descubre como el único malvado entre todos los nobles seres con quienes comparte la vida” (Freud, 1984a, p. 482).

Ser onironauta no es sencillo pues alcanzar la lucidez onírica requiere tiempo, dedicación y disciplina; tampoco es fácil interpretar los propios sueños lúcidos debido a que se trata de un trabajo que demanda humildad, esfuerzo, honestidad y displacer. No obstante, la investigación de los sueños y de la lucidez onírica es indudablemente inspiradora; la persona que estudia sus sueños lúcidos descubre mundos infinitos en su propia realidad onírica y más aún, se encuentra consigo mismo cuando la contempla y la va construyendo. El examen del propio psiquismo a través del análisis de un fenómeno tan excepcional como el de la lucidez onírica es un motivo lo suficiente valioso como para justificar esta investigación, que ha sido un trabajo con mi propia persona. Existen muchos estudios de buena calidad acerca de la lucidez onírica que han sido efectuadas por investigadores serios; no obstante, sus resultados han sido ignorados debido a que se basan en experiencias personales (Tholey, 1989). Anticipo entonces que la elección del autoanálisis de mis sueños lúcidos como parte esencial de la metodología de esta tesis puede considerarse controversial debido a las limitaciones con la que se enfrenta el investigador en la academia; sin embargo, el valor de los posibles descubrimientos de este estudio hace que valga la pena tomar este riesgo hasta sus últimas consecuencias.

Otro desafío con el que se debe enfrentar el investigador de los sueños consiste en que la valoración global del fenómeno onírico siempre es indirecta pues depende de los reportes subjetivos que los individuos hacen de sus sueños en los distintos estudios. El problema central de estos registros es que suelen realizarse durante la vigilia, en ocasiones durante el despertar,

situación que trae consigo diversos inconvenientes relacionados con el olvido parcial o total del sueño, la selección de cierto material del sueño sobre otro, la reconstrucción errónea de lo soñado o su elaboración añadida y otros factores subjetivos que pueden afectar el llegar a conocer la ensoñación tal y como sucedió debido a los sesgos que supone este tipo de recolección de la información sobre el sueño.

A pesar de los problemas metodológicos que implica el uso de reportes subjetivos en el estudio del fenómeno onírico, no cabe duda de que constituyen el medio principal con el que se cuenta para tener acceso al conocimiento de la estructura, contenido y funcionamiento del sueño (Domhoff, remitido por LaBerge, 2011, p. 497). En cuanto al empleo de reportes subjetivos en la investigación empírica en ciencias cognitivas, se sabe que "...cognitive psychologists have argued persuasively that an individual's subjective reports and retrospective evaluations are valid indices of underlying cognitive processes" (Johnson, aludido por LaBerge, 2011, p. 497); la participación de distintas funciones cognitivas y metacognitivas en el sueño lúcido permite aplicar esta misma consideración en el estudio de la lucidez onírica.

Without question, there are persistent and substantial methodological concerns surrounding the use and interpretation of subjective reports, whether obtained from dreaming or waking. In spite of these issues, subjective reports not only illuminate more than they obscure—they are central to any experimental phenomenology. An ongoing methodological challenge is how best to sample subjective experience in the most reliable, valid manner possible. (Hurlburt & Heavey, referidos por LaBerge, 2011, p. 497)

Para mejorar la confiabilidad de los reportes subjetivos de sueños en su investigación sobre la cognición durante este estado psicofisiológico, LaBerge (2011, p. 499) optó por seleccionar sujetos que hubieran demostrado tener la capacidad de recordar sus sueños invariablemente, además de enseñar y entrenar a los participantes a utilizar los protocolos e

instrumentos con los que se reportaría el sueño y se evaluaría su participación en él. Otro factor importante a tener en cuenta en la elaboración de reportes subjetivos de la experiencia onírica es la manera en la que se recaban las muestras, se recomienda registrar sistemáticamente todos los detalles de las circunstancias bajo las que se obtuvieron los reportes del fenómeno onírico (fechas, horarios, localidad, etc.), obtener estas muestras periódicamente y hacerlo inmediatamente después de que el sujeto se despierta del sueño para evitar perder alguna información sobre él (LaBerge, 2011, p. 499). Debe de minimizarse lo mayor posible cualquier demora entre la experiencia del sueño y su posterior reporte subjetivo.

Los experimentos que Tholey (1989) realizó con sueños lúcidos se llevaron a cabo con base en una metodología que consideró a la fenomenología empírica como marco teórico de referencia ya que por definición ésta no estudia hechos objetivos, sino que su carácter científico reside en el análisis de la intersubjetividad que es sustrato de sus indagaciones. En este tipo de investigaciones se pide a los sujetos o grupos de sujetos que efectúen diferentes actividades específicas durante su lucidez onírica para observar sus efectos y posteriormente tener registro de dichas observaciones, las cuales son recogidas individual e inmediatamente después de que los sujetos despiertan de sus sueños lúcidos. Para evaluar las capacidades mnémicas de los sujetos participantes de estos estudios, Tholey (1989) les pedía recordar no solamente hechos fenomenológicos sino también referir sus juicios y conclusiones acerca de ellos.

Al comparar los reportes subjetivos de los participantes de sus estudios sobre sueños lúcidos, Tholey (1989) descubrió que eran capaces de recordar eventos originados durante la vigilia y también aquellos provenientes de sueños anteriores. En cuanto a la especificidad de la memoria durante la lucidez onírica, este autor señala que la memoria a largo plazo opera mejor que la memoria a corto plazo. La percepción durante los sueños lúcidos se asemeja a la percepción diurna; sin embargo, adicionalmente cuenta con otros rasgos derivados de la interacción que el durmiente tiene con la realidad onírica, como la posibilidad de percibir el

espacio en 360 grados tanto vertical como horizontalmente. La lucidez onírica permite también tener una percepción disminuida o acelerada del tiempo, para lo cual inclusive existen diferentes técnicas de manipulación del sueño (Tholey, 1989).

Métodos de análisis de los sueños: psicoanálisis, hermenéutica y fenomenología

Los métodos de análisis empleados en esta investigación para el estudio de la lucidez onírica son esencialmente tres: el método psicoanalítico, el método hermenéutico y el método fenomenológico. Con el objetivo de fundamentar la metodología utilizada para elaborar esta tesis, se exponen a continuación los puntos de convergencia que tienen estos tres métodos en el examen de los fenómenos psíquicos, particularmente en el estudio de los sueños. Para comenzar a entender esta concatenación de que se habla, se puede partir de la premisa que considera que la epistemología psicoanalítica se encuentra instituida entre la psicología, la hermenéutica y la fenomenología.

Ricoeur (1970, p. 301) puntualizó que el psicoanálisis no es una ciencia de observación de la manera en que lo son las ciencias naturales ya que tanto el método como la teoría del psicoanálisis dependen sobre todo de la interpretación, lo que acerca mucho más esta disciplina a la historia que a la misma psicología. La cuestión central en la problemática del método de interpretación psicoanalítico reside en la complejidad de su evaluación; efectivamente, resulta difícil establecer las condiciones y los parámetros en los que una interpretación analítica puede considerarse válida y efectiva. ¿La coherencia interna de la interpretación es lo que le brinda legitimidad o es la validación del paciente lo que se la otorga? ¿Se debe además considerar la efectividad de la interpretación con base en el progreso y la cura del paciente?

La naturaleza híbrida del psicoanálisis radica en su intento de alcanzar el entendimiento del aspecto económico-energético del psiquismo a través de la interpretación de las representaciones psíquicas y sus diversas significaciones; en otras palabras, el psicoanálisis busca comprender el discurso de la fuerza (pulsiones) por medio del examen del discurso del sentido (signos). Las nociones de energía psíquica y de psiquismo constituyen los dos

aspectos fundamentales del discurso mixto del psicoanálisis, hecho que le permite combinar en su teoría el estudio explicativo de las ciencias naturales y la interpretación comprensiva de las ciencias humanas. El estudio de las relaciones entre significante y significado coloca al psicoanálisis entre las ciencias hermenéuticas y lo excluye de otras psicologías en las que el enfoque positivo es el predominante; mientras que “la psicología es una ciencia de observación que versa sobre hechos de conducta; el psicoanálisis es una ciencia exegética, que versa sobre las relaciones de sentido entre los objetos sustituidos y los objetos originarios (y perdidos) de la pulsión” (Ricoeur, 1970, p. 313).

El psicoanálisis no es una ciencia de observación en la medida en la que no se enfoca en el examen de la conducta aparente ni atiende el estudio de las variables ambientales como factores independientes que influyen en el comportamiento. Lo más relevante para el psicoanálisis es la significación que el sujeto le brinda a cada uno de sus componentes psíquicos, así como el sentido que le da a los distintos factores del medio que le afectan. La interpretación que el individuo realiza de su autobiografía es el principal material con que el psicoanálisis trabaja y es la base a partir de la cual va constituyendo la cura que propone. En este sentido, la conducta no puede considerarse una variable dependiente observable, sino que más bien se trata de la manifestación de las diferentes significaciones que la persona le ha asignado a cada uno de los elementos de su interioridad a lo largo de su historia de vida, la cual es interpretada a su vez como historia del deseo.

The data are mostly the patient's verbal behavior, but include other kinds of action. They include his silences, his postures and his movements in general, more specifically his expressive movements. While analysis aims at an explanation of human behavior, those data, however, are interpreted in analysis in terms of mental processes, of motivation, of meaning. A considerable part of psychoanalytic work can be described as the use of

signs... In this sense one speaks of the psychoanalytic method as a method of interpretation. (Hartmann, citado por Ricoeur, 1970, p. 318)

La teoría psicoanalítica del proceso primario descansa en el supuesto de que el cumplimiento de deseo de los sueños y las fantasías sustituye la satisfacción que brindaba el objeto original del deseo, el cual ya se ha perdido, pero se intenta recuperar. Las fantasías y los sueños son fenómenos psíquicos derivados de la primera experiencia de realización del deseo que se vivió con ese objeto primigenio, por lo que guardan con ella una relación de sentido que ha sido distorsionada y disfrazada a causa de la censura. Los delirios, fantasías, sueños, síntomas e ilusiones son componentes anímicos que dependen de una semántica y de una retórica para expresarse; es decir, de una lógica basada en los vínculos de sentido y de doble-sentido (Freud, 1984f, 1986c; Ricoeur, 1970). El psicoanálisis persigue elucidar cuáles son las especificaciones de esa semántica y de esa retórica debido a que el psiquismo utiliza estos mecanismos del lenguaje para manifestar la ausencia o la pérdida del objeto de deseo.

El psicoanálisis se va estructurando a través de un trabajo esencialmente verbal en el que se va reconstruyendo la historia del deseo con la base en la comunicación de la historia de vida del paciente. El análisis se conforma elementalmente en la esfera de la palabra, por lo que considera los diversos efectos que tiene el discurso del sentido en cada uno de los elementos del psiquismo. La ausencia o la pérdida del objeto de deseo no pueden considerarse variables independientes que afectan la conducta del individuo, sino que deben ser entendidas como fragmentos significantes del universo simbólico del paciente que se despliega en la interlocución suscitada en el espacio terapéutico gracias al uso de la asociación libre⁴, medio propicio para el desarrollo de lo que se conoce como la “cura hablada” del psicoanálisis.

⁴ Asociación libre: “Método que consiste en expresar sin discriminación todos los pensamientos que vienen a la mente, ya sea a partir de un elemento dado (palabra, número, imagen de un sueño, representación cualquiera), ya sea de forma espontánea” (Laplanche, 1996, p. 35).

La asociación libre es un estado en el cual dejamos errar nuestros pensamientos adonde quieran, en vez de intentar mantener un control lógico y consciente sobre ellos (...) Se debe prestar atención a *todos* los pensamientos que cruzan por nuestra consciencia; e informar del modo más completo y no selectivo posible de estos hechos al intérprete (que, por supuesto, puede ser una y la misma persona que el soñante) (...) La asociación libre recrea, tan ajustadamente como pudiera hacerlo cualquier ejercicio en estado de vigilia, la relajación del funcionamiento asociativo que se supone caracteriza al estado del sueño (...) Una consecuencia evidente de la lógica de Freud y de su método es que los sueños no pueden explicarse sin apoyo de los datos obtenidos por la asociación libre. (Foulkes, 1982, p. 68)

De acuerdo con Freud (1979, p. 316-343), la asociación libre supone una verdadera reconstrucción del significado verdadero de los sueños, situación que se alcanza gracias a la enunciación de los pensamientos oníricos que los motivaron. La asociación libre así mismo despliega los mecanismos del trabajo onírico implicados en la formación del sueño, lo que permite observar que los materiales y contenidos del sueño no poseen el mismo valor psíquico⁵. En este sentido, el contenido onírico manifiesto y las ocurrencias y pensamientos asociados al sueño tienen una significación menor para la interpretación del sueño pues pueden comprender conexiones psíquicas contingentes y accesorias que se encuentran al servicio del trabajo onírico y de los mecanismos de defensa del individuo. Si no existiera censura durante el fenómeno onírico, el contenido latente bastaría para conocer el sentido final de la ensoñación y se revelaría así la importancia que tiene en la vida del durmiente.

⁵ El trabajo del sueño refiere los medios a través de los cuales fue posible crear el contenido onírico manifiesto o evidente desde los pensamientos latentes u ocultos del sueño. Freud (1979, pp. 285-503) reconoce 4 mecanismos del trabajo onírico: condensación, desplazamiento, figurabilidad y elaboración secundaria. La interpretación del sueño busca precisamente desentrañar las leyes y reglas que suscitaron la elaboración del contenido manifiesto a partir del contenido latente; para ello, se efectúa el análisis de la articulación de los diferentes signos y símbolos oníricos expresados en el sueño.

Las asociaciones anímicas que se presentan con respecto al sueño pudieron haberse formado en el momento de la ensoñación, después de su aparición o durante la remembranza que se hace de ella por medio de la asociación libre; la interpretación de los sueños justamente tiene como objetivo conocer el valor psíquico real de cada uno de estos componentes oníricos. Las ocurrencias del durmiente durante la asociación libre acerca de los eventos que observó durante su sueño son la materia prima del esfuerzo que realiza el soñante para llegar a la comprensión del sentido final de su realidad onírica. “El intérprete del sueño no debe librarse a su propio ingenio omitiendo apoyarse en las ocurrencias del soñante” (Freud, 1979, p. 56).

El trabajo interpretativo debe centrarse en el análisis de los pensamientos latentes del sueño, situación en extremo compleja debido a la intrincada red de conexiones psíquicas de diversa índole que los sustentan. Las ilaciones de los pensamientos oníricos latentes se consolidan de la misma manera que los de la vigilia (por medio de las reglas de contigüidad, contraste, semejanza, etc.) e incluyen amplios y distintos conjuntos de ideas y recuerdos. Los componentes psíquicos latentes mantienen entre sí formas variadas de relaciones lógicas que exhiben procesos de afirmación, objeción, contradicción, elucidación, condición, negación, digresión, entre otros (Freud, 1979, pp. 316-319). Cuando el trabajo del sueño figura el contenido latente por medio de sus diferentes mecanismos, todas las relaciones lógicas que subsisten entre los pensamientos oníricos latentes se transforman hasta ser imperceptibles, de ahí la necesidad del trabajo psicoanalítico de interpretación.

La asociación libre es el método que permite conocer las múltiples conexiones psíquicas latentes que subyacen al contenido manifiesto de los sueños; a pesar de revelar una gran cantidad de asociaciones, el material descubierto mantiene entre sí una determinada convergencia debido a que son sólo unos cuantos temas en común los que guardan la consistencia y cohesión de las relaciones establecidas entre los diferentes materiales anímicos. De esta manera, se observa que la asociación libre es un método que permite tanto el análisis

como la síntesis de complejos contenidos oníricos debido a que primeramente despliega extensamente todas las concatenaciones psíquicas que les dan soporte para posteriormente integrar los puntos nodales o tópicos centrales en los que dichas asociaciones coinciden y se encuentran entre sí. De aquí se deriva la validez de admitir que la asociación libre tiene una lógica interna específica que fluye en una dirección determinada con base en la situación interna del sujeto y su historia de vida.

Levy (citado por Foulkes, 1982, pp. 76-77) distinguió dos diferentes momentos dentro del análisis interpretativo: el primero de ellos corresponde a un estadio de carácter meramente semántico en el que datos oscuros e impenetrables son traducidos en términos más asequibles; mientras que el segundo es un estadio de naturaleza proposicional debido a que durante su actividad se efectúa una síntesis de los componentes que se han traducido para conformar así generalizaciones y constructos que tengan implicaciones empíricamente comprobables. Dicho proceso de interpretación puede equipararse con el método psicoanalítico de estudio de los sueños ya que aquellos componentes de lo inconsciente que resultan inexplicables en un primer momento son traducidos por medio de la asociación libre en elementos psíquicos más aprehensibles que posteriormente son susceptibles de ser estudiados por medio del establecimiento de diferentes hipótesis y exámenes que busquen delimitar la verdadera naturaleza del sueño y sus motivaciones intrínsecas.

Foulkes (1982, pp. 97-88) critica que Freud no cuente con un conjunto de reglas específico en el que se siga sistemáticamente un procedimiento de interpretación de los sueños porque el psicoanálisis suele confiar casi plenamente en la intuición y en la experiencia que el analista ha desarrollado en su estudio del psiquismo y de lo onírico. Si bien es cierto que las asociaciones libres realizadas por el sujeto son la materia principal con la que se trabaja en la interpretación de sus sueños; no obstante, no son suficientes para alcanzar el significado último del fenómeno onírico. Para lograr el completo desciframiento del sueño, adicionalmente es

necesario que el intérprete realice un análisis de las relaciones psíquicas que el soñante ha realizado durante la asociación libre pues los mecanismos de defensa del durmiente dificultan el esclarecimiento del sentido real del sueño.

El análisis del sueño que la asociación libre suscita a través de sus múltiples conexiones de diversos componentes anímicos finaliza con la síntesis que la interpretación psicoanalítica de lo onírico supone al admitir que el sueño manifiesta el cumplimiento de un deseo que más de las veces es un deseo sexual de la infancia (Freud, 1979; 1984a; 1984g). A manera de síntesis, se enumeran a continuación los factores esenciales que son necesarios para realizar la interpretación de un sueño (Foulkes, 1982; Freud, 1979; 1984a; 1984g):

- El recuerdo del sueño
- El relato del sueño
- La asociación libre del durmiente sobre el sueño
- La consideración de las ocurrencias que tiene el durmiente sobre el sueño
- El estudio de los mecanismos del trabajo del sueño que han actuado en ese fenómeno onírico en específico
- La interpretación de los simbolismos oníricos y el examen de los componentes psíquicos provenientes de la historia de vida del durmiente que se manifiestan en el sueño para alcanzar los pensamientos oníricos latentes
- El análisis final y la síntesis de los contenidos oníricos latentes para develar el significado último del sueño

El problema de realidad que el psicoanálisis plantea y que afecta directamente su interpretación de los sueños radica en la confrontación entre la historia verdadera de los acontecimientos que le ocurrieron al individuo y la historia figurada que éste relata como su historia de vida, es esta última historia la que el analista admite como la más notable y

relevante para su interpretación durante la terapia. Los determinantes decisivos de la conducta son de naturaleza inconsciente, se originan por la dinámica de las pulsiones y únicamente se pueden conocer por sus representaciones a nivel psíquico, hecho que la represión dificulta debido a que provoca su distorsión. Esta deformación es lo que le brinda el carácter ficticio o figurado a la historia de vida referida por el paciente en el espacio analítico.

Si elimináramos la dimensión significativa de tales determinantes decisivos, jamás comprenderíamos cómo pueda el principio del placer interferir en el principio de realidad; su afrontamiento ocurre al nivel de la fantasía (...) el principio del placer despliega sus derivados hasta las regiones de la realidad. La falsificación y la ilusión resultan posibles por cuanto la cuestión del placer constituye ya inicialmente la cuestión de la verdad y de la no-verdad. (Ricoeur, 1970, p. 323)

Para alcanzar la realidad, el paciente dentro de un proceso terapéutico psicoanalítico debe articular el sentido verdadero de su historia de vida con base en una evaluación constante de las experiencias que ha tenido; en un inicio, estas vivencias podrían haber sido consideradas por el sujeto únicamente como resultado de sus propias fantasías o como parte constituyente de ellas. La realidad de la historia de vida del paciente se descubre por medio de un cambio de significación de sus fantasías; dicha modificación depende de que se efectúe correctamente la interpretación de la dinámica y los contenidos psíquicos que la aparición, la ausencia o la pérdida objeto pulsional van inscribiendo en la historia de las peripecias del sujeto deseante.

Esta transformación en el sentido de la fantasía que es necesaria para la reconstrucción de la realidad de la vida del paciente implica siempre un trabajo arduo y complejo que en psicoanálisis se ha denominado elaboración interpretativa. Dicha elaboración se lleva a cabo

instaurando una relación intersubjetiva entre el analista y el paciente; en ella, la interlocución y la transferencia permiten actualizar aquellas relaciones objetales que han sido determinantes en la vida del individuo analizado. El análisis posibilita entonces el restablecimiento de antiguas conexiones con objetos de deseo arcaicos que el paciente solía tener y que han pervivido en su inconsciente pues este vínculo intersubjetivo entre paciente y analista refleja las relaciones objetales que ambos actores de la unión terapéutica han tenido a lo largo de su existencia:

Por ser el deseo demanda dirigida al otro, palabra dirigida, alocución, puede entrar en un campo “psicosocial” donde habrá rechazos, prohibiciones, tabúes, es decir, demandas frustradas. El paso a lo simbólico se sitúa en esa encrucijada en que el deseo se demanda y la demanda resulta denegada. (Ricoeur, 1970, p. 325)

A causa de que la médula espinal del psicoanálisis es la interpretación del discurso que el paciente expone durante la situación terapéutica, Ricoeur (1970, p. 327) piensa que la cuestión de la validez de las interpretaciones psicoanalíticas se puede plantear desde el problema de la validez de las interpretaciones históricas o exegéticas. De aquí se desprende el inconveniente epistemológico de trasponer elementos de distintas categorías ya que en el método psicoanalítico coinciden los componentes históricos y los naturales. Este filósofo propone entonces que la teoría psicoanalítica sea comparada con la teoría de la motivación histórica y diferenciada de otros tipos de motivación histórica debido a su especial interés en el discurso del deseo:

Los conceptos de la teoría analítica son nociones que es preciso elaborar para poder ordenar y sistematizar la experiencia analítica; yo las denominaría *condiciones de posibilidad de una semántica del deseo*. Así es como pueden y deben ser criticados, perfeccionados o incluso rechazados, pero no como conceptos teóricos de una ciencia de la observación. (Ricoeur, 1970, p. 329)

Para ahondar en el problema de la hermenéutica de lo onírico es conveniente regresar a las fuentes primordiales de la práctica de la interpretación, dichos orígenes se pueden rastrear por medio del estudio de dos importantes tradiciones occidentales: la primera se remonta a la hermenéutica aristotélica y la segunda corresponde a la exégesis bíblica. La reflexión sobre estas dos largas y antiguas tradiciones del trabajo interpretativo permitirá comprender con mayor claridad la especificidad del método hermenéutico dentro de la investigación del sueño.

Aristóteles (citado por Ricoeur, 1970, pp. 22-23) desarrolló una concepción extensa de la actividad de interpretación pues consideraba que era posible equipararla con la significación del discurso, por lo que cualquier enunciación sería susceptible de denominarse interpretación. La hermenéutica se elaboraría entonces por medio de la enunciación de una frase completa cuyo significado global es brindado por la interacción de cada uno de sus componentes: sujeto-nombre, verbo-acción y complemento. Dicha enunciación debe constituir una proposición declarativa; es decir, debe efectuar una afirmación o una negación ya que es necesario que pueda calificarse como falsa o verdadera a través de parámetros establecidos por la lógica.

La amplitud del concepto aristotélico de interpretación reside en su igualación con la función sígnica, de esta manera se entiende que el proceso de abstracción-conceptuación parte de un trabajo interpretativo previo e implícito pues cuando hablamos acerca de lo real le brindamos un significado específico, lo que implica que lo interpretamos de cierta manera. “La ruptura entre la significación y la cosa ya está consumada con el nombre, y esa distancia señala el lugar de la interpretación (...) Decir algo sobre algo es, en el sentido completo y fuerte del término, interpretar” (Ricoeur, 1970, p. 23). Debido a que el tratamiento aristotélico de la interpretación se fundamenta en la lógica de las preposiciones, no es posible introducir en su

análisis expresiones lingüísticas de carácter multívoco, por lo que muchos componentes psíquicos se escapan de los límites de su elucidación.

Si bien es cierto que la univocidad del sentido es necesaria para lograr una comunicación funcional y efectiva, no todos los fenómenos pueden enunciarse bajo estos mismos términos. Aristóteles (citado por Ricoeur, 1970) mismo conocía este carácter multifacético del ser que desborda todas las limitaciones de la significación ya que en la *Metafísica* declaró: “El ser se dice de varias maneras” (p. 25). El ser para Aristóteles abarca todas las categorías del discurso o de la predicación (sustancia, cualidad, cantidad, espacio, tiempo, etc.), hecho por el que la multivocidad caracteriza al ser mismo desde un inicio pues “la noción de ser (...) no es sino la unidad problemática de una pluralidad irreductible de significaciones” (Aubenque, citado por Ricoeur, 1970, p. 25). El pensamiento aristotélico sobre la hermenéutica admite considerar al signo lingüístico como producto de la interpretación y al mismo tiempo abre su horizonte de alcance a la multiplicidad de sentidos del ser, lo que sirve de sustrato para el entendimiento de la función simbólica y sus relaciones de sentido a sentido que sobrepasan el carácter unívoco de la palabra.

En cuanto al estudio de las Sagradas Escrituras, la hermenéutica se concibe como “la ciencia de las reglas de la exégesis, entendida ésta como interpretación particular de un texto” (Ricoeur, 1970, p. 25). La exégesis bíblica ha tenido una gran influencia en el desarrollo de la hermenéutica en general; los exégetas de los textos sagrados desarrollaron desde hace ya varios siglos una verdadera teoría global de la interpretación aplicada a la lectura-estudio-revelación de la Biblia. De acuerdo con Funes (2018), los padres de la iglesia reconocieron cuatro sentidos diferentes de la escritura sagrada: el sentido literal, el sentido alegórico o espiritual, el sentido moral y el sentido anagógico o místico.

El sentido literal es el que se puede leer al pie de la letra de acuerdo como lo marca lo escrito por el autor, sirve de sustrato para alcanzar el conocimiento de los otros sentidos. El sentido alegórico o espiritual corresponde a una significación de segundo orden que sólo puede ser aprehendida por la iluminación a través de la fe, se descubre en el texto sagrado gracias a la revelación del misterio divino. La alegoría refiere un cambio en el sentido que descarta una significación meramente carnal para constituir una significación espiritual y trascendente. El sentido moral se relaciona con la vida devocional; en otras palabras, se trata de la aplicación de las Sagradas Escrituras y sus enseñanzas en la vida cotidiana del creyente. Por último, el sentido anagógico o místico se refiere a la perspectiva de la eternidad que siempre se alude en la Biblia debido a la creencia en la inmortalidad del alma.

Las comunidades cristianas cuentan con un método específico de interpretación del texto sagrado, lo que implica la existencia de una normativa en la exégesis bíblica, así como el asentamiento de una autoridad espiritual o eclesiástica (sacerdote, pastor, obispo, etc.) que avala la pertinencia de la interpretación. Cabe resaltar aquí un rasgo particularmente importante de la hermenéutica moderna que proviene de la práctica de la exégesis de las Sagradas Escrituras: la interpretación que se realiza es la de un texto literario, la Biblia, lo que conlleva que “la exégesis es una ciencia escrituraria” (Ricoeur, 1970, p. 26); de ahí que la hermenéutica sea particularmente vinculada con la interpretación de textos.

La noción de texto, efectivamente, puede tomarse en sentido analógico; la Edad Media ha podido hablar de una *interpretatio naturae*, gracias a la metáfora del libro de la naturaleza; esta metáfora hace aparecer una extensión posible de la noción de exégesis, en la medida en la que la noción de “texto” rebasa la de “escritura”. Desde el Renacimiento esta *interpretatio naturae* está tan completamente liberada de sus referencias propiamente escriturarias... (Ricoeur, 1970, p. 26)

La ampliación del concepto de texto, que sobrepasa la noción de escritura, fue utilizada frecuentemente por Freud (1984a; 1984b; 1984g) en diversas ocasiones para referirse al sueño y a lo inconsciente. No son pocas las ocasiones en las que lo onírico se equipara a un texto que debe ser traducido e interpretado pues se busca transmutar el carácter oscuro e irracional del sueño en un texto que sea inteligible⁶. Así es como se pueden establecer múltiples conexiones entre la práctica de la exégesis y el análisis de sueños. Freud (1986f, p. 180) sostuvo que la estructura del sueño se asemeja a la escritura antigua de los jeroglíficos egipcios, por lo que el psicoanálisis siempre ha establecido un vínculo estrecho entre la escritura y el sueño; no obstante,

no es sólo una “escritura” lo que se ofrece a la interpretación, sino todo un conjunto de signos susceptible de ser considerado como texto por descifrar; así, pues, tanto un sueño, un síntoma neurótico, como un rito, un mito, una obra de arte o una creencia (Ricoeur, 1970, p. 27).

Las dificultades que componentes psíquicos como la ilusión o la fantasía implican para el trabajo interpretativo condujeron a Ricoeur (1970) a dilucidar el conflicto global de la hermenéutica moderna: “no hay una hermenéutica general, ni un canon universal para la exégesis, sino teorías separadas y opuestas, que atañen a las reglas de la interpretación” (p. 28). A pesar de la multiplicidad de las propuestas teóricas existentes dentro del campo de la hermenéutica, Ricoeur (1970) diferenció dos grandes vertientes interpretativas evidentes: la

⁶ Se ofrece aquí un ejemplo de las frecuentes comparaciones que Freud (1984a) hizo entre texto y sueño:

El mismo aprecio tuvimos en la interpretación de los sueños por cada uno de los matices de la expresión lingüística en que el sueño se nos presentaba; y hasta cuando se nos ofreció un texto disparatado o incompleto, como si hubiera fracasado el empeño de traducir el sueño a la versión correcta, también esta falla de la expresión fue respetada por nosotros. En resumen, tratamos como a un texto sagrado lo que en opinión de otros autores no sería sino una improvisación arbitraria, recompuesta a toda prisa en el aprieto del momento. (pp. 508-509)

El sueño puede tratarse como un texto en la medida en la que se conforma por un complejo sistema de signos y significaciones que es regido por una voluntad específica.

primera corresponde a una visión de la hermenéutica como “manifestación y restauración de un sentido que se me ha dirigido como un mensaje, una proclama...”; mientras que la segunda conlleva una concepción de la interpretación como “desmistificación, como una reducción de ilusiones” (p. 28). La oposición entre estas dos aproximaciones de la hermenéutica expone un tipo de crisis del lenguaje que exige una verdadera purificación de los discursos; el psicoanálisis participa en esta empresa pues forma parte de la segunda vertiente hermenéutica que se ha aludido.

La ambigüedad del símbolo permite articular diferentes tipos de interpretaciones que a pesar de su contrariedad guardan entre sí cierta consistencia y una organización coherente. La sobredeterminación del símbolo que el psicoanálisis refiere como esencial para el reconocimiento de la naturaleza de los componentes del psiquismo es para Ricoeur una dialéctica de la interpretación en la que se conjugan una arqueología y una teleología. Los símbolos remiten a la vez la infancia y la adultez,

ambas funciones no son totalmente exteriores la una a la otra; ellas constituyen la sobredeterminación de los auténticos símbolos; es sumergiéndose en nuestra infancia y haciéndola revivir en forma onírica como representan la proyección de nuestras propias posibilidades, en el registro de lo imaginario. Estos símbolos auténticos son de verdad regresivos-progresivos; mediante la reminiscencia, la anticipación; mediante el arcaísmo, la profecía. (Ricoeur, 1970, p. 434)

El funcionamiento del binomio regresión-progresión puede equipararse al de la dinámica ocultar-mostrar que también distingue al símbolo, ambos procesos comprenden la complejidad de la estructura simbólica y exponen su carácter paradójico. El símbolo alude tanto la arqueología del sujeto, construida en los albores de su historia de vida, como también la evolución y el desarrollo de su constitución psíquica. El hallazgo de los determinantes de lo

inconsciente siempre trae consigo un pasado que ha sido crucial para la instauración del psiquismo individual actual; es así como convergen el pasado y el presente de la vida anímica al referirse entre sí con el propósito de lograr la develación de la verdadera naturaleza del psiquismo personal. La progresión de la institución del sentido depende de las diferentes formas psíquicas a las que la fuerza del deseo va dando lugar, así como de los diversos retoños del inconsciente y de la revivificación del arcaísmo del individuo ya que es la interpretación de todos estos componentes la que reconstruye la significación última de la realidad anímica del sujeto. Se lleva a cabo así una reconstrucción del sentido a partir de la palabra oída y escuchada.

De acuerdo con Ricoeur (1970, pp. 435-436), en el mecanismo de sublimación confluyen simultáneamente la distorsión y el desciframiento. La sublimación constituye una noción compleja que incluye tanto la arqueología del sujeto como su porvenir pues simultáneamente alude la historia del deseo a través de la historia de sus relaciones objetales y la progresión de su desarrollo como resultado del trabajo de significación. Es así como la sublimación se encuentra influida tanto por la energética del aparato psíquico como también por su capacidad sónica desplegada en el proceso de asignación de sentido ya que muestra a la vez el origen de la pulsión y su destino en la innovación de su significado. Por sus rasgos particulares, la interpretación del mecanismo de sublimación requiere el desarrollo de una hermenéutica independiente.

El descubrimiento del devenir sí-mismo se alcanza por medio de la intelección de la estructura del símbolo consumada en el estudio de su dinámica de ocultar y mostrar los elementos que busca remitir; este hecho le brinda una significación por demás trascendente a la hermenéutica del símbolo pues de ella depende el conocimiento del sí mismo. La importancia de la influencia de la sexualidad en el ámbito anímico condujo al psicoanálisis a considerar central la interpretación de los símbolos de contenido sexual pues es esta área de la

vida de la persona la que incide más decisivamente en la configuración de su psiquismo.

“Únicamente la etiología sexual de las neurosis permitió a Freud centrar esa simbólica en la sexualidad, relacionando esa imaginación corporal a la finalidad general del sueño, es decir, a su función de satisfacción sustitutiva” (Ricoeur, 1970, p. 436). Lo sexual siempre es significado, pero nunca significante en esta dinámica de ocultamiento-descubrimiento del símbolo.

Cualquier contenido psíquico es susceptible de ser simbolizado en la medida en la que guarde algún vínculo con la sexualidad del individuo simbolizante. Por medio de la retórica es que los simbolismos de la sexualidad logran ser distorsionados y enmascarados, por lo que su origen somático y pulsional queda ocultado y representado por abstracciones inocuas configuradas a la manera de imágenes.

El problema de la estructura del símbolo radica en la cuestión de la falta de correspondencia en la proporción que existe entre los contenidos de los componentes psíquicos y sus diversas representaciones debido a que sorprende la coincidencia y redundancia de los tópicos de los contenidos anímicos en comparación con la cantidad de representantes psíquicos que los anuncian. El vínculo del símbolo con sus diferentes representaciones fue construido por medio del lenguaje a través de una gran variedad de actividades culturales, lo que explica la pluralidad de la representación simbólica. La lógica del símbolo alude elementos reales que han sido significados a través de la representación visual lograda en la imagen y actualizada por medio de su verbalización. La ausencia y la pérdida hacen hablar al deseo por medio de la simbolización del objeto que se busca reemplazar para actualizar la satisfacción que en algún momento llegó a procurar. De acuerdo con el psicoanálisis, es más importante develar el origen de la constitución del símbolo que su trayectoria o destino final, se busca rastrear su recorrido en el camino hacia la significación (Ricoeur, 1970, p. 440).

Uno de los principales problemas que el psicoanálisis ha enfrentado y que le ha implicado severas críticas por parte de otros sistemas de conocimiento reside en el conflicto epistemológico que uno de los pilares de su teoría supone a causa de la complejidad en la contraposición de dos tipos diferentes de discurso cuya significación y alcance son difíciles de aparejar; se trata de la oposición entre su hermenéutica, que busca lograr una interpretación del sentido de los signos que se manifiestan en el análisis (en sueños, ocurrencias, lapsus, etc.), y su energética, que refiere los orígenes y destinos de las pulsiones, así como las motivaciones y condiciones del deseo. Dicha problemática se fundamenta en una supuesta imposibilidad de traducir una pulsión en representación (imagen, palabra, etc.), lo que implica la dificultad de la expresión de una experiencia corporal y biológica en el ámbito del sentido y del psiquismo.

Este conflicto epistemológico es un tema clásico del psicoanálisis que por su particular oscuridad ha sido constantemente criticado, eludido e ignorado; no obstante, la contraargumentación de la teoría freudiana que une el discurso de la fuerza y el discurso del sentido suele efectuarse con base en otros sistemas de pensamiento y en comparación con otros modelos epistémicos, por lo que sus conclusiones son inadecuadas e imprecisas a causa de la omisión de la teoría psicoanalítica en sí misma. Aquí abordamos esta problemática desde la epistemología psicoanalítica para su correcta elucidación pues "...los hechos del psicoanálisis se establecen por la "teoría": en lenguaje freudiano, por la "metapsicología"; juntos es como la "teoría" y los "hechos" pueden ser invalidados o confirmados" (Ricoeur, 1970, p. 57).

En el amplio estudio que Ricoeur (1970, pp. 60-62) realizó acerca del pensamiento freudiano, se propone una articulación entre la hermenéutica y la energética del psicoanálisis debido a que este autor advirtió que en la teoría y en la práctica psicoanalíticas se lleva a cabo la interpretación de las diferentes formas en las que se manifiesta el deseo. El deseo y su

discurso energético se expresan en el psiquismo gracias a los diversos procesos de simbolización, lo que conlleva que la fuerza del cuerpo puede presentarse en la vida anímica y por esta vía extenderse y actualizarse en la sociedad y en la cultura por medio de sus diferentes representaciones. Ricoeur (1970, pp. 60-62) aseveró que el análisis de la dinámica de la fuerza de las pulsiones no debe ser limitado a un aspecto únicamente natural-esencialista, sino que es necesario admitir la ampliación de sus implicaciones en el ámbito del sentido, lo que abre su campo de acción y conduce a reconocer su impacto en la historia de vida del individuo, en la sociedad y en la cultura. Esta influencia de la fuerza en el ámbito psíquico y cultural es la cuestión que la hermenéutica psicoanalítica busca develar y es el movimiento epistemológico que permite concatenar la interpretación con la energética freudianas.

En palabras de Ricoeur (1970), se enuncia a continuación el germen y el intrincamiento de este conflicto epistemológico de que se habla, que por mucho puede ser considerado como la característica más fascinante del psicoanálisis:

... ¿cuál es la norma de la representación respecto a las nociones de pulsión y destino de pulsión y afecto? ¿Cómo componer una interpretación del sentido por el sentido con una económica de las inversiones, desinversiones y contrainversiones? Parece, a primera vista, haber una antinomia entre una explicación regulada por los principios de la metapsicología y una interpretación que se mueve necesariamente entre significaciones y no entre fuerzas, entre representaciones y no entre pulsiones (...)

¿Cómo es posible que la explicación económica *pase por* una interpretación referida a significaciones y, a la inversa, que la interpretación sea un *momento* de la explicación económica? Lo fácil es lanzarse a una alternativa: o una explicación de índole económica, o una comprensión de índole fenomenológica. Ahora bien, es preciso admitir que el freudismo existe sólo a costa de rechazar esa alternativa. (p. 61)

Se trata entonces de debatir y cuestionarse acerca de la imposibilidad de integrar la fuerza en el lenguaje, pero al mismo tiempo admitir la innegable influencia que el deseo y sus motivaciones tienen en la vida psíquica y en las diversas expresiones de la cultura. No cabe aquí la alternativa de omitir la correlación existente entre las relaciones de fuerza y las relaciones de sentido propuesta por el psicoanálisis, pues ello supondría invalidar este ejercicio reflexivo al situarlo fuera de la teoría analítica. El desarrollo de la obra de Freud tiene como sustrato esta dinámica conflictiva establecida por la dicotomía epistemológica que existe entre la explicación económico-energética y la comprensión del sentido de la hermenéutica.

En el marco de la teoría psicoanalítica de la fantasía se postula la existencia de un rodeo de la realidad efectuado por el deseo a causa del principio de placer, lo que es fundamental en la producción de sueños diurnos y nocturnos (Freud, 1986d; 1984h). El principio de constancia y su regulación de la energía psíquica dependen de la interacción que el individuo tiene con la realidad y de su constante evitación del displacer a través de la inhibición. La alucinación del deseo y su subsecuente influencia en los centros sensoriales del aparato psíquico constituyen la contrapartida de la huida de lo displacentero.

En la alucinación, el objeto de deseo se anhela con tal vehemencia que se logra evadir su ausencia por medio de su presentación virtual simulada en el psiquismo. Esta noción implica necesariamente la concepción económica del psicoanálisis en la que la dinámica de cantidades específicas de energía psíquica repercute directamente en el comportamiento y en las funciones anímicas; en este caso, la energía psíquica invertida en el deseo puede incidir en los procesos perceptuales y mnémicos, lo que entrelaza estos procesos anímicos y hace preciso “admitir que la carga excesiva del deseo produce una imagen que simula el índice cualitativo de la percepción” (Ricoeur, 1970, p. 71). La fuerza del deseo logra generar representaciones psíquicas significativas en los fenómenos alucinatorios que forman parte de las etapas tempranas del desarrollo ontogenético; posteriormente, la maduración anímica y la

organización del yo permiten llevar a cabo el examen de realidad de las distintas circunstancias que se experimentan y así poder diferenciar entre lo real y lo imaginario (Freud, 1989b).

En sus estudios psicoanalíticos, Freud nunca mide propiamente la cantidad de energía psíquica, no le asigna una magnitud o unidad, sino que dicha noción sólo se conoce gracias a la observación clínica de las diferentes psicopatologías y a la interpretación de sus signos. La intensidad de las representaciones psíquicas en las enfermedades mentales es lo que define su carácter cuantitativo. El vínculo entre la intensidad de las representaciones anímicas y los síntomas de la psicopatología permite entrelazar a su vez una energética psíquica y una hermenéutica de la clínica, por lo que la explicación mecanicista y la comprensión interpretativa convergen y se complementan en el trabajo psicoanalítico.

Con respecto al vínculo que tienen la hermenéutica y la energética psicoanalíticas en la interpretación de los sueños, debe considerarse que si el sueño tiene un sentido propio significa que se trata de una operación inteligible; en este sentido, interpretar el significado del sueño sería penetrar su inteligibilidad. Se abre así la posibilidad de sustituir el sentido del relato del sueño, con su semántica y sintaxis específicas, por otro sentido que corresponde al relato de su desciframiento e interpretación, como si se estuvieran comparando dos textos (Derrida, 1989, p. 291; Freud, 1984a, pp. 508-9). La interpretación del sueño implica partir de un texto oscuro cuyo desciframiento traerá consigo la elucidación de un texto cada vez más claro y cognoscible.

... dar con los pensamientos del sueño supone hacer cierto viaje regresivo que, más allá de las impresiones y excitaciones físicas actuales, más allá de los recuerdos de la vigilia o restos diurnos, más allá del deseo actual del dormir, descubre lo inconsciente, esto es, *los deseos más antiguos*. Lo que emerge a la superficie es nuestra infancia con sus impulsos olvidados, reprimidos, rechazados y, con nuestra infancia, emerge también la

de la humanidad, resumida de algún modo en la del individuo (...) En esta regresión, lo que a partir de conceptos de sentido nos remite a conceptos de fuerza es esa relación con lo prohibido, con lo reprimido; es el cortocircuito de lo arcaico y lo onírico, porque lo fantástico ahí es lo fantástico del deseo. Si el sueño tiende por su carácter de relato al discurso, en cambio su relación con el deseo lo sitúa del lado de la energía, el conato, la apetición, la voluntad de poder, la libido, o como quiera decirse. De este modo el sueño, como expresión del deseo, se encuentra en el cruce entre el sentido y la fuerza.

(Ricoeur, 1970, p. 81)

La palabra alemana *Entstellung* que denomina al trabajo del sueño remite simultáneamente a dos conceptos centrales: el primero alude la idea de un violento cambio de posición de las representaciones psíquicas, mientras que el segundo indica su disfrazamiento, desfiguración y deformación (Ricoeur, 1970, p. 81). La elucidación de los pensamientos inconscientes del sueño descubre que se trata de los mismos contenidos que se presentan durante la vigilia, lo extraordinario reside en los efectos producidos por el trabajo del sueño. La distorsión de los contenidos anímicos provocada por el trabajo onírico aleja al sueño de los demás componentes de la vida psíquica, mientras que el develamiento de los pensamientos oníricos los acerca a la vida diurna.

El desplazamiento del sentido del contenido manifiesto al contenido latente del sueño conlleva el hallazgo de la transposición del deseo en imágenes como resultado del alcance de uno de los destinos de pulsión. La premisa básica de la interpretación onírica radica en la afirmación de que el sueño es el cumplimiento de un deseo que generalmente se encuentra reprimido, dicho argumento conlleva la conjugación de dos distintos tipos de lógica: el fenómeno del cumplimiento o realización del deseo forma parte del ámbito del sentido y de la interpretación, mientras que el hecho de su sofocación o represión alude al ámbito de la fuerza y de la energética (Ricoeur, 1970, p. 82). La distorsión del sentido que supone la represión del

deseo es el resultado de un conflicto constante entre diferentes fuerzas psíquicas, por lo que una hermenéutica del contenido latente como texto onírico oculto y del contenido manifiesto como texto onírico evidente siempre implica el análisis de una energética psíquica que se encuentra siempre bajo tensión; de esta manera, la interpretación psicoanalítica de los sueños se constituye como un discurso mixto.

La sobredeterminación de un elemento psíquico en el sueño radica en la frecuencia con la que es representado en la narrativa onírica; dichas representaciones psíquicas dependen igualmente de diversas relaciones de fuerza utilizadas por el trabajo del sueño: la condensación del sentido refiere una compresión de la fuerza, el desplazamiento del sentido señala así mismo una movilización de fuerza. La regresión formal que el trabajo del sueño lleva a cabo por medio de la figuración supone ir más lejos que la mera evocación de imágenes-recuerdo pues con ella se logra el restablecimiento alucinatorio de las percepciones; esto le brinda al sueño la posibilidad de cristalizar sus contenidos por medio de la expresión imaginativa, lo que a su vez le da un carácter narrativo y un escenario específico para manifestarse.

Debido a sus funciones, es posible identificar a la figuración con el discurso del sentido y de la significación; sin embargo, se trata también de un fenómeno económico que puede plantearse en parámetros energéticos a causa de su completa dependencia de las variaciones de investidura de los diversos componentes anímicos y de los diferentes sistemas psíquicos. Se observa en general que el trabajo del sueño siempre implica un discurso mixto que unifica y traspone una lógica energética con una de carácter lingüístico (Ricoeur, 1970, p. 84). La pulsión es un objeto al que no se puede tener acceso directamente porque trasciende los límites de la representación, del sentido y del lenguaje; la pulsión no se conoce por sí misma sino que sólo se alcanza a tener noticia de ella por lo que señala, indica o representa. La presentación de las pulsiones en el inconsciente por medio de su representación psíquica

permite circunscribir una noción económica en el ámbito de la significación, lo que unifica nuevamente la energética con la hermenéutica del psicoanálisis y hace converger así mismo la explicación de la dinámica económica de los distintos sistemas del aparato anímico con la comprensión del sentido por el sentido.

La pulsión no es un objeto que se presenta en la consciencia, no se puede aprehender directamente porque sólo se llega a conocer su naturaleza a través del estudio y la observación de sus posibles destinos, es así como el sujeto deja de ser un pensador activo cuya consciencia le permite tener acceso al conocimiento de los objetos con los que interactúa pues la inaccesibilidad de las pulsiones le limitan para ello. Mientras que la biología es la ciencia que estudia las fuentes de las pulsiones, situadas en su soporte somático; la psicología tiene la labor de analizar sus diferentes destinos por medio del examen de su influencia en el ámbito psíquico. Se conoce entonces a la pulsión por su realidad psíquica, más no por su realidad biológica.

No basta, pues, con decir que la pulsión se expresa por medio de representaciones; éste constituye *uno* de los aspectos derivados de la función presentativa de la pulsión. Debe decirse más radicalmente que la pulsión misma presenta, expresa el cuerpo en el alma en el plano psíquico. Puede que se trate del postulado más fundamental del psicoanálisis, aquel que lo califica de *psico-análisis*. (Ricoeur, 1970, p. 120)

El discurso de la fuerza y el discurso del sentido se encuentran en el momento en el que la pulsión se presenta en el aparato anímico por medio de su representación psíquica; este representante de pulsión posee un significado al nivel del lenguaje que equivale a la naturaleza energética de la pulsión en el nivel biológico. Durante la presentación de la pulsión en el aparato anímico sucede un encuentro entre el ámbito somático y el ámbito psíquico del organismo, momento en el que la energía se manifiesta en la esfera del sentido.

Freud ha forjado una excelente expresión: *Repräsentanz*. Hay algo psíquico que “presenta a la pulsión” como energía, pero no debe llamarse “representación” por cuanto llamamos representación, es decir, la idea *de* algo, es ya una forma derivada de ese índice que, antes de representar algo (mundo, cuerpo propio, lo irreal), anuncia a la pulsión como tal, pura y sencillamente la presenta (...) Lo original de Freud consiste en situar en el inconsciente mismo el punto de coincidencia entre el sentido y la fuerza.

(Ricoeur, 1970, pp. 118-119)

La función de *Repräsentanz* es la que sustenta las condiciones de posibilidad de una identidad estructural entre los diferentes sistemas del aparato anímico ya que permite la presentación de las diferentes pulsiones en el inconsciente y posteriormente en la consciencia (Ricoeur, 1970, p. 119). Todas las representaciones inconscientes y conscientes dependen de la presentación de las pulsiones a nivel psíquico, la viabilidad de una transferencia o transposición de las diversas presentaciones y representaciones de una pulsión supone la existencia de cierto paralelismo o equivalencia entre las estructuras de los distintos sistemas del aparato anímico, lo que sustenta el intercambio de contenidos psíquicos entre ellos por la promoción constante de su interacción.

La cantidad de energía que se encuentra operando en el aparato psíquico no se explica a través de alguna medida específica, sino que se conoce por medio de la interpretación clínica, la observación y el diagnóstico, herramientas esenciales con la que cuenta el analista para saber la intensidad de una pulsión. La energía pulsional ligada a la representación, el factor cuantitativo de la presentación de la pulsión o simplemente la parte cuantitativa de la pulsión se deja conocer con mayor facilidad en la expresión de los afectos, donde es más sencillo reconocer su potencia y alcance. Cabe cuestionarse aquí si es realmente posible aprehender la parte pulsional y cuantitativa de los afectos a través de la interpretación de las

representaciones psíquicas: ¿Se puede expresar completamente la fuerza de la energía pulsional por medio del sentido que manifiestan las representaciones psíquicas?

En estricto sentido, el afecto se siente, por lo que debería considerarse objeto de la consciencia pues lo que no deviene consciente es la representación psíquica con la que se le ha equiparado. Debe admitirse entonces que lo que es inconsciente es el componente representativo del afecto y no la pulsión que la motiva. Los afectos se reconocen por medio de la expresión psíquica de los distintos procesos de descarga energética que motivaron su manifestación; sin embargo, por su naturaleza pulsional, se desconoce su especificidad y las características de su origen. Es posible rastrear hasta cierto punto los comienzos de un afecto gracias al seguimiento de sus expresiones psíquicas; no obstante, resulta muy complicado reconocer a profundidad la complejidad de su composición. El afecto y su factor cuantitativo no pueden reducirse a la lógica de la representación pues la fuerza de la pulsión trasciende los límites del sentido.

El carácter irreductible del afecto es una muestra de que el discurso de la fuerza no puede reducirse al discurso del sentido, cuestión que se vincula con la conceptualización freudiana del deseo. Freud (1984f) describió al deseo como un componente energético-psíquico inmortal cuya potencia resiste el paso del tiempo pues ningún mecanismo puede contenerlo o destruirlo; adicionalmente, la teoría psicoanalítica establece que el deseo es un factor primigenio debido a que su aparición precede al desarrollo de los distintos productos culturales, incluido el lenguaje. No es posible demarcar la actividad del deseo dentro de una teoría que únicamente considere los procesos de representación, hecho que la noción de *Repräsentanz* puede ilustrar ya que este término abarca tanto elementos relacionados con el psiquismo y la lógica del sentido como aspectos que remiten a la fuerza de la naturaleza que se expresa en el cuerpo.

No existe tampoco la posibilidad de hablar de una económica completamente pura e independiente de la lógica del sentido y de las representaciones pues es únicamente a través de éstas que se tiene noticia del discurso de la fuerza que se actualiza en la dinámica de las pulsiones. Se puede afirmar entonces que "... esta conexión de la fuerza con el sentido es lo que convierte a la pulsión misma en una realidad psíquica o, más exactamente, en concepto-límite en la frontera de lo orgánico y lo psíquico" (Ricoeur, 1970, p. 132). Este entrelazamiento entre la fuerza y el sentido es lo que justifica el estudio mixto que Freud lleva a cabo acerca del psiquismo y constituye el hecho que sustenta la interconexión entre la hermenéutica y la económica del psicoanálisis, marco epistemológico que le brinda su esencia misma y originalidad.

Lo más complicado del psicoanálisis es comprender su concepción de una energía que se transforma en significación: ¿cómo una pulsión puede convertirse en una representación psíquica? Se debe encontrar entonces la posición que el discurso energético y el discurso del sentido ocupan en el punto de intersección en el que el deseo se encuentra con el lenguaje.

No cabe duda de que allí donde se sueldan lo "natural" y lo "significante" es donde el empuje pulsional está "representado" mediante el afecto y la idea. Por eso el gran problema de esta epistemología consiste en coordinar el lenguaje económico y el lenguaje intencional; un problema que no puede eludirse reduciéndose al uno o al otro. (Ricoeur, 1970, p. 345)

La interpretación que el analista lleva a cabo durante la terapia implica el examen del comportamiento verbal y gestual que el analizado exhibe cuando va profiriendo su discurso. El estudio de este discurso evidente permite el descubrimiento de otro discurso que ha permanecido inconsciente. El conflicto epistemológico reside en la falta de conformidad entre el discurso enunciado por el analizado y el discurso de lo inconsciente pues el primero es de

naturaleza lingüística y el segundo corresponde a la categoría de la imago (Ricoeur, 1970, pp. 347-348). La presentación de la pulsión en el psiquismo se efectúa por medio de la imagen, así como también una serie de imágenes es la que constituye la formación del sueño a través de la regresión que éste supone.

En estricto sentido, los símbolos del inconsciente no pertenecen al ámbito lingüístico ya que no forman parte de un sistema organizado del lenguaje que sea actualizado por su uso a través de la lengua; como sustento de esta idea se puede aludir la existencia de grupos humanos antiguos en los que se desarrolló la producción simbólica, pero no la lingüística como tal. Los mecanismos del trabajo del sueño descritos por Freud como desplazamiento, condensación y miramiento por la figurabilidad funcionan rigurosamente en el campo de la imagen mas no al nivel de la estructuración fonética, sintáctica o semántica de la lengua.

Con base en el pensamiento de Benveniste (citado por Ricoeur, 1970, p. 349), es posible aseverar que “los mecanismos del sueño los mismo pueden aparecer como infralingüísticos como supralingüísticos (...) ponen de manifiesto la confusión de lo infra y lo supralingüístico”. Pertenecen a la categoría de lo infralingüístico debido a que constituyen una clase de simbolismo que no llega a estructurarse como una lengua organizada; y conciernen al nivel de lo supralingüístico si se admite que lo onírico mantiene un estrecho vínculo con los grandes complejos del discurso, como los mitos, los dichos populares, los proverbios y el folklore.

Según este punto de vista, la comparación debe establecerse al nivel de la retórica más bien que al nivel de la lingüística. Pues bien, la retórica, con sus metáforas, sus metonimias, sus sinécdoques, sus eufemismos, sus alusiones, sus antífrasis y sus lítotes, no tiene que ver con los fenómenos lingüísticos sino con los procedimientos de la subjetividad manifestados en el discurso (...) En el estilo, más bien que en la lengua,

es donde encontraríamos un término de comparación con las propiedades descubiertas por Freud como signaléticas (descriptivas) del 'lenguaje onírico'. (Ricoeur, 1970, p. 349)

El hecho de que el deseo sea una necesidad interpelada hacia el otro conlleva que posee una intención por expresarse; esta actitud dirigida hacia la comunicación hecha demanda implica a su vez la concepción de algún tipo de lenguaje. En el caso de lo inconsciente, dicho lenguaje debe buscarse en el análisis de los representantes de pulsión porque estos son los que articulan las diferentes significaciones que el cuerpo busca manifestar en el psiquismo. La expresión de lo onírico por medio del relato indica que los componentes del inconsciente sólo se pueden conocer gracias a su aprehensión a través de la lengua; es así como lo inconsciente se presenta a la manera de un texto que puede ser interpretado y por lo tanto susceptible de un análisis hermenéutico. ““El recurso a la figuración” es también y al mismo tiempo algo así como un lenguaje, aunque no al nivel de la “representación verbal” sino al nivel de la “representación de la cosa”” (Ricoeur, 1970, p. 350).

Al nivel de la praxis, la correlación entre hermenéutica y energética se puede observar en la técnica psicoanalítica debido al vínculo que guardan la interpretación y el trabajo que las resistencias del paciente han consumado al distorsionar los contenidos del inconsciente. La traducción de los contenidos inconscientes en conscientes supone necesariamente su previa interpretación y la eliminación de los mecanismos de defensa del yo que constantemente impiden tener acceso a lo inconsciente. La técnica psicoanalítica se compone básicamente de dos distintos segmentos que en la práctica del análisis terminan convergiendo y retroalimentándose: el primero de ellos corresponde a la técnica considerada como método terapéutico y tiene como objetivo la cura del paciente, mientras que el segundo compete a la técnica vista como trabajo interpretativo y se identifica como el segmento intelectual del análisis.

De acuerdo con Ricoeur (1970, p. 356), la técnica psicoanalítica se aplica a tres tipos diferentes de trabajo: el trabajo analítico constante del terapeuta, que es equivalente al trabajo de toma de consciencia del enfermo en su búsqueda por aminorar o eliminar el trabajo de sus resistencias, origen de su enfermedad. Tanto el trabajo del analista como el trabajo del paciente se conjuntan para anular el trabajo de las resistencias impuestas por la enfermedad. Al trabajo de vencimiento de las resistencias, necesario para poder establecer la asociación libre sin ningún tipo de restricción, corresponde obligatoriamente un trabajo de toma de consciencia por parte del paciente para que haya un verdadero avance en el proceso terapéutico de curación. La parte técnica de la interpretación queda así supeditada al trabajo de eliminación de las resistencias.

La transferencia que tiene lugar en el espacio terapéutico constituye la actualización de las relaciones objetales del paciente, por lo que promueve la expresión de las resistencias del enfermo, incluso las más antiguas. Al conglomerar las resistencias suscitadas durante la historia de vida del analizado, la transferencia se torna en la más fuerte de todas ellas porque, además de referirlas, busca también el descubrimiento de su verdadera naturaleza, su confrontamiento y posterior resolución. El descubrimiento que el analista efectúa de las resistencias del paciente contribuye a que éste pueda erradicarlas para así facilitar la rememoración de aquellos acontecimientos que permanecían inconscientes para él. Esta toma de consciencia le abre al paciente las puertas de su propia interioridad y le revela el pasado olvidado como algo ya concluido. La falta de esa rememoración del analizado es la que actualiza su recuerdo en forma de *acting out* ya que inconscientemente éste tiende a dramatizar por medio de la repetición aquellos hechos del pasado que le resultaron traumáticos. La técnica del psicoanálisis tiene como objetivo evitar que el paciente siga efectuando esa repetición inconsciente (Freud, 1986f).

Una de las nociones más relevantes de la teoría psicoanalítica referente a la transferencia consiste en el uso que el analista hace del vínculo amoroso que la situación analítica reconstruye; el meollo de la técnica consiste en la posibilidad de utilizar ese amor actualizado en la transferencia analítica sin llegar a satisfacerlo (Freud, 1986f). “El tratamiento psicoanalítico debe realizarse cuanto sea posible dentro de un estado de frustración y abstinencia”, -debe, además- “recrear el sufrimiento en forma de otra frustración penosa” (Freud, citado por Ricoeur, 1970, pp. 364-365). El análisis busca curar la enfermedad del paciente a través del seguimiento de sus distintos síntomas en aras de lograr el alcance de los orígenes de la historia del deseo, ese deseo cuya satisfacción frustrada provocó el surgimiento de la patología. Se sabe que un síntoma no es más que la formación sustitutiva de una satisfacción que fue denegada, por lo que seguir su rastro con lleva averiguar la situación original que le ha engendrado. “Pero lo que sólo la técnica de la transferencia, como técnica de la frustración, puede revelar es que el objeto es, en el fondo, una demanda sin respuesta...” (Ricoeur, 1970, p. 365).

La dependencia del Cogito respecto a la posición del deseo no puede ser objeto de una experiencia inmediata, sino que debe ser interpretada por medio de otra consciencia, en los signos aparentemente sin sentido que se ofrecen en la interlocución. En modo alguno se trata de una dependencia experimentada, sino de una dependencia descifrada, interpretada a través de los sueños, las fantasías, los mitos, todo lo cual constituye de algún modo el discurso indirecto de esa muda tiniebla. El enraizamiento mismo de la reflexión en la vida sólo puede comprenderlo la consciencia reflexiva en calidad de verdad hermenéutica. (Ricoeur, 1970, p. 401)

La búsqueda de la purificación de los discursos implica la sospecha de que su verdadero sentido ha sido alterado, escondido o disimulado. Uno de los métodos que suelen emplearse para la restauración del sentido original de un discurso es la fenomenología, la cual

es considerada una herramienta útil de recolección de datos debido a que implica una actitud de investigación libre de prejuicios y preconcepciones hacia los hechos observados. La fenomenología cree totalmente aquello que se le presenta pues considera que ésta es la manera más adecuada de llegar a la comprensión de lo presenciado. Esta confianza que la vía fenomenológica le brinda a sus objetos de estudio reside en la esperanza de obtener una probable revelación de su significado esencial, lo que remite a subrayar la trascendencia que tiene el objeto en sí para este método de análisis. El método fenomenológico no busca explicar su objeto de investigación porque eso implicaría una reducción de su realidad, sino que persigue comprenderlo a través de la descripción detallada de su especificidad.

El enfoque fenomenológico puede constituir una interesante aproximación al examen de la cuestión del símbolo debido a que la estructura y el funcionamiento de los simbolismos conllevan siempre la necesidad de una interpretación. La innegable exigencia de la interpretación del símbolo supone que de alguna manera se tiene la certidumbre de que el desciframiento es posible y que al ser viable brindará alguna significación notable cuando el trabajo interpretativo se haya completado. En este sentido, se puede afirmar que todo simbolismo constituye una enunciación en la que se supone una intención implícita. Esta certeza de la función comunicativa del lenguaje que es actualizada en el símbolo es la que motiva la investigación hermenéutica y es la que también permite entrelazar los diferentes tipos de interpretación con el análisis fenomenológico.

Según Husserl (referido por Ricoeur, 1970, pp. 30-31), la fenomenología implica una actitud neutra de análisis de la realidad, por lo que retomó la noción clásica de *epoché* (del griego *ἐποχή*, «suspensión») para denominar al mecanismo de supresión de la actividad judicativa que el fenomenólogo lleva a cabo en su observación y estudio sobre el mundo. Esta actitud fenomenológica definida por la *epoché* y la premisa de la existencia constante de una intención dirigida a un objeto (material o ideal) son dos de los rasgos esenciales del

pensamiento de Husserl que resultan relevantes para los fines de esta investigación. A continuación, se realiza una breve alusión acerca de la actitud fenomenológica propuesta en la filosofía husserliana para delimitar estos rasgos de que se habla:

Husserl tiene mucho que decir acerca del pensamiento filosófico. Distingue entre una «actitud natural», lo que sería nuestro desenvolvimiento usual y directo con las cosas y el mundo, y una «actitud fenomenológica», aquel punto de vista reflexivo a partir del cual realizamos un análisis filosófico de las intenciones que se ejercen en la actitud natural, así como de los correlatos objetivos de esas intenciones. Cuando ingresamos dentro de una actitud fenomenológica, suspendemos la acción o las intenciones y convicciones que se encuentran en la actitud natural. Esto no significa que dudemos de ellas o que las neguemos, sino tan sólo que adoptamos una cierta distancia respecto a ellas para así contemplar su estructura. Husserl denomina esta suspensión la *epoché* fenomenológica. Nuestra vida se inicia, como no podía ser de otro modo, con una actitud natural y el nombre del proceso por el cual nos desplazamos hasta adoptar una actitud fenomenológica recibe el nombre de reducción fenomenológica, un giro desde las creencias naturales a la consideración reflexiva de las intenciones y sus objetos. En la actitud fenomenológica atendemos a las intenciones a través de las cuales solemos ver, aquellas que operan de una forma anónima en nuestra relación directa con el mundo (...) En la actitud fenomenológica tomamos distancia con respecto a nuestro ser natural en el mundo y describimos aquello en que consiste tener un mundo. Husserl piensa que este tipo de reflexión y cuestionamiento radicales son necesarios para iniciar la filosofía e ingresar en lo que él llama una fenomenología pura o transcendental. (Audi, 2004, p. 516)

Las cualidades del objeto de estudio son fundamentales en el análisis fenomenológico ya que le brindan a la investigación su tono y su especificidad. Ricoeur (1970, p. 31) declaró que la diferencia fenomenológica entre los diversos objetos del mundo reside en el cumplimiento de una intención significativa particular en cada uno de ellos. Para que la identificación de un fenómeno específico sea viable es necesario que se cumplan varias intenciones de significación de acuerdo con las distintas clases de objetos de la realidad; en este sentido, la verificación que forma parte del positivismo lógico sólo sería un tipo de cumplimiento entre muchos otros y en ninguna manera puede constituir el modo canónico de cumplimiento ya que particularmente responde al requerimiento de un tipo específico de objeto, que es el objeto físico o el objeto histórico. Esta postura de la fenomenología en la que se considera crucial la diversidad de las intenciones de significación hace justicia a la realidad de los diferentes tipos de objetos y los sitúa en sus correspondientes campos de cumplimiento, por lo que se aprehende al objeto por sí mismo y en su contexto particular.

Existe el cumplimiento de una intención significativa en cada simbolismo, hecho que entrelaza el significado primario y literal con el significado secundario y latente que conforman la estructura del símbolo. La intención significativa del símbolo es irreductible pues es la que le brinda su identidad, su organización y sus funciones. Ricoeur (1970, p. 31) denominó como “lo pleno del lenguaje” a la íntima conexión que existe entre los diversos sentidos conglomerados en el símbolo; dicha plenitud estriba en que el sentido latente del símbolo se encuentra de alguna forma contenido dentro del sentido literal, podría decirse que “lo habita”.

La plenitud del lenguaje y la ligazón de los sentidos del símbolo son los factores esenciales que establecen el cumplimiento de su intención significativa, lo que en última instancia implica una interpelación pues aquello que es significado pretende también alcanzar su comunicación. En este punto, el simbolismo apela al intérprete y a su historia de vida, es aquí también donde la actitud fenomenológica de distanciamiento con respecto al objeto de

estudio se quiebra y falla. De esta manera, tanto el investigador como el analista se ven implicados personalmente en el proceso de interpretación, en el que de alguna forma uno termina trabajando consigo mismo:

Al asimilarme a lo dicho, el movimiento que me arrastra hacia el sentido segundo me convierte en partícipe de lo que se me anuncia. La semejanza en que reside la fuerza del símbolo y de la que extrae su poder revelador no es en efecto un parecido objetivo, que yo pueda considerar como una relación expuesta ante mí; es una asimilación existencial de mi ser al ser según el movimiento de la analogía. (Ricoeur, 1970, p. 32)

Así como hay un cumplimiento de la intención significativa del símbolo, existe también una intención de interpretación o un análisis intencional del simbolismo. La decodificación del lenguaje para el descubrimiento de verdades es algo que ocupa actualmente el quehacer de los analistas, hermeneutas, fenomenólogos y demás estudiosos del discurso. El análisis del discurso constituye una herramienta imprescindible en esta época de la información en la que se necesita llevar a cabo una discriminación constante de grandes cantidades de datos innecesarios, triviales e irrelevantes; es a través del estudio del lenguaje y de sus diversas manifestaciones que se busca lograr aprehender nuevamente el significado último o esencial de los fenómenos de la realidad.

Ricoeur (1970, pp. 328-340) sostuvo que la filosofía reflexiva más cercana a la teoría del inconsciente propuesta por Freud es la fenomenología de Husserl y de algunos de sus discípulos, como Merleau-Ponty. Los puntos de encuentro entre estos dos sistemas de conocimiento son múltiples; sin embargo, hay algunos aspectos que por su importancia tienen mayor envergadura. Uno de estos lugares de coincidencia es la llamada reducción fenomenológica; en este movimiento metodológico propuesto por Husserl, existe un abandono y desposeimiento de la consciencia inmediata como fuente, principio y localidad del sentido. La

reducción fenomenológica se desprende de la actitud natural que da por hecho que la consciencia constituye el medio de acceso al conocimiento del mundo, incluido el conocimiento de ella misma. Esta postura de la fenomenología niega a la consciencia como presencia y desconoce la consciencia inmediata ya que afirma que el saber que se obtiene por ella es natural pero no verdadero; al negar así la consciencia es que finalmente se puede tener acceso al conocimiento verdadero.

El concepto de intencionalidad desarrollado por la fenomenología husserliana también puede concatenarse con el psicoanálisis y su concepción de lo inconsciente ya que la noción de consciencia que Husserl critica está configurada con base en la consideración del otro y no en la posesión de sí misma como presencia; al estar enfocada en el otro, la consciencia ignora el conocimiento de sí misma como objeto, por lo que no se reconoce en primera instancia como intencionalidad (Ricoeur, 1970, p. 330). Esta consciencia sale de sí y es irreflexiva y operada antes que ser reflexiva y proferida, no es capaz de conocerse a sí misma al conocer a su objeto a causa del desconocimiento de sí que conlleva el ejercicio de la intencionalidad. Esta consciencia se presenta como naturaleza viviente y actual determinada por la imbatible ignorancia de la intencionalidad en plena acción, lo que permite entender que la dinámica del sentido ejercido o efectuado es más antigua que la del sentido representado o proferido. El carácter irreflexivo y el desconocimiento de sí que supone esta noción de consciencia tan juzgada por la fenomenología es lo que la acerca al inconsciente postulado por el psicoanálisis.

Dentro de su fenomenología, Husserl (Ricoeur, 1970, p. 331) afirma que es posible desvincular la experiencia vivida de su representación psíquica; asevera además que el individuo puede llegar a conocerse a sí mismo a través del conocimiento de las cosas:

La primacía de la consciencia de sí y la primacía de la representación son solidarias, ya que la relación con el mundo se convierte en conocimiento de sí al convertirse en representación (...) La posibilidad de que el hombre sea ante todo "preocupación

acerca de las cosas”, “apetición”, deseo y búsqueda de satisfacción, se abre de nuevo supuesto que lo psíquico no se defina ya por la consciencia, ni la relación vivida en forma efectiva se defina por la representación. (Ricoeur, 1970, p. 331)

Es así como el inconsciente freudiano, volcado en sus objetos de deseo y cegado por el desconocimiento de sus apetitos más profundos, se acerca a la irreflexión de la consciencia inmediata que constantemente Husserl pone en tela de juicio.

Husserl (aludido por Ricoeur, 1970, p. 332) le asigna temporalidad a la génesis del ego, se trata de un tiempo que no corresponde con el del mundo y las cosas que en él hay, sino que se constituye por una serie de conexiones formadas por secuencias de pensamientos en las que se conjugan la idea de presente, pasado y futuro. El ego se erige a sí mismo por medio de la noción de la unidad temporal de una historia, su historia de vida. Los términos husserlianos de génesis pasiva y génesis activa explican el campo de acción del ego a lo largo de dicha temporalidad; por su parte, la génesis activa denomina aquellas acciones en las que el yo es un agente capaz de crear, generar y constituir cosas en general; mientras que la génesis pasiva refiere a la cosa misma ya hecha y terminada. La génesis activa siempre implica un punto de encuentro con un nivel inferior instituido por la génesis pasiva a causa de que las elaboraciones efectuadas por el yo agente suelen ser verdaderas reconstrucciones debido a que en determinado momento se enfrentan al objeto terminado, instituido y que ha sido previamente dado sin que el yo haya realizado ninguna acción sobre él.

Ricoeur (1970) entrelaza la exégesis freudiana de los síntomas con la génesis del ego de Husserl pues considera que en ambos procesos de análisis se busca encontrar la forma final que remite al principio de la cuestión que se estudia (la génesis pasiva en el caso de la fenomenología y el origen de la pulsión en el caso del psicoanálisis); es así como la fenomenología y el psicoanálisis tienen otro punto de coincidencia debido al enfoque retrospectivo que ambos sostienen en sus diferentes métodos. “Dicho con brevedad: la

fenomenología habla de la génesis pasiva, del sentido que se cumple sin el yo, pero es el psicoanálisis el que lo muestra” (p. 333).

Otro punto de convergencia entre la fenomenología y el psicoanálisis se localiza en la posibilidad de confrontación entre la noción fenomenológica de cuerpo y el discurso económico-energético del psicoanálisis. “Interrogado sobre el problema de saber cómo es posible que exista un sentido sin que sea consciente, el fenomenólogo responde: su modo de ser es el del cuerpo, que no es ni yo ni cosa del mundo” (Ricoeur, 1970, p. 333). El cuerpo es a la vez cosa del mundo y parte esencial constituyente del yo, es el mediador por excelencia entre interioridad y exterioridad, “ese lado de nosotros mismos, esa dimensión originariamente vuelta hacia afuera, que nos hace ser como estando fuera de nosotros mismos” (De Waelhens, citado por Ricoeur, 1970, p. 334).

Tanto para el psicoanálisis como para la fenomenología, el lenguaje adquiere realidad en la medida en la que el sentido es actualizado por un comportamiento. El lenguaje ha sido un medio que le ha permitido a los seres humanos sobrellevar la ausencia de los objetos que refieren en su enunciación, la posibilidad de aludirlos a pesar de su falta los hace presentes por el vacío mismo que implica el signo que los determina. El uso de la lengua hablada refleja la ambigüedad e indeterminación de los signos que se emplean para la comunicación oral, cada uno de los signos exhibe una capacidad indefinida de significación en la medida en la que comporta diferentes sentidos que incluso llega a compartir con otros signos. El discurso que se va construyendo por medio de la lengua hablada constituye una delimitación del sentido de las palabras que se van aludiendo debido a que la enunciación de frases específicas le brinda un contexto particular a cada vocablo pronunciado. De esta forma, sólo un sentido determinado de la palabra se hace presente, mientras que los otros quedan omitidos y ausentes.

Para Ricoeur (1970, p. 336), el duelo que se sufre por el objeto perdido puede vincularse con la institución del signo pues en ambos casos se debe renunciar a la presencia de la cosa referida o deseada para alcanzar intencionalmente su presencia a través del vacío que su ausencia ha suscitado. El aludir al objeto del deseo por medio de la palabra durante el análisis implica ya su renuncia en cuanto que el signo que le sustituye supone en sí mismo el vacío de su ausencia. El binomio ausencia-presencia que el lenguaje pone en práctica puede hallarse en diversas formas de expresión humanas en las que la lógica de lo implícito configura su dinámica. La ambigüedad del signo refleja la ambigüedad de la cosa misma y repercute a su vez en la conformación de una subjetividad igualmente ambigua:

... la fenomenología se convierte de ese modo en una impugnación no menos radical que la del psicoanálisis contra la ilusión del saber inmediato de sí mismo; cualquier forma de ser consciente resulta, para la subjetividad, una forma de ser inconsciente, como cualquier manera de aparecer es correlativa de un no-aparecer, incluso de desaparecer, juntamente significados o co-significados en la presunción de la cosa misma. (Ricoeur, 1970, p. 337)

Al referir la cuestión del lenguaje en fenomenología y psicoanálisis es necesario tratar el tema de la intersubjetividad pues se sabe que todas las relaciones posibles establecidas por el ser humano son de esta índole. La capacidad de percepción de los seres humanos influye en la concepción global de la naturaleza de las cosas cuya significación siempre aludirá al otro ya que todos los individuos de la especie humana comparten dicha percepción. Toda significación es intersubjetiva porque es influida por la necesidad de apelación del otro en aras del establecimiento de un canal de comunicación. Lo trascendente del psicoanálisis con respecto a este fenómeno reside en el hallazgo de Freud de tratar el vínculo intersubjetivo como una técnica de indagación de las profundidades del psiquismo. La significación del deseo mismo

también es intersubjetiva porque tanto su satisfacción como su prohibición siempre apelan al otro, ya sea como objeto del deseo o como represor de éste (Ricoeur, 1970, p. 338).

Tanto el psicoanálisis como la fenomenología consideran que es imposible alcanzar el sentido absoluto en un discurso. Husserl creía que no se puede lograr el acabamiento total de la significación de un discurso debido a que llevar a cabo tal cometido implicaría eliminar su carácter de proceso en marcha, inacabado y en constante construcción. De manera similar, Freud (1979; 1986i) aseveró que la interpretación de los sueños, el análisis en sí mismo y la cura psicoanalítica son interminables pues no es posible abarcar toda su complejidad hasta las últimas consecuencias; siempre habrá algo más que recordar, algo más que proferir, algo más que interpretar, algo más que hacer consciente. Se entiende entonces que el psicoanálisis y la fenomenología aseveren que el diálogo y el discurso no tienen fin.

... -el- paso del deseo al lenguaje por medio de la renuncia sólo se hace claro en la cura psicoanalítica como *talking cure*; constitución del sujeto en la palabra y constitución del deseo en la intersubjetividad son un mismo y único fenómeno; el deseo no entra en una historia significativa de humanidad sino en cuanto que “ella constituye la palabra dirigida al otro”. Por otra parte, el diálogo analítico resulta posible por cuanto el deseo es deseo del deseo, por tanto demanda y por tanto algo constituido por la palabra dirigida al otro (...) la estructura intersubjetiva del deseo hace posible investigar el deseo en la relación de transferencia. (Ricoeur, 1970, p. 339)

La toma de consciencia o el llegar a ser consciente es un trabajo que el individuo efectúa paulatinamente por medio de una búsqueda interna que va explorando las singularidades del psiquismo, se trata de una modificación de las concepciones y perspectivas del sujeto que se va realizando pacientemente a través de lo que usualmente es un largo periodo de tiempo. La toma de consciencia no se da como golpe repentino que todo lo

transforma, sino que se consume en instantes aislados que en ocasiones pueden estar muy separados entre sí. Ser consciente conlleva la conformación de un discurso coherente en constante construcción pues nunca llega a establecerse por completo, dicho discurso debe incluir la aprehensión del sí mismo en una multiplicidad de situaciones y momentos varios.

La toma de consciencia supone un trabajo arduo, continuo y profundo de elaboración; según el psicoanálisis, el psiquismo puede conocerse gracias a la interpretación del significado de sus componentes y no necesariamente por la acción consciente del sujeto debido a que ésta implica esfuerzo y un largo proceso de elaboración. Esta postura del psicoanálisis puede concatenarse con el enfoque metodológico que tiene la fenomenología pues la reducción fenomenológica constituye una propuesta análoga: se prescinde de la conciencia pues se considera que ésta no permite llegar al conocimiento verdadero del mundo y del sí mismo.

Así pues, se ha mostrado cómo la hermenéutica y la fenomenología convergen con el psicoanálisis en múltiples cuestiones, particularmente en el examen de lo inconsciente y en la interpretación de los sueños. Después de haber aludido los diferentes métodos de análisis de sueños que se han considerado para la realización de esta tesis, se puede comenzar la interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica como tal; para ello, se efectúa la interpretación de mis propios sueños lúcidos en el siguiente apartado. En primera instancia, se refiere el proceso a través del cual se elaboró esta obra, así como los aspectos que se tomaron en cuenta para seleccionar los materiales bibliográficos que la sustentan.

En segundo lugar, se narran los sueños lúcidos tal y como se recuerda que ocurrieron; se advierte que fueron debidamente registrados inmediatamente después de haber despertado y que para inducirlos se efectuaron técnicas estudiadas con anterioridad en este escrito. Ulteriormente, se realiza la asociación libre de los sueños lúcidos con el propósito de examinarlos a través de los pensamientos secundarios que susciten, este ejercicio sería

considerado un primer nivel de interpretación onírica. Se presenta después la interpretación final de los sueños lúcidos con el propósito de concatenar y estructurar un ejercicio práctico de psicoanálisis de la lucidez onírica con base en la caracterización psicoanalítica primordialmente freudiana de los sueños lúcidos que se desarrolló en la sección anterior.

Registro y Análisis de Sueños Lúcidos

Como casi todos los onironautas y onirólogos, comencé mi propio diario de sueños motivada por la curiosidad que despertó en mí el mundo onírico, los sueños lúcidos especialmente, y su relación con lo inconsciente y las fantasías. El psicoanálisis siempre ha sido el marco teórico que más fascinación me ha causado dentro de todas las escuelas y corrientes que estudian el psiquismo, por lo que me propuse combinar estos tópicos que tanto me apasionan para realizar un psicoanálisis de la lucidez onírica. Esta empresa no ha sido sencilla pues me rehusé a efectuar un mero análisis hermenéutico y/o fenomenológico de sueños lúcidos de otras personas que están disponibles en websites, revistas y otras investigaciones debido a que eso hubiera implicado acceder únicamente al texto del sueño lúcido publicado sin conocer a los soñadores, ni sus motivaciones, ni su historia de vida; tampoco podría obtener la asociación libre vinculada a los sueños lúcidos seleccionados y, en general, el psicoanálisis de la lucidez onírica se hubiera dificultado por no poder establecer un espacio analítico con los onironautas en cuestión.

Opté entonces por convertirme en mi propio objeto de estudio y emplear mis conocimientos en psicoanálisis freudiano para analizar mis sueños lúcidos. Era la opción más viable pues así podía tener acceso a la historia de vida del soñante además de que dependía solamente de mí apegarme a la disciplina necesaria para comprender a profundidad lo onírico y desarrollar la habilidad de tener sueños lúcidos. La acción conjunta del estudio y la práctica de

los sueños lúcidos, el autoanálisis y la interpretación psicoanalítica de la lucidez onírica me ha brindado la posibilidad de tener consciencia de algunos de mis propios conflictos anímicos para poder proferirlos y trabajar en ellos.

Si bien es cierto que el autoanálisis me ofreció muchas ventajas en cuanto a pragmatismo durante el desarrollo de esta tesis; no obstante, también me ha supuesto muchos inconvenientes. Una de estas desventajas es contar exclusivamente con un solo participante en este estudio, lo que podría ser inadmisibles dentro del ámbito académico por no contar con la rigurosidad, validez y confiabilidad a la que aspiran muchas investigaciones. Puede argumentarse además que esta situación comprende una falta de objetividad igualmente inaceptable para un estudio que propone el uso de los sueños lúcidos como una herramienta útil dentro de la clínica psicoanalítica ya que es una misma persona la que funge el papel de investigador, participante de la investigación y objeto de estudio. Para argumentar a favor de la autenticidad, el valor y la utilidad que esta tesis comporta, encuentro conveniente referir el proceso que seguí para poder consumir esta obra.

Primeramente, para fortalecer mis conocimientos en psicoanálisis, decidí que debía estudiar todos los textos posibles en los que Freud tratara el tema de los sueños, de las fantasías y del aparato psíquico en general, sobre todo para entender ampliamente cómo opera lo inconsciente con respecto al sueño. Busqué especialmente encontrar en los escritos freudianos alguna referencia a la lucidez onírica para saber la manera en la que Freud abordó este tópico; no obstante, como ya he mencionado con anterioridad, hallé únicamente alusiones periféricas bastante escuetas sobre esta materia. Esta indagación de los textos freudianos me condujo a descubrir que más bien había sido Ferenczi uno de los psicoanalistas que más conoció y trabajó con sueños lúcidos, por lo que este autor fue una influencia particularmente especial en la elaboración de esta tesis.

Una vez agotados los textos freudianos relevantes para este escrito, supe que era necesario analizar todo lo concerniente a lo onírico y a la interpretación de los sueños, por lo que me di a la tarea de estudiar textos sobre el sueño desde la Antigüedad hasta nuestros días; de esta manera, la concepción de esta obra se vio influida por ideas acerca de lo onírico que incluyen nociones egipcias, grecolatinas, judeocristianas, medievales, románticas, modernas y contemporáneas. A causa de este análisis, identifiqué diversas conexiones que el sueño guarda con los temas de lo simbólico, el mito, el lenguaje, la imagen, la palabra, el texto y la escritura. Aludir estos vínculos que tiene el sueño implica de antemano reconocer que posee una determinada fenomenología y una evidente concatenación con la hermenéutica, pues si se le equipara con lo simbólico, el texto y la escritura, entonces se clarifica su susceptibilidad a ser interpretado.

Cuando advertí lo verdaderamente inagotable que es el tema del sueño ordinario, decidí dejar de examinarlo para comenzar a analizar al sueño lúcido como tal. Leí entonces a la mayoría de los máximos exponentes de la lucidez onírica para irme adentrando en el tema. Autores como D' Hervey De Saint-Denys, Tholey, LaBerge, Waggoner me fueron mostrando la naturaleza de los sueños lúcidos, sus características, los métodos para inducirlos y controlarlos, las aplicaciones que pueden tener y en general los componentes psicológicos que se ven implicados en ellos. La lectura de estos onironautas clarificó la necesidad de conocer uno de los aspectos más importantes para entender la lucidez onírica: tener un cambio de actitud con respecto a los estados de consciencia que permita concebirlos con mayor flexibilidad para cultivar una expansión de la consciencia misma.

La motivación que tenía por interpretar lo onírico y tener sueños lúcidos fue fortaleciendo la memoria de mis sueños, por lo que utilicé un diario para ir recabando todos los sueños de los que pude tener noticia al despertar. Inicialmente, la mayoría de mis sueños no eran lúcidos, por lo que los usé como instrumento de estudio para irme familiarizando con la

dinámica de mi psiquismo al dormir ya que ese es el requisito primordial para lograr la lucidez onírica: identificar la especificidad del estado del sueño y del mundo onírico para poder reconocer cuándo uno se encuentra soñando. Seguí entonces la categorización de señales oníricas propuesta por LaBerge (1990a, p. 58) para ir desmenuzando los rasgos de los diferentes elementos del sueño (tipos de personajes, tiempos, lugares, etc.) y comprender cómo estos componentes interactuaban con mis sensaciones, emociones y pensamientos.

Durante los años de 2017 a 2020, llevé a cabo el registro de todos los sueños de que tuve memoria, tanto lúcidos como ordinarios, para trabajar en esta investigación; empleé primordialmente mi diario de sueños para ello, pero también realicé grabaciones de los relatos de mis sueños para facilitar el proceso de registro. Sabía que para hacer un psicoanálisis de la lucidez onírica debía interpretar mis sueños lúcidos, por lo que seleccioné algunos de ellos con base en los siguientes aspectos fundamentales: haber establecido la intención clara de soñar con lucidez la noche anterior al sueño, haber aplicado al menos una técnica de inducción de lucidez onírica, que la narrativa del sueño fuera extensa y que el control de la lucidez durante el sueño se mantuviera más o menos constante.

Después de revisar todos los sueños lúcidos recabados, se publican en el siguiente apartado 3 sueños que resultaron ser los más adecuados para los fines de esta obra. Los sueños lúcidos han sido nombrados con un título que engloba su narrativa general; se indica el lugar, la fecha y el horario en los que tuvieron lugar las ensoñaciones, así como el tipo de sueños lúcidos que se tuvieron y las técnicas de inducción de lucidez onírica empleadas para producirlos, las cuales ya se han explicado a detalle en la sección sobre inducción de sueños lúcidos. Posteriormente, se exponen los sueños lúcidos tal y como se registraron inmediatamente después de haber despertado, seguidos por su correspondiente asociación libre. En última instancia, se efectúa la interpretación psicoanalítica final de los sueños lúcidos por medio del análisis de los pensamientos latentes que los sustentan.

Sueño Lúcido en la Catedral

Ubicación: Ciudad de México, México

Fecha: Jueves 20 de junio de 2019

Horario de registro: 09:52:46 am

Tipo de sueño lúcido: Sueño lúcido al amanecer

Técnica de inducción utilizada: MILD

Entraba a una catedral muy grande, gótica al parecer; el ambiente y la fachada del lugar me recordaban a Notre-Dame. Llegaba ahí y al inicio veía que alguien oficiaba una misa. Los feligreses que se encontraban reunidos en el recinto estaban agradecidos porque se había anunciado que el fantasma de la ópera iba a deleitarlos con su música en esa ocasión. Descubría inmediatamente después que el fantasma de la ópera era yo misma. En ese momento me asignaron una especie de balcón flotante para poder tocar mi música en él; ya sobre esta plataforma, me percaté de que el gran órgano gótico que creía que estaba tocando terminaba siendo un simple acordeón. El acordeón estaba escondido en una bolsa, a pesar de no verlo, sabía que se trataba de ese instrumento por su sonido y por la manera en la que lo tocaba. En el instante en que apareció este acordeón en mis manos, tuve noticia de que debía tocar con una gran orquesta de cámara que también participaba en la misa. La orquesta se encontraba a la vista de todos, enfrente del altar de la catedral. Elevada en el balcón que flotaba sobre la audiencia, comencé a tocar mi acordeón para acompañar a la orquesta; entonces repentinamente me preocupaba el hecho de que mi balcón no ascendía tanto como esperaba pues no se levantaba lo suficientemente alto como para tocar música cómodamente en él ya que parecía molestar a las personas que escuchaban la misa de tan bajo que permanecía. Por alguna razón, mi balcón se ubicaba significativamente lejos de la orquesta, la cual estaba hasta el frente de la catedral del lado derecho de la audiencia. Cuando me di

cuenta de que la situación de mi balcón incomodaba a la gente, decidí acercarme a donde se encontraban los demás músicos para tocar con ellos. Recordé en ese instante que el director de la orquesta y todos los artistas que la componían no querían que estuviera cerca de ellos, no les importaba que tocara el acordeón e hiciera mi parte pues sabían que era necesario el sonido de mi instrumento, pero les importunaba que lo efectuara en su proximidad. Sin que los músicos dejaran de tocar, el director de la orquesta me hacía una señal para que me alejara de ellos en mi balcón volador. En un primer momento me quedaba cerca de la orquesta, pero aislada en un extremo del lugar; posteriormente, me fui apartando poco a poco de ellos, también sin dejar de tocar el acordeón. Escuché después una voz familiar que me hablaba primero en español y después en inglés, se trataba de AV. Al inicio no la reconocía, pero después me percataba de su cara, más específicamente de sus ojos, que son un rasgo especialmente particular de su rostro. Veía entonces fijamente aquellos ojos azules, profundos y tristes que tanto la caracterizan. Observé los detalles de su apariencia, primero el cabello, que iniciaba siendo corto y castaño, pero que después cambiaba para ser rubio, largo y recogido; posteriormente examinaba el resto de su persona. Me acerqué a ella para hablarle, quería hacerlo también para poder besarla. Ya estando fuera de mi balcón, advertí que estaba soñando pues mi yo onírico tenía ese pensamiento, me decía internamente: "esto es un sueño". Me asombraba que ningún elemento perceptual me diera noticia de que me encontraba soñando ya que simplemente tenía la consciencia autorreflexiva de ello. No quería expresarlo en voz alta porque creía que todo el entorno onírico terminaría por colapsarse si aceptaba que vivía un sueño. A pesar de que en mi mente sabía que experimentaba un sueño, determiné no hacerlo manifiesto para no modificar nada de lo que ocurría en él. Al tener consciencia de que soñaba, di por entendido que podía hacer y que podía pasar cualquier cosa que yo quisiera debido a que el entorno que percibía era parte de mi propia realidad onírica. Llegué a donde estaba AV para abrazarla y besarla, pero ella se quitaba, me decía en inglés que no podía permitirse hacer eso y que tenía que marcharse. No lo expresaba abiertamente en el sueño ni

lo hacía evidente, pero en el momento en el que la veía marcharse, deseaba tanto que no lo hiciera y que se quedara conmigo, que pensé en mi lucidez: “que no se vaya, que no se vaya”. Entonces ella se esperaba un instante, lo que me daba la oportunidad de llegar a su lado cuando se apresuraba a salir de la catedral para pedirle por favor que no se fuera. Ahí intenté besarla nuevamente, pero el beso que al inicio aceptaba, terminó después por interrumpirlo. Cuando se alejaba de mí, noté su incomodidad, por lo que le declaré que no quería nada más de ella que no fuera un simple abrazo. Ella me miraba a la cara cuando me contestó que estaba bien si sólo era un abrazo; yo le respondía: “*yes, I just need that; but it has to be a good one*”, pues nuestra conversación en esa parte del sueño era en inglés. Ella asentía y me abrazaba. La interacción era extraña pues sólo nos abrazábamos por la parte superior de nuestros cuerpos, sujetábamos nuestros hombros y cuello y manteníamos nuestros rostros y pechos cercanos, pero permanecíamos separadas del abdomen hacia la parte inferior de nuestro cuerpo. Nos abrazábamos por un largo periodo de tiempo. En el momento en que nos apartamos me di cuenta de que AV, que es caucásica, se había convertido en una mujer madura y exuberante de raza negra, cuya identidad desconozco. Posteriormente, veía sorprendida que la negra se retiraba de la catedral. En ese instante del sueño, al analizar toda la situación, recordé que necesitaba un buen sueño lúcido para interpretarlo en mi investigación; me dije entonces a mí misma con alegría y en voz alta: “*this is good stuff*”, después desperté.

Asociación Libre de “Sueño Lúcido en la Catedral”

En el sueño me encuentro en una catedral, lugar que considero un espacio sagrado. Mucho tiempo de mi vida acudí a la iglesia debido a que mi familia es muy religiosa, por lo que fui creyente durante varios años. A pesar de que en el movimiento cristiano evangélico al que mi familia pertenece no se admite la homosexualidad porque se considera un pecado grave,

tuve algunos amoríos platónicos y otros reales con distintas mujeres de la iglesia. En la actualidad, principalmente por esta razón me he alejado de estas creencias y prácticas religiosas ya que me he asumido como una persona con preferencias sexuales diversas y cuyo género es fluido y no binario. Mi familia sin embargo sigue acudiendo a la iglesia con regularidad pues el cristianismo y sus cultos religiosos forman parte sustancial de sus vidas; de hecho, muchos miembros de familia son pastores, músicos y en general miembros activos dentro de distintas congregaciones. La catedral soñada me recuerda a Notre-Dame, lugar en el que he estado en el pasado y que logró una fuerte impresión en mí debido a sus fantásticas, imponentes y a la vez tenebrosas estatuas de santos, ángeles, demonios y gárgolas. Este sitio también trae a mi mente la catedral del Zócalo de la Ciudad de México porque ahí he estado con algunas de mis amantes en diversas circunstancias. Me doy cuenta entonces de que la iglesia para mí además de ser un recinto sagrado es un espacio claramente sexualizado. Muchas veces acudí a la iglesia con mi familia sólo para ver a las mujeres que también iban a ella y que me gustaban. Me llegan ahora a la cabeza imágenes de L y P, dos novias que tuve y con las que hice un recorrido por las diferentes iglesias del centro de la ciudad. Recuerdo haberles explicado parte de la arquitectura y la iconografía de los edificios y haberlas abrazado y besado en algunas de esas locaciones. Viene a colación ahora que mi familia siempre me insiste en que vaya a la iglesia nuevamente, cosa a la que siempre me rehúso y me seguiré rehusando porque mi estilo de vida y mis preferencias sexuales siguen sin ser aceptadas y respetadas ahí. Ahora bien, en el sueño soy el fantasma de la ópera, un ser rechazado por la sociedad debido a que ha nacido con una apariencia abominable. El fantasma de la ópera huye de su ciudad natal y abandona a su familia debido al horror que le causa a la gente. El hecho de ser este personaje en el sueño me hace pensar que lo he utilizado como una representación de lo que creo que es mi autoimagen dentro de mi núcleo familiar debido al repudio que siento de parte de algunos de sus miembros. Tanto yo como el fantasma de la ópera somos seres que han sido aislados porque una parte de nuestra constitución es socialmente inaceptable; en el

caso del fantasma de la ópera, la fealdad de su apariencia y su comportamiento violento; en mi caso, mi identidad de género y mis inclinaciones sexuales. Tanto el fantasma como yo hemos sufrido por esta inadaptación y este aislamiento. Así me siento porque creo que no formo parte de mi familia debido a que ellos son muy tradicionales y conservadores y yo no lo soy en absoluto, siempre intento estar en un constante cuestionamiento de lo normalizado. Luego reflexiono en que por alguna razón el fantasma de la ópera me recuerda que mi abuela me dijo que mi corazón y mi consciencia están negros a causa del pecado. Aunque sé que ya no creo en la existencia de algo así como el pecado, me duele ese comentario porque me afecta que refleje que de alguna manera mi abuela me sigue rechazando. El fantasma de la ópera también trae a mi memoria los 15 años de J, una chica de la que estuve enamorada por algún tiempo en mi adolescencia y con la que viví un despertar sexual que en su momento fue muy importante. J bailó en su fiesta un vals que adaptaba la historia y la música de una de las películas del fantasma de la ópera, sus chambelanes iban vestidos con la típica máscara, el traje y la capa con los que se suele caracterizar a este personaje, mientras que ella era la diva de la ópera. No me sorprende haber tenido este sueño porque durante este mes en muchas ocasiones me he quejado con mis amigos de que mi familia sigue sin aceptarme tal y como soy, hecho que he notado a causa de que últimamente he convivido más con ellos de lo que había venido haciendo. Esta crítica a su vez está interconectada con que junio es el mes del orgullo LGBT+. Mi familia reprueba mis acciones y mis relaciones, me pide que me case con un hombre y tenga hijos, pero yo no quiero hacer ninguna de las dos cosas. Cada que hablo de mi sexualidad cambian de tema, me interrumpen, pretenden que no dije nada, no me escuchan e incluso mi abuela ha dicho que todos esos temas le dan asco. Me duelen esas reacciones, siento que con ellos no puedo ser yo misma, que no soy libre, me siento infeliz. A veces creo que cuando convivo con mi familia inevitablemente me atrapan en sus reglas y convencionalismos, lo que me hace querer escapar de sus tradiciones y eludir sus creencias. Lo que me lleva nuevamente al fantasma de la ópera, un personaje que huye, que se siente

rechazado y retraído, que reacciona con violencia ante estas circunstancias y que se mantiene oculto entre las sombras. Cuando reflexiono sobre lo que significa el balcón flotante del sueño, me viene a la cabeza que representa mi libertad, la autonomía que tengo para volar lejos de mi familia. El volar alto significa también mi autorrealización y el desarrollo de mis potencialidades, factores que tienen un fuerte vínculo con mi emancipación. La orquesta es claramente mi familia; de hecho, algunos de sus miembros cercanos a mí realmente son músicos de la iglesia, tocan todas las semanas durante las alabanzas. Nunca los he visto u oído, sólo lo sé por lo que ellos mismos me han contado. El director de la orquesta onírica alude a uno de mis tíos, un hermano de mi padre que es pastor de una iglesia y que ha manifestado particularmente su rechazo ante mi género y mi sexualidad, lo que lo ha conducido incluso a prohibirle a sus hijos que convivan conmigo debido a que cree que puedo ser mala influencia para ellos. Esta exclusión se escenifica en la narrativa onírica por medio de la repulsa que tienen los músicos de la orquesta hacia mí. En el sueño, el director de la orquesta me hace la señal de que me vaya y me aparte de los músicos, algo que fácilmente puede concatenarse con el rol que mi tío juega en la realidad dentro de la parte de mi familia que es cristiana. La orquesta me permite que toque mi acordeón en el sueño porque saben que requieren de mi música; en la vida diurna, mi familia relativamente soporta mi interacción con ellos porque necesitan mi ayuda, mi dinero, mis conocimientos, mi trabajo, situación que me hace sentir que no me quieren por lo que soy, sino por lo que tengo y puedo ofrecerles. Me molesta saber que siempre esperen algo de mí. Al mismo tiempo me siento culpable por el egoísmo que me lleva a no querer brindarles favores. En el mundo onírico, mi balcón no se eleva y molesta a los feligreses de la catedral; el primer factor señala que en la realidad no puedo ser libre y volar, mi autonomía está mermada porque me sigue importando la opinión que mi familia tiene de mí, sobre todo por el repudio que les profeso. El segundo factor indica que mi libertad incomoda a la gente religiosa que acude a misa, cosa que ocurre en la vida cotidiana pues son varias las ocasiones en las que he convivido con los hermanos cristianos de mi familia y he sentido una clara brecha entre

nosotros, manifestación pura del enfrentamiento con la diferencia. Creo que a mi familia le decepciona que no comparta más las mismas creencias religiosas con ellos. Quiero pensar que la orquesta necesita que toque el acordeón, situación que es conflictiva porque se trata de un elemento que considero que simboliza mi sexualidad, ese rasgo reprobado de mi vida que mi familia ignora y prefiere que permanezca oculto. Al final, el sueño me conduce a concluir que la orquesta puede prescindir de mi música, no soy indispensable para ellos. En el sueño toco el acordeón en un extremo aislado de la catedral, circunstancia que me recuerda mi sexualidad y mi identidad de género. En la realidad me encuentro en esa misma situación, soy parte de una minoría, por lo que permanezco en la periferia como integrante de un grupo que está fuera de la norma, no encajo en las relaciones amorosas y sexuales habituales. Me molesta ser excluida por mi sexualidad y mi identidad de género; como en el sueño, quiero tocar mi acordeón y volar hacia el pleno disfrute de mi libertad sin preocuparme por las críticas sociales, morales o religiosas. Quiero dejar atrás el rechazo de mi familia y de la sociedad. Mi balcón en el sueño no vuela muy alto, elemento que me indica que las cadenas de mi familia me tienen atrapada, me atan sus prejuicios y su ignorancia. El hecho de haberme peleado con mi abuela la semana del sueño debido a su homofobia también debió de haber influido en el contenido del sueño. En la narrativa onírica, al final decido apartarme de la orquesta e irme, elección que dramatiza un alejamiento de mi familia. Apartarme de mi familia e irme lejos de ella es una decisión que me he venido planteando por mucho tiempo porque realmente quiero abandonar aquello que me hace sentir vergüenza de quién soy y de las cosas y las personas de amo. Me siento de esa forma, la opinión de mi familia puede importarme tanto que siento vergüenza de mi sexualidad, quiero irme de su lado porque no me entienden. Prefiero alejarme de ellos que negar mi identidad, mi sexualidad y mis relaciones amorosas, no quiero avergonzarme de los constituyentes de mi vida que me hacen ser quién soy; el largo, continuo e inacabado proceso de formación de mi persona ha sido tan complicado que no puedo sólo dejarlo ir y olvidarlo. Ahora bien, AV era una chica que me respetaba y admiraba, me aceptaba tal cual soy y me

animaba a continuar desarrollando mis potencialidades. Recuerdo el profundo amor que sentía por ella, me gustaba mucho; viene a mi memoria cómo solíamos coquetear todo el tiempo después de nuestras clases de literatura y lingüística en la FFyL. Últimamente he pensado en buscarla para saber cómo está y qué es lo que ha hecho durante todos estos años, pues la última que supe algo de ella fue en el 2013, hasta donde recuerdo. Siento melancolía cuando pienso en AV porque ha sido una de las pocas personas con las que me sentía segura, sin un miedo importante a que me hiciera sufrir o me causara algún daño. Me hice lúcida en el sueño cuando sentí un profundo deseo sexual por AV, lo cual interpreto como un punto crucial dentro de la narrativa onírica porque es el momento preciso en el que decido apartarme de mi familia, representada por la orquesta, para irme con una mujer. El cambio en la narrativa del sueño se compagina con una modificación en mi nivel de consciencia onírica, lo cual señala un antes y después en el sueño que han sido delimitados por la consecución de la lucidez. Naturalmente, lo que en realidad deseo hacer es irme con mi amante y disfrutar, pero simultáneamente siento miedo y vergüenza porque mi familia me importa más de lo que esperaba y más de lo que quisiera. No quiero perder a mi familia; pero mi egoísmo, mi instinto de supervivencia y el sentido común me indican que, en una batalla entre mi bienestar psíquico y sexual, cuestión implicada en mi felicidad, y los deseos de mi familia, debo optar por establecer y cultivar mi propio cuidado y aceptación antes que satisfacer las demandas sociales. El logro de la lucidez indica un clímax en el contenido del sueño que está relacionado con el dilema psíquico que implica mi sexualidad, hecho que es puesto en escena en el espacio onírico. El fuerte deseo sexual que siento por AV es debido a que ella condensa en sí misma a todas las amantes con las que alguna vez estuve en una iglesia o catedral; mi relación con ella siendo yo el fantasma de la ópera subraya el conflicto anímico que supone mi homosexualidad, el cual radica en que el rechazo de mi familia ha provocado que sienta vergüenza de mis deseos y mis afecciones. Creo que si me hago lúcida en el momento en que mi deseo por AV crece significativamente en el sueño es porque quiero reprimir mis verdaderos afectos inconscientes hacia ella; cuando

tuve noticia de que estaba soñando, la censura me llevó a negar en ese instante mi identidad y mis preferencias sexuales debido a un incremento en la investidura de la consciencia. Al darme cuenta de que soñaba, supe que podía estar con AV sentimental y sexualmente sin importar que me encontrara en una iglesia en la que mi familia estaba presente simbólicamente. No quería que el sueño terminara porque anhelaba estar con ella en mi realidad onírica, decidí entonces no declarar que estaba soñando para no interferir en la situación que vivía y para poder prolongar esta experiencia onírica que satisfacía mi deseo sexual-amatorio. La lucidez onírica me permitió hacer cualquier cosa que quisiera en el sueño, lo que descubrió mis verdaderos deseos: estar sentimental y sexualmente con una mujer, rehuir de las limitaciones sociales, morales y religiosas asfixiantes y renunciar así a la represión de una de las partes más profundas y trascendentes de mi ser. Quería continuar durmiendo para cumplir mis deseos en el sueño pues la lucidez onírica me permite satisfacerlos a pesar de la censura de la consciencia. AV además se concatena con mi más reciente ligue, O, quien es bisexual y tiene novio actualmente. Lo que tengo con O ha sido enteramente lúdico, pues ella vive con su novio y al parecer no tiene ningún interés en mí que vaya más allá del divertimento. A mí tampoco me gusta enteramente pues considero que su capital cultural es muy pobre, además de que su forma de vida es particularmente nociva. No me gusta porque siempre depende de las otras personas para hacer cualquier cosa, sobre todo porque suele no tener dinero, y si lo tiene, tiende a guardarlo o mal gastarlo. O sabe muy bien cómo manipular a la gente, particularmente a los hombres; conoce qué decir y qué ofrecer para obtener cualquier cosa que quiera a cambio. Se nota que es una persona egoísta que sólo piensa en sus propios intereses. La última vez que vi a O me dejó abandonada en un club, simplemente se fue sin decirme nada después de que nos besamos, abrazamos y liamos durante un largo tiempo. Le había pedido que fuéramos a dormir a su casa para aprovechar que su novio estaba ausente, pero no quiso hacerlo precisamente porque él es el dueño del lugar. Le dije que no quería tener sexo, y era cierto, sólo quería darle unos besitos en su cama pues ella no me atrae de otra manera debido

a que sé que tiene muchas parejas sexuales, por lo que temo que pueda contagiarme alguna enfermedad de transmisión sexual. Físicamente O es muy linda, pero en cuanto se le escucha hablar parece que toda su belleza se esfuma porque todo suele decirlo con groserías y lo hace con una entonación que denota el bajo estrato social del que proviene, algo que a mi parecer es muy poco atractivo. Pienso que O se fue aquella noche porque creyó que quería tener sexo con ella. Me he implicado con O porque he estado trabajando arduamente los últimos meses, razón por la que no he tenido mucho tiempo para salir y conocer más personas; ella es de las únicas mujeres con las que ahora estoy, así que mi atracción hacia ella no me sorprende. Me he sentido muy sola debido al parcial aislamiento que ha supuesto mi trabajo, por lo que a veces creo que me conformaría con saber que alguien puede abrazarme al dormir y nada más. O es mi única ilusión amorosa en este momento de mi vida debido a que no tengo otras amantes frecuentes como en el pasado, busco llenar con ella mi vacío emocional y mi falta de placer sexual. En el sueño cambio un suceso insatisfactorio y triste de mi realidad: en lugar de que O me abandone en el club después de habernos liado, hago que AV se quede conmigo en la iglesia, me dé un beso más y me abrace por un buen rato; el recurso a la lucidez onírica me permitió cumplir ese deseo. En el sueño niego la partida de O al reemplazar esa vivencia con el hecho de que AV permanece a mi lado, aunque sea sólo por un momento más; es así como la mujer que deseo no se marcha, sino que se queda conmigo, el sueño lúcido figura lo que me hubiera gustado que pasara en realidad. El abrazo por la parte superior del cuerpo (pecho con pecho, corazón con corazón) que nos damos AV y yo en el sueño me hace pensar en dos cosas; por una parte, representa la enorme necesidad que tengo de establecer algún tipo de vínculo afectivo que sea profundo, demanda que he negado durante mucho tiempo porque tiendo a asegurar que es algo que no quiero. Verdaderamente me he mentado a mí misma cuando he aseverado que solamente deseo tener sexo. Este tipo de acercamiento que tengo con AV también alude la importancia que tiene para mí la belleza de una mujer, sobre todo la cara, pues en el sueño me enfoco particularmente en este aspecto. Por otra parte, el abrazo

significa represión sexual ya que sólo toco a AV por la parte de arriba, sin que nuestras cavidades pélvicas se junten; esta escena onírica es acorde con el contenido general del sueño pues se entrelaza con el tema de la represión de mi homosexualidad a causa del influjo que mi familia tiene sobre mi identidad y preferencias sexuales. La transformación de AV en una mujer negra después de nuestro abrazo me hace reflexionar esencialmente en dos situaciones: la primera refiere un sentimiento de engaño que tengo debido a que O me dejó en el club después de habernos implicado aquella noche pues hizo lo contrario a lo que se espera de una amiga con la que interactúas emocional y sexualmente, ella entonces transmudó en un personaje completamente diverso a lo que pensaba que era; la segunda alude al racismo que mi abuela, miembro familiar de quien me siento más prendada, siempre ha tenido hacia la gente negra. Después de que establezco un vínculo con AV en el sueño, se convierte en dos de las cosas que más le causan aversión a mi abuela: la gente homosexual y la gente negra, lo que me trae de nueva cuenta a la reprobación que mi familia tiene de la manera en la que me relaciono con mis amantes.

Interpretación Final de “Sueño Lúcido en la Catedral”

El primer nivel de interpretación de este sueño lúcido, comprendido por la elaboración de su asociación libre, indica una evidente relevancia de la religión en mi sistema de valores y creencias. La religión, el misticismo y la sexualidad son temas que se muestran entremezclados en la narrativa del sueño y remiten al vínculo ancestral que estos temas han tenido desde los inicios de cultura (misticismo-sensualidad-fertilidad-sexualidad). El espacio sagrado de la catedral entraña espiritualidad y sexualidad simultáneamente. El sueño refiere el conflicto que mi sexualidad temprana implicó debido a su desarrollo en el contexto de la religión y la moral judeocristiana, así como su desenvolvimiento dentro de grupos sociales conservadores y tradicionalistas. Se hizo manifiesto un despertar sexual precoz que se

extendió a las interacciones sociales que tuve en las iglesias a las que acudía en mi infancia y preadolescencia. El binomio religión-sexualidad se ve reforzado por la creencia en que la sacralidad de las iglesias es necesaria para bendecir mis relaciones amorosas.

Se observa una clara rivalidad entre el tipo de crianza que tuve, mis creencias religiosas y mi sexualidad, lo cual es fuente de ansiedad severa debido a la controversia que suscita. Dicha polémica reside en la supuesta disyuntiva que hay entre cómo vivir la espiritualidad y cómo vivir la sexualidad y la manera en la que estas dos cuestiones pueden convivir y/o contraponerse. Se presenta entonces la necesidad de replantearse la posibilidad de tener una vida espiritual que no merme, desacredite o nulifique mi vida sexual para entonces hacer converger estas dos importantes partes de mí e integrarlas a mi constitución como persona lo más armónicamente posible. Mucho tiempo creí que estas dos áreas de mi vida eran irreconciliables debido a ideas ignorantes que señalan la homosexualidad como pecado; no obstante, actualmente comprendo que puedo ser una persona espiritual y creer en Dios sin la necesidad de sentirme culpable por mis preferencias sexuales.

El sueño evidencia la culpa que me persigue por la influencia de la moral judeocristiana, la cual ha encontrado su actualización en mi vida por medio de la crianza que tuve por parte de mi núcleo familiar. Este sistema de valores y creencias ha alimentado el temor que tengo de ser pecadora e irme al infierno a causa de que mi identidad de género y mi sexualidad se encuentran fuera de la norma. Aunque estos miedos no operan con una intensidad tan fuerte que terminen por ser incapacitantes y eviten que me relacione con otras mujeres, sí pueden estar actuando inconscientemente para complicar y sabotear mi forma de establecer relaciones amorosas, lo que podría concatenarse con la fugacidad e inestabilidad de éstas.

La identificación que hago de mi persona con el fantasma de la ópera señala que tengo baja autoestima, sentimiento de inadaptación o inadecuación, inseguridad por una pobre

autoimagen, sentimiento de segregación y aislamiento. La huida de este mismo personaje simboliza mi propia evasión de la realidad y de mis circunstancias, el escape que emprendí para alejarme de mi familia por miedo a su desaprobación, lo que al final refleja mi miedo al rechazo en general. Se percibe igualmente el miedo que tengo a que mi sexualidad se considere una depravación, un error o un pecado, lo que al final se traduce como miedo a la censura y al señalamiento de la sociedad, miedo al destierro social.

El miedo a la crítica social se manifiesta en dos sentidos: por un lado, tengo miedo de ser rechazada por mi familia y por grupos sociales conservadores a causa de que vivo una sexualidad diferente a la norma y soy parte de una minoría; por otra parte, tengo miedo a ser relegada por la comunidad LGBTQ+ o feminista por ser tradicional, machista, sumisa, conformista y no vivir mi sexualidad con libertad y consciencia. Se expresa así una dicotomía entre conservadurismo y liberalismo y la presión social que ambas posturas me generan. Durante poco más de 15 años, me he ido liberando poco a poco de esas ideas conservadoras que me esclavizaban al negar partes tan relevantes de mi constitución como persona ya que he encontrado un mayor entendimiento de mí misma al considerar realidades alternativas, disidentes, periféricas y vanguardistas que me representan más fielmente. A pesar de este esfuerzo que he hecho a lo largo de todos estos años, el sueño refiere que la problemática persiste, por lo que debo evaluar cómo esas ideas conservadoras siguen influyendo en mi manera de actuar y de relacionarme.

Este sueño lúcido también muestra que pienso que mi libertad y mi forma de vida incomoda a las personas conservadoras, religiosas y tradicionales; mientras que una parte de mí se preocupa por su desaprobación, a otra le encanta incomodarles y cuestionarlos pues sé que así puedo vengarme de la discriminación que he sufrido, además de que simultáneamente puedo educarlos y ayudar a otras personas que han sido oprimidas a causa de la religión, las buenas costumbres y la moral rigurosa. La asociación libre del sueño expone la existencia de

una brecha entre mi familia y sus creencias y yo y mi forma de vida; gran parte de mi familia ha optado por ignorar quién soy realmente, prefieren ocultar las partes de mí que les causan conflicto a causa de la vergüenza y el desagrado, cuestión que se agrava por la relevancia que les brindan a las apariencias y al testimonio que otras personas perciban debido a que buscan prestigio social y espiritual.

La primera interpretación de este sueño lúcido reveló la existencia de tensión y violencia dentro de mi entorno familiar motivadas por mi sexualidad y mi identidad de género, así como la evasión que hago de estos temas para eludir el confrontamiento. Se percibió también la presencia de enojo e incluso ira generados por el rechazo familiar y especialmente dirigidos hacia los hombres de mi familia. Se identificó tristeza y melancolía en el sueño a causa de la percepción de repudio social y aislamiento. Hay tristeza por haber decepcionado a mi familia por ser diferente. La coerción y la represión de mi sexualidad e identidad de género condujeron al sentimiento de una falta de libertad que inevitablemente implica infelicidad y frustración. La asociación libre de esta ensoñación descubre una suerte de intercalamiento entre ocultar y mostrar mi sexualidad tal y como es; se observa entonces que algunas veces busco mantener las apariencias y fingir que soy otra persona y otras ocasiones acepto mi verdadera naturaleza y soy yo misma.

La impresión de estar bajo la opresión de mi familia que se exhibe en el sueño desencadena la imperiosa necesidad de escapar de esas circunstancias, de donde surge el deseo de ser libre y emanciparme para crecer, madurar y desarrollarme para alcanzar la autonomía y la autorrealización. La intensidad de este sentimiento de opresión ha provocado que quiera liberarme de él a través de la violencia, lo que de nuevo trae a colación el enojo y la agresividad que me provoca la represión, particularmente la familiar. Se advierte además la presencia de exclusión y denigración dentro del entorno familiar, lo que ha generado en mí una

personalidad un tanto retraída. La lucidez onírica permitió reconocer claramente esta problemática en el sueño:

No quiero perder a mi familia; pero mi egoísmo, mi instinto de supervivencia y el sentido común me indican que, en una batalla entre mi bienestar psíquico y sexual, cuestión implicada en mi felicidad, y los deseos de mi familia, debo optar por establecer y cultivar mi propio cuidado y aceptación antes que satisfacer las demandas sociales. El logro de la lucidez indica un clímax en el contenido del sueño que está relacionado con el dilema psíquico que implica mi sexualidad, hecho que es puesto en escena en el espacio onírico. (Vargas, 2022, p. 173)

Existe también la percepción de tener una relación utilitarista con mi familia y ser sólo un objeto que de alguna manera les trae beneficios, lo que a su vez revela nuevamente una baja autoestima y pobre autoconcepto pues considero que mi valor se basa en aspectos accidentales y ajenos a mi esencia o personalidad: lo que importa es lo que produzco, lo que hago por otros, lo que tengo y no quién yo soy realmente. De esta manera, hay un sentimiento de que no me quieren porque no merezco ser amada por lo que soy. Esto ha producido en mí un sentimiento de abandono e indefensión que se vincula con un miedo a ser violentada, a que me quiten lo que es mío y he adquirido con tanto esfuerzo. Aquí se ven los estragos que la pobreza, la carencia y la orfandad han hecho en mí, así como la relación problemática que tengo con el dinero.

Mi familia constantemente me ha hecho sentir culpable por no brindarles lo que me piden, casi siempre que he tenido algo me han pedido compartirlo con ellos, darles algo a cambio; aun cuando sabían que era huérfana y muy pobre, que todo lo que tenía era poco y lo obtenía con mucho trabajo o prácticamente mendigando. Esto ha ocasionado que tenga falta de confianza en la gente pues frecuentemente creo que quieren aprovecharse de mí. Siento

coraje por haber vivido una infancia precaria que ha generado que tenga un vínculo difícil con los bienes materiales y que crea que hay una profunda desventaja al compararme con personas que forman parte de un nivel socioeconómico más favorecido.

El análisis de *Sueño Lúcido en la Catedral* advierte en múltiples ocasiones la existencia de una contradicción entre mi deseo de ser libre y vivir mi vida sin prejuicios sociales, morales y religiosos y el sentimiento de estar subyugada a causa de la vergüenza que me causa mi propio cuerpo, mi sexualidad y mi género, así como por el miedo de ser rechazada y/o violentada por ello. Esto se concatena con la contraposición entre el deseo vehemente de que mi familia me ame tal y como soy y el deseo de emanciparme totalmente de ellos debido a las limitaciones que me imponen, al miedo que tengo de ser repudiada por ellos y a la decepción que su homofobia e incomprensión me ha causado. El distanciamiento que he decidido tener con respecto a mi familia implica el hecho de desaparecer y abandonarlo todo, irme y ocultarme, tal y como ellos hubieran querido hacer con mi sexualidad y la expresión de mi género. Muchas veces me he planteado si estas ganas de irme para siempre se concatenan con un deseo inconsciente de muerte, terminar con una vida vacía llena de insatisfacción, aislamiento y soledad.

Se observa además que tiendo a proyectar en mi familia la vergüenza y la culpa que yo misma siento por mi sexualidad, trato de señalarlos a ellos por su homofobia; no obstante, frecuentemente me sigo cuestionando acerca de mi sexo, mi género y mis preferencias sexuales. Una parte de mí se ha planteado seriamente el ser transexual, pero no me he atrevido a transicionar por lo doloroso que es el proceso de reasignación de sexo y todos los problemas físicos y sociales que esta transformación conlleva. Considero que la sexualidad se va construyendo a lo largo de la vida, no es algo que permanezca estático e inmutable pues con el paso del tiempo se va desplegando un amplio espectro de posibilidades acerca de cómo

podemos experimentar nuestros cuerpos, nuestros deseos, nuestros afectos y la forma en la que establecemos nuestras relaciones amorosas.

No creo que el proceso de construcción de mi sexualidad y mi género esté finalizado todavía pues queda mucho por explorar. La fascinación que últimamente me causan las personas transexuales me ha llevado a pensar que soy pansexual, lo que es una parte del espectro de la sexualidad que apenas comienzo a conocer personalmente. Se presenta entonces el conflicto entre disfrutar el deseo que tengo de estar libremente con cualquier persona que ame y me guste (mujeres, hombres, transexuales) y la vergüenza, la culpa y el miedo que vivir mi sexualidad me genera por la intolerancia, la ignorancia y la incompreensión de la sociedad pues sé que la comunidad LGBT+ sufre mucha violencia y discriminación.

Es relevante señalar la relación causal que existe entre una importante excitación sexual y el logro de la lucidez onírica durante el sueño. La consciencia autorreflexiva permitió visibilizar el deseo sexual que buscaba satisfacerse en la ensoñación y que permanecía reprimido por la censura social. Saber que el sueño es un espacio libre donde es posible dramatizar la realización de deseos gracias al poder de la lucidez onírica ha sido un apoyo decisivo para lograr reconocer y solucionar algunos de mis conflictos psíquicos. Vivir el deseo sexual en mis sueños lúcidos me ha servido para experimentar conscientemente ese placer y aceptarlo como una parte trascendente de mi constitución psíquica, lo que finalmente ha promovido paulatinamente la reunificación de esas partes escindidas de mi psiquismo:

La lucidez onírica me permitió hacer cualquier cosa que quisiera en el sueño, lo que descubrió mis verdaderos deseos: estar sentimental y sexualmente con una mujer, rehuir de las limitaciones sociales, morales y religiosas asfixiantes y renunciar así a la represión de una de las partes más profundas y trascendentes de mi ser. Quería

continuar durmiendo para cumplir mis deseos en el sueño pues la lucidez onírica me permite satisfacerlos a pesar de la censura de la consciencia. (Vargas, 2022, p. 174)

El análisis del sueño reveló un sentimiento profundo de soledad en la soñante, falta de relaciones amorosas duraderas, una constante búsqueda infructuosa de amor, miedo al dolor causado por decepciones amorosas y la negación de una fuerte necesidad afectiva (necesidad de cariño, respeto, ternura, cuidado, intimidad y amor), de contacto físico y placer sexual. Todos estos componentes problemáticos suelen permanecer inconscientes durante la vigilia; sin embargo, la lucidez onírica, la asociación libre del sueño lúcido y su posterior interpretación han posibilitado tener consciencia de todas estas cuestiones para identificarlas y poder trabajar con ellas posteriormente. El psicoanálisis de la lucidez onírica ha favorecido identificar todos estos rasgos psíquicos, lo que será de mucha ayuda dentro de un proceso terapéutico completo.

Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero

Ubicación: Ciudad de México, México

Fecha: 29 de agosto de 2020

Horario de registro: 11:34:12 am

Tipo de sueño lúcido: Lucidez onírica alcanzada en el sueño mismo en la madrugada

Técnica de inducción utilizada: Sugestión/Intención

Iba caminando por un pueblo playero que tenía mucha vegetación, cuando veía que AGJ venía en un coche manejando en compañía de alguien más; el auto se detenía y ella se bajaba de él. En ese instante me hacía consciente de que me encontraba soñando. Era un día claro y muy soleado. Me quedaba viendo a AGJ directamente a la cara, ella permanecía parada

y respondía con un gesto de hartazgo, como si con él me dijera “¿otra vez tú?”. Me preguntaba qué hacía yo ahí, le contestaba que en esa ocasión no se podía escapar de mí porque nos encontrábamos en mi sueño. Sabía que la lucidez onírica me permitiría aprovechar la ocasión para hablar de las cosas que nunca le había podido decir. Lamentablemente durante nuestra plática no puede hacer que AGJ me mirara todo el tiempo ya que permanecía moviéndose constantemente, iba y regresaba, no se marchaba definitivamente y por instantes no podía verle la cara porque se volteaba en repetidas ocasiones. Por mi parte, yo continuaba hablándole a pesar de su actitud esquiva incluso aunque por momentos no nos veíamos a la cara debido a que ella se volteaba o yo lo hacía. En el sueño, parecía que AGJ había subido de peso, tenía el cabello suelto y traía puesto un lindo vestido, como siempre suele hacerlo. Le decía que por estar en mi sueño podía reclamarle que nunca hubiera respondido mis mensajes, le dejaba claro que ella podía hacer lo que quisiera con su vida porque a mí no me importaba, que me daba igual con quien saliera. Le confesaba entonces que me había dolido su indiferencia, que no tuviera ningún gesto de amabilidad conmigo después de las cosas que había hecho por ella y le había dado. Le aseguraba que lo que más me había molestado es que nunca me hubiera dicho que “no” ya que una negativa podía aclarar todas las cosas entre nosotras. Le mencionaba que las mujeres tienen el derecho y el poder de decir “no” desde un inicio cuando no se encuentran sexual o amatoriamente interesadas en alguien que las pretende. Le decía que ella era de las mujeres a las que les gusta que las cortejen sin que les interesen verdaderamente sus pretendientes. Lo único que le pedía es que me hubiera rechazado tajantemente para evitar que la estuviera pretendiendo por tanto tiempo pues me molestaba haberle dado regalos y muestras de afecto por creer que algo podía suceder entre nosotras. Ella me contestaba que yo había sido muy intensa y que además estaba saliendo con otra chica de Brasil a la que no veía muy seguido porque mientras AGJ estaba en México, su novia estaba en su país natal. Le respondía que eso a mí no me interesaba en absoluto porque no quería tener una relación ni con ella ni con nadie, le aclaraba que lo que deseaba era tener

sexo con ella, por lo que sus relaciones con otras personas me eran indiferentes. Le repetía que sólo quería que fuera sincera conmigo acerca de lo que realmente quería de nuestra interacción. La conversación terminaba después, AGJ se subía de nuevo a su auto y se marchaba. Posteriormente, me encontraba en la playa, era mi último día ahí. Había tomado un crucero que desafortunadamente no pude disfrutar por completo. Sabía que ese crucero iba a tener otra salida justo después de su llegada a la playa donde habíamos desembarcado, por lo que decidía colarme para volver a viajar en él. Resolvía que la mejor manera de hacerlo era usando una de las puertas del crucero que se encontraba del lado opuesto a donde habíamos bajado porque la ocultaba el follaje de una hermosa selva que se conectaba con la playa donde estábamos. Me dirigía a esta puerta corriendo rápidamente, primero en la arena y después entre los árboles y las plantas de la selva. Cuando llegaba a la puerta me daba cuenta de que no había nadie de seguridad controlando el acceso al crucero, lo que facilitaba mi entrada. Al ver el interior del navío, me daba cuenta de que sus instalaciones eran de muy baja calidad, cuestión de la que no me había percatado anteriormente. Veía cosas que se notaba que habían sido reparadas en múltiples ocasiones y cuya reparación se había realizado con muchas deficiencias, además había objetos rotos y acabados. En ese momento tuve la necesidad de ir al baño porque quería cambiarme y verme en un espejo para arreglar mi apariencia. Caía en la cuenta entonces de que me encontraba descalza, lo que me provocaba mucha preocupación debido al miedo de contraer un hongo en los pies por estar en aquel baño. A pesar de este miedo, continuaba con mi objetivo de arreglarme debido a que sabía que una buena apariencia era imprescindible para estar en el crucero y porque me importaba la opinión que otros tripulantes pudieran tener sobre mí. Cuando salía del baño, advertía que éste era parte de un camarote donde viajaba una familia. Al observar el camarote, encontraba diferentes pares de zapatos que pertenecían a esta familia, lo que me tentaba a utilizar alguno de ellos debido a la incomodidad que me causaba estar descalza, pero decidía que no valía la pena tomar los zapatos. Repentinamente escuchaba que alguien se acercaba al camarote, después me daba

cuenta de que era una de las personas de seguridad del crucero. Esta situación me ponía muy nerviosa, por lo que salía lo más rápidamente posible de ese lugar. Una puerta del camarote permitía el acceso a un largo corredor que conducía a la parte superior del crucero. Cuando llegaba al siguiente nivel del crucero, me percataba de que la puerta de entrada estaba cerrada; sin embargo, lo que parecía estar bajo llave en un primer momento, posteriormente se podía abrir con facilidad. Entré entonces a un gran salón blanco donde se encontraba mi amiga MY. Al verla me decía a mí misma que iba a practicar con ella lo que no había podido hacer con AGJ, el hecho de podernos ver cara a cara continuamente durante el sueño sin tantas interrupciones. Me concentraba entonces para poder platicar con ella mirándola fijamente a la cara, sin perderla de vista y observando cada detalle de sus facciones. Me paraba enfrente de MY, la veía a los ojos y después examinaba cada pormenor de su apariencia. Me sorprendía la alta definición con la que podía percibirla. Permanecíamos viéndonos de esta manera durante un largo tiempo. Posteriormente, decidía que iba aprovechar mi lucidez para influir en ella y hacer que llevara a cabo diferentes actividades. Le pedía que se agachara y ella lo hacía inmediatamente mientras seguía mirándome a la cara, después yo me agachaba con ella para seguir viéndola directamente y de cerca. Después le pedía que rodara y ella a continuación lo efectuaba, rodaba como una botella cuando se cae, a manera de semicírculo. Es todo lo que recuerdo de este sueño lúcido.

Asociación Libre de “Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero”

El pueblo playero en donde se desarrolla el sueño me recuerda a la playa oaxaqueña de Mazunte, donde he estado en diferentes ocasiones a lo largo de mi vida y donde viví el año pasado durante varios meses. Considero que Mazunte es un lugar exótico, sensual y paradisiaco; además de que ahí he vivido varias historias de amor con múltiples personas en distintas etapas de mi historia. Cuando pienso en esta bahía recuerdo lo feliz que he sido

viviendo en sus verdes alrededores, nadando en sus aguas, comiendo frutas exóticas de sus tierras, haciendo yoga con los lugareños y turistas del lugar, conviviendo con gente de todas partes del mundo y acumulando nuevas experiencias en general. Mazunte generó en mí mucha flexibilidad debido a que la amabilidad de la gente que frecuenta y vive en este sitio permite que diferentes historias de vida y puntos de vista sean compartidos, lo que produjo en mí empatía y sensibilidad hacia los otros. Mazunte es una playa hippie que reciente recibió la denominación de Pueblo Mágico, su vibra es armoniosa y pacífica. En esta bahía, la gente suele experimentar con todo tipo de sustancias, prácticas, fiestas, cultos y rituales. Si mi sueño me sitúa en Mazunte es porque este lugar tiene una connotación mística y sexual para mí, además de que parte de esta tesis sobre sueños lúcidos la escribí ahí también, por lo que mis sueños muchas veces aluden a este pueblo. No me sorprende que AGJ y MY aparezcan relacionadas con Mazunte porque ambas tuvieron un acercamiento amoroso/sexual conmigo y qué mejor escenario para situar una historia de amor tripartita que una playa paradisíaca. La claridad de las imágenes que vienen después, cuando veo a AGJ y me hago lúcida, se concatena con una cantidad considerable de energía psíquica empleada por el sueño para figurar esta parte de su narrativa, lo que a su vez está conectado con la fuerte afección que sentía por AGJ. Esta nitidez de las escenas oníricas es resultado de la acumulación de diversos materiales anímicos inconscientes relacionados con AGJ, dichos componentes psíquicos pueden englobarse en dos intensas pulsiones, una sexual y otra agresiva que siento a causa de mi atracción hacia ella. La mezcla del intenso deseo sexual que me provocaba el sólo hecho de ver a AGJ y la tremenda desilusión que me causó su rechazo estimuló de tal manera mi psiquismo que pude alcanzar la consciencia autorreflexiva cuando la vi bajar de su auto en el sueño. Considero que esto es viable debido a que la lucidez onírica se correlaciona con la intensidad emocional y afectiva en el sueño, lo que explicaría por qué me hago lúcida en él al ver a AGJ. Al denominar mi experiencia como un sueño, quiero negar que realmente me dolió el haberme ilusionado tanto con ella y que al final no termináramos juntas, nunca nos volvimos a ver o a hablar. Mi lucidez

me permitió figurar en el sueño lo que hubiera querido que pasara en lugar de nuestro distanciamiento pues pude volverla a ver e incluso enfrentarla en el espacio onírico, lo que me dio la oportunidad de tramitar sentimientos reprimidos que tenía hacia ella. Cuando supe que vivía un sueño me desahogué y le dije todo lo que hubiera querido decirle a la cara. Los gestos de desagrado y hartazgo que AGJ realiza en el sueño evidentemente tienen que ver con su rechazo y la actitud arrogante que mostró conmigo muchas veces; ella solía escribirme cosas bastante pedantes que dejaban en evidencia su innegable petulancia. Al inicio esta actitud me causaba repudio, pero la dejaba pasar inadvertida porque me enfocaba en su belleza y no en su personalidad y sentimientos. Nunca la conocí realmente, sólo tenía una vaga idea acerca de ella que era completamente eclipsada por lo que consideraba una despampanante hermosura. Cuando nos conocimos el interés era mutuo, pero conforme fue pasando el tiempo todo cambió. La busqué con bastante regularidad, varias ocasiones ella me respondió con la misma frecuencia e intensidad, pero a veces lo hacía esporádica y escuetamente. Le di varios regalos para dejar claras mis intenciones, ella ni siquiera agradecía los detalles; era como si creyera que se merecía todas las cosas que le daba, lo que hacía que cualquier acto de agradecimiento de su parte fuera innecesario o incluso estuviera fuera de lugar. Lo que más me molestaba de esta postura suya es que nunca me dijo que no, que no estaba interesada en mí, nunca me pidió que la dejara de buscar, que ya no le hablara, que no le diera más regalos. Su falta de reciprocidad me llevó a preguntarle si salía con mujeres, si estaba interesada en salir conmigo; pero ella de alguna manera seguía alimentando mis ilusiones de estar juntas. Su actitud de hartazgo en el sueño se vincula con lo que creo que ella sentía en la realidad: estaba cansada de que la siguiera buscando porque no estaba interesada en mí de la misma manera. Siento además que se burlaba de mí por tenerme esperando a que correspondiera mis afectos, mientras yo me conformaba con las migajas que me ofrecía pues siempre tenía pocas palabras y poco tiempo para mí. También siento humillación por haber sido ignorada por ella en múltiples ocasiones ya que nunca le he insistido a alguien de esa manera, nunca me he

rebajado tanto. Creo que perdí el orgullo y el amor propio por la esperanza de tener cualquier tipo de relación con AGJ. Me da vergüenza saber que tenemos amigas en común que pueden enterarse de cómo fue nuestra relación porque me siento estúpida al haberme ilusionado tanto con tan poco. El hecho de que AGJ no me mirara a la cara constantemente mientras conversábamos en el sueño me hace recordar que nuestra interacción realmente fue muy poca, casi no nos veíamos debido a que las dos viajábamos mucho, así que nuestros encuentros fueron virtuales la mayoría del tiempo. Las más de las veces era yo quien la buscaba para continuar con el laxo vínculo que de alguna manera nos unía, ella sólo respondía a mis conversaciones, muchas ocasiones con una brevedad tal que caía en la indiferencia. Que no viera su cara en el sueño tiene que ver con que en verdad no la veía físicamente en la realidad material. El hecho de que fuera y viniera durante la narrativa onírica me hace pensar en que así era su memoria en mi mente; mientras estuve enamorada de ella me encontraba viajando por USA y por el Caribe, la mayoría del tiempo me dedicaba a trabajar, así que no tenía mucho tiempo para buscarla o para hablar con ella. De vez en cuando el recuerdo de AGJ me venía a la cabeza durante mi viaje, pensaba sobre todo en que me había quedado con las ganas de tener sexo con ella y deseaba volver a verla cuando regresara a México. AGJ había sido mi última ilusión amorosa en CDMX, por lo que me venía su imagen a la memoria cuando recordaba la ciudad, que evocaba también las fotos y los audios eróticos que me mandaba. Pensaba también en que lo nuestro había sido una relación inacabada e interrumpida por nuestros proyectos personales de vida. Que fuera y viniera en el sueño también lo asocio con que así fue su presencia en mi vida: intermitente. Lo que pasa posteriormente en el sueño es lo que terminó ocurriendo también durante la vigilia: yo seguía buscándola, hablándole por redes sociales, pero ella dejó de responderme. Nunca en mi vida le había insistido a alguien en repetidas ocasiones y en una interacción que claramente no era recíproca, lo que me hizo sentir miserable. La consciencia onírica me permitió expresar lo que había reprimido por tanto tiempo, le confesé entonces a AGJ cosas que hasta el momento nadie ha sabido, dejé salir

todo el enojo y la tristeza que sentía a causa de la manera en que se comportó conmigo. Permití sus maltratos porque creía que no podía tener ninguna persona mejor que me correspondiera en una relación sexual-amatoria; ella era hermosa, popular, inteligente e interesante, no había conocido a una mujer igual desde hace algunos años, por lo que sus cualidades me deslumbraron y me hicieron pasar por alto que ella me veía por encima del hombro. Quise entonces comprar su cariño con regalos caros que recibió con mucha facilidad, pero que nunca agradeció. Me aferré a ella porque era el clásico estereotipo de mujer con el que todos quieren estar, quería que el mundo supiera que estaba conmigo. Esto me hace reflexionar en mis inseguridades y en la baja autoestima que me sobrecoge a veces por momentos, a veces con mucha frecuencia. El pobre autoconcepto que en ocasiones tengo de mí misma me hace querer estar con mujeres bellas y exitosas que hagan que mi valor como persona crezca por el simple hecho de estar con ellas. He salido con muchas mujeres en los últimos años, pero ninguna de "su nivel", por esa razón me obstiné en conquistarla y me obsesioné con llevarla a la cama, quería poseerla, aunque fuera un momento. Sabía en el fondo que no iba funcionar porque yo era muy poca cosa para ella. Ella buscaba a un hombre guapo, famoso, culto y adinerado que la desposara, no iba a estar con cualquier persona que se le cruzara. AGJ siempre hablaba de la cantidad innumerable de pretendientes y amantes que tenía, por lo que me hice a la idea de que ella siempre estaría con muchas personas simultáneamente, algo que particularmente no me molesta porque es natural y yo suelo hacerlo también. Creo que haberla visto subida de peso en el sueño tiene que ver con que de esa manera era más sencillo para mí dirigirme a ella. Cuando nos veíamos me ponía muy nerviosa, me costaba mucho poder mantener una conversación a solas sin que pensara en lo hermosa que era y en lo mucho que la deseaba. Esa belleza implicaba una fuerte debilidad para mí, por lo que en el sueño tuve que engordarla para poder hacerle frente, sólo de esa manera su cuerpo no tendría el efecto casi fatal que solía tener en mí y entonces podría continuar con el diálogo sin pensar en tener relaciones coitales con ella. Realmente quería estar con esa chica

de alguna manera pues mi prolongada soledad, mi aislamiento y mis relaciones amorosas fugaces han dejado en mí muchas carencias afectivas; por lo que cuando conozco a alguien que cumple con mis honestamente altas expectativas, suelo desbordar mis sentimientos en esa interacción debido a que es muy raro que alguien me interese sexual y amorosamente de esa forma. Quería que por fin alguien me amara y estuviera conmigo por quien soy. Lo que le reclamo a AGJ en el sueño es muy cercano a lo que verdaderamente siento con respecto a la manera en la que me trató, por lo que avalo que los componentes de mi inconsciente encontraron una vía de canalización gracias a la consciencia onírica. La respuesta que AGJ me dio en el sueño se corresponde con lo que justamente creo que cualquiera le contestaría a una persona que te insiste frecuentemente en salir, pero en quien no estás interesada. Le había pedido a AGJ que nos viéramos en varias ocasiones, pero ella siempre ponía algún pretexto para impedir vernos. Luego ella me buscaba, pero por orgullo o porque genuinamente estaba ocupada, yo le pagaba con la misma moneda y evitaba verla. Que me dijera que estaba saliendo con otra chica de Brasil me recuerda a una experiencia que tuve con AD, una chica con la que estuve saliendo informalmente durante un año. Me daba vergüenza admitir que salía con AD porque me parecía que después de haber tenido relaciones con mujeres bellas e inteligentes no podía rebajarme a salir con una chica que estuviera fuera de esos estándares. Ella me había dejado claro que estaba enamorada de mí, pero yo continuamente la rechazaba; sin embargo, nuestra amistad continuó y empezamos a pasar mucho tiempo juntas. Después de algunos meses me fui dando cuenta de que me gustaba, decidí después tener relaciones sexuales con ella, pero nunca pude decirle lo que me hacía sentir. La quería mucho, más de lo que nunca hubiera podido admitirle a nadie, pero nunca quise formalizar nuestra relación porque sabía que iba a terminar haciendo que cambiara las partes de ella que no me gustaban. Entonces supe que no era un amor desinteresado el que le tenía, si no que esperaba que AD fuera e hiciera lo que a mí se me antojara. Debido a que no teníamos una relación monógama, AD y yo seguíamos saliendo con otras personas, a las que incluso veíamos simultáneamente.

En cierta ocasión, AD me invitó a comer con unas amigas que teníamos en común y me dijo que ahí también iba a estar una chica de Brasil con la que quería comenzar algún tipo de relación. A mí me parecía normal que le gustara semejante belleza de mujer: morena, alta, cabello extremadamente negro y cuerpo curvilíneo. Una parte de mí sabía que aunque AD y yo viéramos a otras personas siempre tendríamos algún momento para disfrutar de nuestra propia intimidad. No había celado a AD hasta que me dejó por otra chica que salía conmigo y que yo le había presentado, ahí sí sentí el dolor de su pérdida. Si este personaje brasileño se manifiesta en mi sueño es porque representa la ambivalencia que ha caracterizado muchas de mis relaciones: quiero profundamente a alguien, pero no puedo admitirlo por vergüenza, por miedo al rechazo y por evitar perder a la persona amada después de un fracaso amoroso. Con el paso de los años me he ido dando cuenta de que no me permito amar o estar con las personas que amo porque siento que no las merezco, que no valgo lo mismo que ellas; lo que es contradictorio porque precisamente busco salir con gente que cumpla con mis altas expectativas para luego creer que son más buenas, más bellas, más inteligentes, más poderosas, siempre algo más que yo. Concluyo entonces que muchas de mis relaciones se han basado en un amor narcisista guiado por la idealización del otro ya que aspiro a estar con personas que cumplan con ideales que anhelo porque considero que no los tengo. Mi lógica acerca de los vínculos afectivos se basa en que para iniciar y mantener una relación las cosas siempre tienen que ser equitativas, si no tengo mucho que ofrecer a los demás, entonces no encuentro sentido a tener una relación con alguien. AGJ se va en el sueño justo después de que me sincero con ella y le hago saber mis verdaderos sentimientos, cosa que me recuerda a las relaciones que he tenido y que han terminado tan pronto como las personas comienzan a conocer partes más íntimas de mi personalidad. El sueño se puede dividir en dos partes: la primera es la secuencia en la que me encuentro en la playa e interactué con AGJ, mientras que la segunda compete a la serie de eventos que tienen lugar en el crucero. La segunda entrada al crucero que llevo a cabo en el sueño significa también una segunda oportunidad para encontrar

la satisfacción negada previamente, se trata entonces de una alternativa a lo que ocurrió cuando estaba en el pueblo; yo misma me planteo que necesito entrar nuevamente al crucero porque no puede disfrutar la primera vez que estuve en él, lo que se concatena con la primera chica con la que estuve en el sueño, AGJ. Resalta la diferente caracterización de los escenarios del sueño; por una parte, describo el pueblo playero como un lugar paradisiaco y exótico, un verdadero *locus amenus* donde me encuentro con una de las mujeres más bellas con las que he estado; por otra, los detalles que brindo del crucero y sus camarotes resaltan la fealdad de este lugar e incluso la incomodidad que siento al estar ahí a causa de que sus espacios son de poca calidad, deficientes y desgastados. Los rasgos del crucero se vinculan con que en él me encuentro con MY, una chica que hace algunos años me declaró que tenía sentimientos por mí y que quería intentar tener una relación conmigo. MY nunca me ha gustado, no me parece una persona atractiva y nuestra interacción se ha limitado a ser sólo una amistad, a pesar de que ella ha insistido en varias ocasiones en querer salir conmigo. MY siempre ha sido una persona muy amable, detallista y generosa conmigo, cuando he estado enferma me ha cuidado y ha tenido la atención de regalarme varias cosas durante el tiempo que llevamos de conocernos. He tratado de ser agradecida con ella por todos estos gestos bondadosos, pero nunca he permitido que se mal interpreten las cosas pues siempre he dejado claro que la veo como una amiga únicamente. He intentado todavía ser más cercana a ella porque supe que intentó suicidarse y estuvo después internada en un hospital psiquiátrico durante 3 meses. Para ser honesta, no sospechaba que MY fuera a hacer algo así, parecía que en general las cosas en su vida marchaban bien; sin embargo, amigos en común me dijeron que le había pedido a su hermano que la matara, pero como éste obviamente se negó, ella decidió hacerlo con un cuchillo. Supe después que padecía de depresión y ansiedad porque consideraba que su vida estaba estancada y no veía otra salida fuera de la muerte. Una noche MY me contó cómo había sido su intento suicida, sólo la escuché y agradecí que siguiera con vida. El concepto que tengo de MY es ambivalente pues considero que es una chica muy capaz

y bondadosa, pero también insegura y descuidada. Podría decirse con crudeza que el crucero donde entro en el sueño es una alegoría que representa a MY, quien después de estar internada ha subido mucho de peso, tiene trabajos para los que está sobrecalificada y ha dejado de lado proyectos de vida que le ilusionaban. Comprendo su situación actual y he tratado de ayudarla dentro de mis posibilidades, pero claramente no es una persona que me pueda llegar a interesar sexual-amatoriamente. Segundos pensamientos me llevan a reflexionar otro sentido que podría tener el crucero: una representación de mi propia vida amorosa. Cuando considero lo erosionados que se encuentran mis lazos amatorios/sexuales y la precariedad del trabajo ulterior que he realizado al terminar mis relaciones, me viene a la mente que el crucero también puede ser una alegoría de mi vida sentimental y sexual. Muchas veces así siento mi propia interioridad, desgastada y atrofiada por la soledad y la falta de intimidad con otras personas; he intentado muchas veces reparar los daños que mis relaciones interpersonales me han causado, pero me cuesta mucho dejar atrás cosas que han hecho mucho daño, sobre todo no puedo perdonar. Esto me hace reflexionar en si realmente existen actos que son imperdonables; para la lógica cristiana, que fue una de las bases de mi educación infantil y mi crianza, cualquier cosa puede ser perdonada porque Jesucristo lo ha perdonado todo, incluso que lo mataran. Este razonamiento me hace sentir culpable por tener enojo y coraje hacia las personas que me han hecho daño. Soy consciente de estos afectos, sé que no me permiten relacionarme satisfactoriamente en diferentes círculos sociales, pero también sigo postergando su tramitación por miedo a lo que los otros opinen de mí. En lugar de enfrentar a estas personas y hacerles saber que me hirieron profundamente, lo que hago es alejarme e incluso huir de ellas para poder protegerme y cuidarme. Supongo que por eso vivo una vida muy solitaria; "mejor sola que mal acompañada", suelo decirme a mí misma. Creo que por eso me causa repugnancia estar descalza en el sueño, el no usar zapatos significa vulnerabilidad, no tener protección en los pies y la posibilidad de terminar dañándote o enfermándote. La vulnerabilidad, la falta de protección, el daño y la enfermedad son

circunstancias que considero aversivas en general. Las apariencias son muy importantes para mí, me gusta verme bien y con estilo, sobre todo si salgo en busca de ligar con alguien; no me sorprende que en el sueño considere necesario arreglar mi apariencia para presentarme en sociedad en el crucero. La luz y la claridad de la última escena onírica, en la que accedo a un gran salón blanco en la parte superior del crucero y me encuentro con mi amiga MY, se vinculan con la consciencia que tenía en ese momento y con la proximidad de la vigilia. Había resuelto practicar mi capacidad de influir en los personajes oníricos durante mi lucidez, emplear para ello a MY me pareció bastante viable porque mi egolatría me condujo a creer que, si en la vigilia tenía todo ese poder sobre ella, en el sueño se me facilitaría aún más esta aptitud, y así fue. Cuando reflexiono en la manera en la que controlé las acciones de MY durante mi lucidez onírica, no puedo evitar pensar que me comporté como una niña que juega con alguno de sus juguetes, como si se tratara de un objeto inanimado sobre el que poseo todo el control. Estos rasgos infantiles me dejan entrever que considero a MY como una extensión de mí misma y no como un ente independiente. MY hizo en el sueño todo lo que le pedía, quería literalmente manipular sus acciones a voluntad como hubiera querido hacer con AGJ y como sentía que AGJ había hecho conmigo. Una vez más en esta parte del sueño mi crueldad hacia AGJ y hacia MY se hizo evidente, lo que me hace pensar en la complejidad de los afectos y las intenciones que tengo hacia ellas.

Interpretación Final de “Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero”

La asociación libre de este sueño lúcido develó la existencia de dos pulsiones, una sexual y otra agresiva, implicadas en mis relaciones amorosas. Por un lado, hay un fuerte deseo sexual hacia una de las mujeres referidas por el sueño; y por otro, un enojo tan intenso por su rechazo que tiende a la agresión. La combinación de estas dos motivaciones provocó

una intensa actividad psíquica que estimuló la lucidez en la ensoñación. Como se ha mencionado previamente, la lucidez onírica señala la posible existencia de conflictos anímicos y elementos psíquicos reprimidos; en este sueño en particular, mostró que estaba reprimiendo el dolor, el enojo y la agresividad que el desaire de una amante me supuso por el fuerte deseo sexual que tenía por ella. Quise acallarlo, pero en realidad anhelaba estar con ella, me había ilusionado mucho con estar juntas y me frustré sobremanera cuando todas mis fantasías se desvanecieron. El sueño lúcido permitió así la tramitación de cuestiones inacabadas que inconsciente me provocaban dolor psíquico:

 Mi lucidez me permitió figurar en el sueño lo que hubiera querido que pasara en lugar de nuestro distanciamiento pues pude volverla a ver e incluso enfrentarla en el espacio onírico, lo que me dio la oportunidad de tramitar sentimientos reprimidos que tenía hacia ella. Cuando supe que vivía un sueño me desahugué y le dije todo lo que hubiera querido decirle a la cara. (Vargas, 2022, p. 180)

El análisis del sueño lúcido evidenció en mí un claro sentimiento de inferioridad, lo que se concatena con la decisión de involucrarme con amores imposibles frecuentemente, así como con el enamoramiento constante de personas que no retribuyen mi amor o no se encuentran disponibles emocionalmente. De nueva cuenta, se manifiesta una baja autoestima en la ensoñación que se refleja en la manera en la que me relaciono con otras personas; un ejemplo de ello lo constituye el hecho de conformarme con lo poco que pueda ser correspondido en una relación amorosa con tal de estar con mujeres que cumplan con ciertos estereotipos de belleza e inteligencia que tengo, sin importar sacrificar cualquier tipo de atención y reciprocidad, además de soportar rechazos y maltratos.

Se observa así mismo un pobre autoconcepto que me lleva a sentir que las mujeres con las que establezco una relación son superiores, por lo que tolero sus muestras de desprecio e

indiferencia con la condición de estar a su lado. Esta tendencia a establecer un vínculo amoroso en este tipo de relaciones no correspondidas bien puede ligarse con ciertas inclinaciones sadomasoquistas debido al deseo sexual de estar con mujeres que puedan dominar completamente la relación, sólo para terminar dominándolas después. El primer nivel de interpretación de este sueño lúcido expuso además una preferencia a permanecer en soledad por sobre el establecimiento de relaciones con mujeres que no entren en los estándares impuestos por mi búsqueda personal de una pareja sexoafectiva.

Hay una evidente falta de realismo en la instauración de estas altas expectativas colocadas en prospectos de amante tan idealizados. Esta irrealidad denota una evitación inconsciente a implicarme en relaciones amorosas en las que me acepte a mí misma tal y como soy y, por lo tanto, ser capaz de estar con personas que también lo reconozcan y me amen por ser quién soy realmente. La asociación libre de esta ensoñación evidenció que en verdad no creo o siento merecer estar con ese tipo de mujeres tan perfectas e idealizadas a causa de las limitaciones que me imponen la baja autoestima y el pobre autoconcepto que he aludido previamente. Es difícil que un yo debilitado por la baja autoestima pueda verdaderamente formar parte de una relación amorosa recíproca, equitativa y saludable. Se refieren a continuación fragmentos de la asociación libre de este sueño lúcido que muestran un claro *insight* acerca del tipo de relaciones amorosas que establezco:

El pobre autoconcepto que en ocasiones tengo de mí misma me hace querer estar con mujeres bellas y exitosas que hagan que mi valor como persona crezca por el simple hecho de estar con ellas (...) Concluyo entonces que muchas de mis relaciones se han basado en un amor narcisista guiado por la idealización del otro ya que aspiro a estar con personas que cumplan con ideales que anhelo porque considero que no los tengo (Vargas, 2022, pp. 183, 185)

Mis historias con amores virtuales y amores en la distancia, la elección de personas complicadas, inalcanzables, inaccesibles o lejanas se vinculan con lo mismo: una contradicción entre buscar constantemente el amor y terminar por rechazarlo. En un siguiente nivel de análisis puedo admitir la incidencia de un intenso miedo de que mis relaciones se vuelvan muy serias porque eso conllevaría que mis amantes lleguen a conocerme íntimamente, sepan de dónde vengo y cómo es el entorno en donde me desenvuelvo. Existe vergüenza en el hecho de que lleguen a conocerme tal y como soy, así como temor a que me rechacen y abandonen después de eso. La fugacidad de mis relaciones bien puede conectarse con esto pues muchas veces el autosabotaje termina por cumplir las expectativas negativas que auguré acerca del futuro de mis amores.

Este sueño lúcido también revela la existencia de carencias afectivas originadas por la falta de interacción amorosa y sexual; hay, por consecuencia, soledad, aislamiento y tristeza. La primera interpretación onírica permitió descubrir un fuerte deseo de ser amada y establecer algún tipo de relación con alguna persona que me acepte tal cual soy y terminar así con un largo tiempo de ensimismamiento:

Quería que por fin alguien me amara y estuviera conmigo por quien soy (...) Muchas veces así siento mi propia interioridad, desgastada y atrofiada por la soledad y la falta de intimidad con otras personas; he intentado muchas veces reparar los daños que mis relaciones interpersonales me han causado, pero me cuesta mucho dejar atrás cosas que han hecho mucho daño, sobre todo no puedo perdonar. (Vargas, 2022, p. 184, 187)

La asociación libre de *Sueño Lúcido en la Playa y en un Crucero* exhibe que he optado por estar sola e incluso disfrutar mi soledad a causa de la sensación de control que me brinda el estar conmigo misma y no necesitar considerar a nadie más para tomar mis decisiones. Esto entraña una contradicción debido a que genuinamente disfruto mi soledad y al mismo tiempo la

detesto, me carcome por dentro. Mi soledad se ha prolongado por tanto tiempo que creo que me ha ido secando internamente, me va destruyendo poco a poco. A veces siento tanta necesidad de afecto y contacto físico que daría todo por simplemente sentir una palmadita en la espalda o un simple abrazo, así de aislada y desolada me he llegado a sentir. La misma soledad me ha llevado a ir acumulando grandes cantidades de energía psíquica que muchas ocasiones termino desbordando en el momento en el que empiezo a salir con alguien que en verdad me interesa.

Un tema relevante que surgió durante esta interpretación onírica fue la vanidad y superficialidad con la que juzgo mi autoimagen y el tipo de amantes con las que estoy. Siempre me han importado mucho las apariencias y lo que la sociedad opine de mí; en múltiples circunstancias he dejado que el concepto que tiene la gente de mí afecte contundentemente mi autoestima y mi valor como persona, lo que ha sido fuente de inseguridades y creencias erróneas acerca de lo que soy. Odio la pobreza, detesto la ignorancia, no soporto la enfermedad, aborrezco la suciedad y la falta de higiene. Viví en condiciones tan deplorables que lo único que quiero es nunca volver a experimentar algo parecido, situación que explica la trascendencia que tiene para mí ser inteligente, atractiva, adinerada, saludable y limpia.

Otras partes conflictivas de mi psiquismo que se identificaron por el análisis de este sueño lúcido fueron los rasgos machistas y utilitaristas de mis relaciones amorosas: quiero poseer mujeres que sean mejores que yo para tener poder sobre ellas e incrementar mi valor como persona por eso; no obstante, mis inseguridades terminan complicándolo todo hasta que el autosabotaje finalmente acaba con mis aspiraciones amorosas. Se hace manifiesta aquí la inclinación que tengo a instaurar relaciones sexoafectivas con base en un amor narcisista ya que la selección de mis amantes la llevo a cabo por medio de la consideración de que las personas que estén conmigo deben encarnar las cualidades de mi yo ideal.

Debo admitir también que muchas veces he visto a las mujeres como objetos sexuales, deseo hacerles el amor, quiero tenerlas, ser la causa de un extremo placer para ellas y ser una excelente amante. Tengo deseos de control sobre las personas con las que salgo. Estos rasgos bien pueden concatenarse con la pulsión sexual y la pulsión agresiva que en general muestra el sueño. Parece que con AGJ surgieron mis rasgos masoquistas de personalidad al haber soportado todos sus desprecios, malos tratos y desplantes; por el contrario, con MY se evidenciaron mis rasgos sádicos de personalidad al haberla menospreciado y tratado como un juguete que ni siquiera tiene independencia propia pues puedo controlarlo a voluntad.

La interpretación final de este segundo sueño lúcido ha corroborado nuevamente la utilidad que tiene el psicoanálisis de la lucidez onírica pues éste permitió descubrir componentes psíquicos inconscientes que me estuvieron provocando dolor anímico por un tiempo considerable. Reconocer la existencia de tendencias sadomasoquistas y pulsiones agresivas y sexuales en la propia composición psíquica no es fácil; sin embargo, la lucidez onírica ayudó a entreverlas y vivirlas conscientemente en el sueño, lo que al final también facilita su rememoración durante la vigilia para continuar trabajando con estos materiales anímicos a través de un proceso analítico subsiguiente.

Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela

Ubicación: Ciudad de México, México

Fecha: 04 de septiembre de 2020

Horario de registro: 2:29:32 pm

Tipo de sueño lúcido: Sueño lúcido diurno

Técnica de inducción utilizada: Sugestión/Intención

Hoy tuve un sueño lúcido durante el día. Me desperté temprano a causa de un malestar estomacal, permanecí despierta durante algunas horas y fui a la cama después de resolver firmemente que una siesta de medio día me ayudaría a tener lucidez en mis sueños. Al quedarme dormida, lo primero que experimenté en el sueño fue un falso despertar que de alguna manera me parecía tan cómico como extraño. La causa que había provocado que despertara en el sueño fue la dificultad para respirar debido a la sensación de tener un peso en mi espalda, me di cuenta después que se trataba de mi hermano A y mi primo S que intentaban despertarme haciéndome "bolita", un juego donde varias personas te aplastan al ponerse encima de ti una sobre otra. Despertaba muy preocupada por la cantidad de tiempo que había permanecido durmiendo, por lo que le preguntaba agitadamente a mi hermano y a mi primo cuánto tiempo había sido, ellos me contestaron que había dormido durante 3 días. Su respuesta me había alarmado mucho, pero no comprendía la razón de mi intranquilidad. Cuando me desperté en el sueño, el entorno en el que me encontraba me resultaba extraño porque donde estaba no se parecía nada al cuarto en donde ahora vivo. La habitación donde despertaba se asemejaba más al dormitorio de mi prima G. La sensación de extrañeza me llevó a querer comprobar si me encontraba despierta o dormida ya que en el sueño no me acordaba de ello ni de donde me había quedado dormida, si en mi departamento o en la casa de mi tía Z, donde he ido cuando me siento enferma porque al vivir sola es muy difícil cuidarme a mí misma y realizar todas mis actividades habituales. Mientras estaba sentada en aquella cama onírica, efectué el *reality check* que he instituido como mi marca personal para comprobar el estado psicofisiológico en el que me encuentro, el cual consiste en girar la cabeza a la izquierda o a la derecha para intentar llegar más allá de lo que naturalmente puede hacer mi anatomía, al estilo *El exorcista*. Creo que la fuerte impresión que este movimiento extraordinario puede provocar es la causa de su éxito como *reality check* y posterior desencadenante de lucidez en el sueño. Comencé así a girar a la derecha mi cabeza poco a poco, cuando la había girado alrededor de unos 130° empecé a escuchar como crujían los huesos de mi cuello y sin embargo continué

girando un poco más hasta estar segura de que había cruzado los límites de lo posible durante la vigilia. El miedo a lo que pudiera pasar si continuaba haciendo un giro completo de 360° me hizo detenerme; no obstante, había llegado lo suficientemente lejos como para saber que me encontraba soñando. Cuando estuve segura de que experimentaba un sueño, decidí que iba a observar qué sucedía en él. Me levanté de la cama y salí a la sala de la casa, de pronto el lugar se convertía en la casa de mi abuela. Ahí notaba que alguien había dejado un frasco que contenía un huevito roto. Repentinamente se empezaba a escuchar que algo picoteaba el frasco, lo que intenté ignorar durante algún tiempo. Posteriormente, me di cuenta de que lo que ocasionaba ese ruido era un pequeño halcón que estaba intentando salir del frasco y que había nacido del huevo que había visto antes. Noté entonces que el frasco estaba medio abierto; sin embargo, lo que no dejaba salir al halcón era que arriba de la tapa había un objeto pesado que se lo impedía. Debido a que se trataba de un halcón bebé, mover aquel objeto era complicado, por lo que la tapa del frasco permanecía sin poder abrirse por completo. Me preocupaba por el halconcito e intentaba buscarle otro lugar para vivir y volar, como una jaula o algo donde pudiera conservarlo ya que quería quedarme con él porque al ser tan pequeño no sabía si era buena idea dejarlo libre para que pudiera salir a volar por sí mismo. Fui a buscar una jaula para meterlo ahí y quedármelo como mascota. La única jaula que hallaba disponible se encontraba en el patio de la casa y tenía adentro a un canario bebé, decidía por lo tanto no usarla porque me daba miedo que el halcón fuera a matar o a comerse al canarito, no podían estar juntos en la misma jaula. Resolví que la mejor idea era dejar al halcón momentáneamente en el frasco en lo que pensaba donde colocarlo. Me metía a la casa posteriormente y notaba que ahora se trataba de la sala-comedor de mi tía Z. En este punto de la narrativa onírica recordé cuál era el motivo de mi preocupación cuando desperté en el sueño: antes de haberme ido a dormir había dejado a aquel pequeño halcón en el frasco. Empecé a buscar al halcón por todas partes con agitación porque tenía miedo de que hubiera muerto o de que alguien lo hubiera puesto en la misma jaula donde se encontraba el canario pues ello podría significar la muerte de éste último.

Preguntaba a los miembros de mi familia qué habían hecho con él y salía después al patio nuevamente para ver si estaba ahí. Notaba que ahora en lugar de sólo haber una jaula, habían tres jaulas colgadas en una de las paredes del patio. Una de ellas tenía *hamsters*, otra tenía varios halcones y la última tenía muchos canarios. Me alegraba al ver que tanto el halcón como el canario se encontraban vivos y ahora incluso hasta tenían familia. Me di cuenta en ese momento de que los *hamsters* querían escaparse de su jaula, un esfuerzo conjunto hizo que pudieran abrir la puerta de ésta y dos de ellos lograran salir al aventarse de ella. Los *hamsters* salían corriendo despavoridos y yo detrás de ellos para agarrarlos; cuando casi alcanzaba a uno de ellos no podía hacerlo porque estaba como loco. Le gritaba después a mi abuela diciéndole que se habían escapado dos *hamsters* de su jaula pues necesitaba ayuda para cogerlos porque me daba miedo hacerlo sola a causa de cualquier posible mordida. Mi abuela me respondía que los *hamsters* eran de mi hermano A y que por ello debía decirle a él que se hiciera cargo. Le gritaba entonces a mi hermano para avisarle que sus *hamsters* se habían escapado. Me alarmaba cuando veía que mi hermano no me contestaba, ni salía al patio a ayudarme. De pronto, el patio de mi abuela se convertía en un parquecito, por lo que las paredes que lo rodeaban se fueron desvaneciendo. Mi desasosiego incrementaba cuando caía en la cuenta de que al no haber paredes los *hamsters* podían salir a la calle y ser atropellados por los autos que pasaban en ella, así que le gritaba nuevamente a mi hermano A para advertirle que los *hamsters* podían sufrir daño. Inmediatamente después, pasaba un auto a gran velocidad y mataba a uno de los *hamsters* al aplastarlo. Al ver esta trágica escena, recordé que lo que estaba viviendo era un sueño y por ende podía hacer lo que quisiera en él. Consciente de mi estado psicofisiológico, pensé que quería salvar al *hamster* que había sobrevivido, razón por la que hacía que se detuviera para poder atraparlo sin el riesgo de ser mordida por él. Cuando el *hamster* se detuvo, empezó a hacer un movimiento extraño, como retorciéndose, luego comenzó a salirle humo. Me acerqué a él para recogerlo y cuando lo tuve en mis manos me di cuenta de que era un *hamster* robot. Lamentablemente el auto había

matado a un *hamster* real, mientras que el que había quedado vivo era sólo una máquina. Finalmente, mi hermano salía al patio únicamente para recibir la noticia de que un auto había matado a uno de sus *hamsters*, pero parecía no importarle. Me metía a la casa después, que ahora era el comedor de mi abuela, y me daba a la tarea de enmarcar un poster de *The Matrix*, la película. Para esto utilizaba la mesa de mi abuela y le pedía ayuda a mi hermano A para hacerlo porque como el poster venía enrollado necesitaba a alguien más para poder estirarlo, ponerlo dentro del marco y cerrarlo. Era un poster tan largo que incluso sobrepasaba los límites de la mesa, lo que dificultaba poder manipularlo. Mi hermano A me ayudaba a enmarcarlo, pero terminaba rompiéndolo debido a la constante manipulación que hacía de él. El poster se iba despedazando poco a poco y las piezas rotas iban cayendo al piso. Yo intentaba sostenerlo de alguna forma para evitar que se siguiera desbaratando, pero todos mis esfuerzos por salvarlo eran inútiles. En ese momento caí en la cuenta nuevamente de que me encontraba soñando, por lo que mi lucidez me permitía hacer lo que quisiera en el sueño. Pensé entonces que deseaba que el poster se reconstruyera así mismo y así fue, empezó a reconstituirse completamente por sí sólo. Veía cómo las partes rotas se iban uniendo solas para formar una sola unidad otra vez. Mi hermano me ayudaba a enmarcar el poster ahora intacto. Mientras esto ocurría, mi abuela se encontraba en la cocina preparando algo de comer. Las circunstancias que viví en el sueño provocaron que comenzara a llorar, lo que me llevó a comprender que extrañaba ese momento de mi vida, cuando vivía con mi abuela y mi hermano y pasábamos mucho tiempo juntos. Mi abuela no había envejecido tanto y no se había enfermado como se encuentra en la actualidad, en el sueño seguía cocinando y haciendo todas las cosas que antes solía llevar a cabo. También me divertía con mi hermano A y compartíamos cosas como en el pasado. En el sueño no tenía que preocuparme por las exigencias de la vida con las que ahora mismo me enfrento. Lloraba en el sueño al ver las escenas oníricas que me recordaban a otro tiempo en el que fui feliz. Lloraba porque casi ya no veo a mi hermano A y porque mi abuela ya no es la misma después de los accidentes

cerebrovasculares que ha tenido, ya no puede hacer muchas cosas porque no ve bien, está débil y adolorida. La consciencia que tuve en el sueño me permitió comparar la situación real que vivo hoy en día durante la vigilia con la narrativa onírica que se desplegaba ante mí, pude entonces reflexionar acerca de ambas circunstancias, reconocer la belleza de experimentar vivir nuevamente en lo que fue mi hogar durante mi infancia y adolescencia y decepcionarme de que todo eso ya no existe porque mi hermano A se encuentra ausente y mi abuela está viejecita y enferma. La nostalgia me provocó un llanto profundo en el sueño que me hizo perder la lucidez. Desperté llorando.

Asociación Libre de “Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela”

El inicio de este sueño es como si despertara en otro momento de mi vida en él, cuando era niña-adolescente, vivía en casa de mi abuela y pasaba mucho tiempo en casa de mi tía Z. La forma en la que despierto en el sueño me retrotrae a los juegos infantiles que llevaba a cabo con mi familia pues solíamos despertarnos entre nosotros haciéndonos bromas que a veces eran muy graciosas y en otras ocasiones muy pesadas. Una de esas maneras era haciéndonos “bolita”, sabíamos que la persona que despertara al final se arriesgaba a ser víctima de nuestras travesuras. Debo admitir que muchas veces era yo la que proponía hacer estas fechorías o quien por sí sola las realizaba. La intensidad de la sensación de que algo me estaba oprimiendo el pecho y dificultaba mi respiración se vincula con la posterior activación de mi consciencia autorreflexiva, lo que me condujo a cuestionar las cualidades del entorno con el que interactuaba y a efectuar una prueba de realidad. La intranquilidad que me causó que los personajes oníricos me dijeran que había dormido tres días también pudo desencadenar mi lucidez ulterior debido a la intensidad de mi reacción afectiva. Si el sueño comienza conmigo haciéndome consciente de mis circunstancias y si se considera además que denominar la experiencia onírica como sueño le arrebatara trascendencia psíquica, se debe entonces poner

especial interés en el contenido de este sueño debido a que muy posiblemente se trata de un material muy reprimido y/o remoto en la historia de vida del durmiente. Los escenarios del sueño se componen de una mezcla de la casa de mi abuela y la casa de mi tía Z, locación mixta donde noto que hay un frasco que contiene un pequeño halcón y el huevito roto del que había nacido. Lo pienso reiteradas veces y llegó a la misma conclusión: el halcón del sueño me simboliza a mí misma y el frasco que lo resguarda es una representación microcósmica de la casa de mi infancia. Cuando era niña, mi abuela y mi abuelastra se quejaban de que dejaba salir a los pajaritos que tenían como mascotas, solía abrirles la puerta de la jaula para liberarlos y jugar con ellos. Nunca he podido soportar la falta de libertad, sentirme aprisionada o sometida provoca que quiera marcharme y cambiar mi vida y mi entorno radicalmente. En la casa de mi infancia experimenté el sabor agridulce de la vida familiar, tanto la compasión, el cuidado y el cariño; como el abuso, la violencia y la agresión. El machismo, el conservadurismo, la religiosidad fanática, los chismes, la haraganería, las mentiras y la crítica ácida fueron mermando mis lazos familiares paulatinamente y me llevaron a querer liberarme de la jaula de apariencias en la que mi familia me mantenía asfixiada, engañada y muchas veces infeliz. La orfandad siempre motivó en mí un agradecimiento genuino hacia los familiares que me criaron; a veces creía que eran muy buenos, que me querían y que por eso me cuidaban y ayudaban con alegría; otras veces sentía que era un estorbo para ellos, que no les importaba realmente y que su cariño hacia mí estaba condicionado. Pocos son los miembros de mi familia a los que todavía les tengo confianza después de todas las cosas horribles que he atestiguado; no obstante, sé que algunos de ellos me apoyarán si por alguna razón necesito ayuda en ciertas circunstancias, porque en otras sé que estoy sola. Una parte de mí siempre ha querido salir de ese frasco de opresión y sufrimiento que ha significado mi familia, he querido huir, alejarme de todos y olvidar que tengo algún tipo de responsabilidad que me conecte con ellos. ¿Por qué debo buscar su simpatía si no me apoyan cuando más los necesito? ¿Por qué debo de ser tolerante con ellos si nunca han podido aceptarme tal como soy? ¿Por qué me callo todo esto

que siento en su contra si en mi interior hay tanta insatisfacción? Quizá sea porque otra parte de mí los quiere y sabe que ellos de alguna manera me quieren de vuelta, aunque a veces sea imperceptible. Recuerdo que una ocasión en mi adolescencia le reclamé a mi familia haberme tenido viviendo en una burbuja por tanto tiempo, me habían mantenido alejada e ignorante de muchas cosas del mundo a causa de sus creencias religiosas. Su respuesta fue que esa burbuja era de amor y de protección contra la realidad del mismo mundo. Por mi parte, yo me sentía frustrada y tonta porque en la escuela descubrí que muchas cosas que me enseñaron en la iglesia eran mentira y tuve que padecer las burlas de mis compañeros y maestros a causa de mi ignorancia. Por muchos años pensé que todo lo que dice la Biblia es verdad y perfección, literalmente creía que Dios había creado todas las cosas en 7 días como narra el Génesis; qué desilusión me llevé luego cuando estudié los textos sagrados y supe que muchos libros bíblicos son reconstrucciones de historias que se contaron de boca en boca durante generaciones a lo largo de mucho tiempo, no había sido Dios quien había iluminado a un hombre santo y escogido para que pudiera escribir su palabra en un texto revelado a la humanidad. El problema de la oralidad de las Sagradas Escrituras, la historia del cristianismo primitivo, el estudio de las religiones comparadas y la estructura socioeconómica y política de la iglesia supusieron una profunda crisis existencial en mí que me condujo a cuestionar todas mis creencias y valores. La fragilidad de mi fe se fue acrecentando debido a que presencié como muchos miembros de la iglesia cometían actos deleznable. Terminé alejándome de la fe y la vida devocional cristiana evangélica, lo que acarreeó consigo una separación con mi familia. Siempre he querido salir volando lejos, olvidarme de la ignorancia, la suciedad y la pobreza de la casa de mi infancia. Para algunos miembros de mi familia, Dios ha sido el principal pretexto para justificar sus carencias económicas, su falta de limpieza y su haraganería. ¿Para qué trabajar si Dios da todas las cosas? ¿Para qué prosperar en la tierra si en el cielo Dios tiene una mansión para mí? ¿Para qué estudiar y aprender nuevas cosas si en la Biblia existe ya una respuesta para todo? Con mi familia muchas veces he sentido que no tengo un hogar, he

sentido que vivo en la casa de alguien que ha tenido la amabilidad de compartir un techo conmigo y a quien debo pagarle el favor de alguna manera. He observado que si mi familia hace algo por mí, a los pocos días me van a pedir que haga algo por ellos; digo, está bien hacer cosas los unos por los otros, pero ¿cuándo podrá ser el momento en el que sienta amor incondicional de parte de mi familia? Quizá nunca, mi madre está muerta y mi padre me abandonó, debería dejar de esperar imposibles cuando las personas que se supone que me amarían incondicionalmente no existen en mi vida. En el sueño me preocupa mucho el pequeño halcón encerrado porque soy yo misma quien se siente así, atrapada y sin poder volar. Debo admitir que muchos de mis problemas familiares continúan irresueltos y por eso me siguen causando daño. Hasta el momento he sido lo suficientemente cobarde como para no afrontar a los hombres de mi familia que me han hecho sufrir. Mi infancia dolorosa sigue estando ahí, sé que todavía hay recuerdos que debo hacer conscientes para poder tramitar todo este coraje que siento en el pecho en contra de mi familia, sobre todo en contra de los hombres que forman parte de ella. El sueño de alguna manera relata la historia de mi vida, yo cuidándome a mí misma casi todo el tiempo desde muy pequeña y teniendo frecuentemente un sentimiento marcado de indefensión. Era la hermana mayor de 5 años de un niño que había perdido a sus padres al año y medio, tenía que ser fuerte por los dos, dar el ejemplo y cuidarnos a ambos. Siempre fui más independiente, solitaria, proactiva y quizá hasta más inteligente que mi hermano menor, quien es muy listo; mi abuela siempre me decía que él necesitaba más cuidados y protección porque había perdido a su madre más joven que yo. Mi hermano siempre ha sido el favorito de mi familia porque consideran que es más lindo que yo, más blanco, es hombre y siempre les da la razón porque constantemente evita el conflicto. Yo siempre he querido forjar mi propia identidad y salir adelante por mis propias fuerzas porque siempre he vivido así, enfrentándome a la vida sabiendo que cualquier cosa que pase sólo podrá ser resuelta por mis propios medios porque he visto frecuentemente que con mi familia no se puede contar. Creo que la única razón que impide que me aleje completamente de mi

familia es que no tengo a nadie más en el mundo y no estoy lista para asumir mi soledad de esa manera, pero no me identifico con ellos, no tengo nada que ofrecerles y siento que ellos no se interesan por mí genuinamente. Más allá de mi familia, he notado que me cuesta mucho trabajo desarrollar mis potencialidades. Siempre he sido una persona muy inteligente y hasta cierto punto atractiva, me interesa destacar en todo lo que hago que me apasiona; pero no puedo salir adelante por el exceso de perfeccionismo que me lleva a la falta de motivación y disciplina. Suelo tardar mucho en hacer las cosas porque quiero hacerlas lo mejor posible para evitar el fracaso y el rechazo, pero mi perfeccionismo solo refleja la inseguridad en mí misma y en lo que puedo lograr hacer. Esa inseguridad me ha llevado a estar estancada en trabajos mediocres para los que claramente estoy sobrecalificada. Estudié dos carreras, una hasta el sexto semestre y la otra completa. Siempre fui de las personas más destacadas en las clases de mi generación, siempre he obtenido buenas notas; pero por alguna razón mi vida profesional es un fracaso porque no ejerzo ninguna de mis carreras. Ojalá algún día pueda ser psicoanalista y desarrollar mis verdaderas potencialidades en este campo. Realmente siento esa misma pesadez que evita que el frasco donde está el halcón se abra por completo y le permita ser libre por fin y volar. La edad del halcón en el sueño me hace pensar en mí misma inmadurez, debo admitir que muchas veces mis arrebatos pueriles han impedido que me desenvuelva favorablemente en la vida. Me parece infantil seguir culpando a terceros de las cosas que me acontecen, sé que hasta cierto punto soy consciente de esta tendencia, pero debo aprender a matizar hasta dónde realmente pueden afectar mi psiquismo factores externos. Durante muchos años he estado prolongando el asentamiento que la sociedad le exige a la gente de mi edad, sobre todo porque no estoy dispuesta asumir más responsabilidades de las que ahora tengo. Parte de este estancamiento que vivo se vincula con que no he podido titularme de la licenciatura en psicología, lo que de otra manera ya hubiera cambiado mis circunstancias radicalmente. Muchas cosas me mantienen intranquila debido a que tengo 31 años y todavía no he decidido si quiero formar mi propia familia, mi trabajo no me

hace feliz, no veo muchas opciones para laborar sin un título universitario, no puedo ayudar a mi familia si no tengo dinero, no sé dónde quiero vivir el resto de mis días, no sé qué pasará con mi vida después del retiro si es que llego a vivir hasta ese punto y un largo etcétera de cosas de la vida adulta que ignoro o he estado evadiendo porque me abruma y me causan severa ansiedad. Me siento como ese pequeño halcón encerrado en un frasco sin saber qué hacer. En este punto creo que la crisis de la edad por la que paso es uno de los factores que han originado este sueño. La preocupación que siento en el sueño por el halcón y los cuidados que le brindo son reflejo de la intranquilidad y el desvelo que esta situación de crisis me provoca, busco resguardarme a mí misma de todos estos sentimientos y pensamientos dañinos relacionados con creer que me hallo en un frasco del que no puedo escapar. He reflexionado que el aislar al halcón del canario en una jaula particular se concatena con el aislamiento en el que me he puesto a mí misma debido a que me avergüenza relacionarme con la gente porque temo que me pregunten a qué me dedico, porque no he cumplido mis sueños como quisiera y porque sé que mi actitud puede ser tan terrible que incluso podría hacerle daño a las personas que me frecuentan. Reiteradamente suelo hablar de cómo las cosas me han salido muy mal, otras veces de plano no hablo en absoluto porque siento que no tengo nada importante que aportar a la conversación y en ocasiones estoy tan ensimismada que no le pongo atención a los demás, ellos probablemente no se dan cuenta porque parece que los escucho mientras ellos no paran de hablar, pero en realidad mi mente da mil vueltas pensando en mis tribulaciones internas. Me viene también a la cabeza que el aislamiento del halcón puede concatenarse además con que siempre he preferido estar sola. Durante varios años he vivido lejos de mi familia y amigos y compartiendo departamentos con desconocidos con los que nunca he podido establecer relaciones profundas y duraderas, siempre he estado yo sola conmigo misma. Viviendo con mi familia he tenido muchos problemas, viviendo con mis amigos he tenido muchos problemas, viviendo con desconocidos he tenido muchos problemas; en fin, prefiero vivir sola para evitar tener conflictos que afecten mis relaciones con mis seres

queridos. Suelo alejarme de las personas para no hacerles daño, aunque eso implique hacerme daño a mí misma a causa del aislamiento y la soledad. Me alarma haber dejado al halcón encerrado en el frasco porque en el sueño eso simboliza la posibilidad de mi propia muerte, que aquí creo que puede ser real y figurada simultáneamente; real por el miedo a morir sin haber vivido lo suficiente como para cumplir mis más anhelados deseos y figurada por permanecer enfrascada viviendo una vida miserable en la que no soy feliz, lo que para mí significa estar muerta en vida. Después de meditarlo concienzudamente, me parece que los *hamsters* que aparecen en el sueño son una representación de mi familia, mientras que el *hamster* que muere me representa a mí; en este sentido, la jaula sería otra representación microcósmica de la casa familiar, lo que explica el deseo que siento de querer escapar de ese lugar y que se ilustra en el sueño. La narrativa onírica muestra cómo me causa desesperación que los *hamsters* se escapen de su jaula y se alejen de su grupo familiar porque pueden sufrir daño o incluso morir a causa de los peligros del mundo. Mi turbación aumenta todavía más cuando le pido ayuda a mi abuela para controlar la situación e impedir que los *hamsters* corran peligro; sin embargo, ella no hace nada al respecto porque prefiere derivar la responsabilidad a mi hermano A, quien a su vez tampoco parece mostrar interés en lo que sucede. La actitud de estos miembros familiares se conecta con la acentuación de un sentimiento de abandono e indefensión que he venido desarrollando en los últimos meses. He sentido que nadie realmente se preocupa por mí desinteresadamente, ni siquiera las personas que se encuentran más cercanas a mí. Aquí la controversia simbolizada en el sueño se hace evidente: por una parte, el sueño muestra la lucha interna que tengo por mi deseo de querer independizarme de la influencia de mi familia para poder crecer y ejercer mis potencialidades con plenitud; por otra, el sueño hace evidente mi miedo a salir de la casa familiar por temor a perder la protección de sus miembros, así como la nostalgia que me causa el recuerdo del cobijo que alguna vez sentí durante mi infancia temprana bajo el cuidado de mi familia. El sueño alude así el conflicto que vivo entre querer salir de la opresión familiar para desarrollarme independientemente y el temor

de enfrentarme a la vida por mí misma y por mis propios miedos. La muerte del *hamster* aplastado por un auto simboliza la inminencia de los peligros de la vida. Cuando por fin este animal ha logrado salir de la jaula familiar, comienza a andar por la vida despreocupadamente gracias a que las paredes que lo limitaban se desvanecen, en ese momento la realidad del mundo se hace evidente y termina con su existencia. Esta escena onírica expone claramente el profundo miedo que tengo a enfrentarme a la vida y no sobrevivir en el intento, miedo a perderme, miedo a fracasar, miedo a darme por vencida, miedo a morir sola, miedo a ser devorada por el mundo. Es interesante que mi nivel de consciencia se elevó justo en el momento preciso en el que muere el *hamster* en el sueño, ahí recordé que me encontraba soñando y decidí entonces cambiar la narrativa onírica, como si quisiera enmendar de alguna manera la pérdida de esa mascota, que simboliza el final de mi propia existencia o al menos la muerte de una parte de mí misma. El impacto psíquico de esta muerte simbólica provocó la lucidez onírica y ésta a su vez funcionó como un mecanismo de defensa frente a la angustia. Cuando reflexiono acerca del *hámster* robot del sueño, sólo puedo pensar en que representa otra parte de mí, lo que queda después de haber perdido lo que está hecho de carne y hueso, esa parte que siente y que es real. Muchas veces así me he sentido, nada me satisface o me entristece lo suficiente como para provocar una reacción importante en mí. Muchas veces me he levantado de la cama sin querer hacer absolutamente nada, pensando que no hay nada ni nadie que me interese verdaderamente como para seguir luchando en una vida sin sentido. He dicho y he hecho lo que se esperaba que dijera e hiciera sólo para seguir desempeñando un rol en la vida, aunque fuera uno insignificante. Medito entonces en lo que significa ser una máquina, actuar automáticamente y con una programación predeterminada, carecer de profundidad de pensamiento y de intensidad del sentimiento, seguir viviendo sólo porque así ha sido estipulado, pero sin la voluntad personal de quererlo hacer. La referencia a *The Matrix* refuerza la idea de vivir automáticamente, alienado, sin libertad, sin conocer la verdad, bajo el dominio de exigencias externas al propio organismo y en beneficio de terceros. La escena

onírica que viene después, en la que el poster de *The Matrix* comienza a despedazarse al intentar enmarcarlo, me recuerda a diversas ocasiones en las que mi hermano A rompió o arruinó cosas y vínculos que me pertenecían cuando éramos más jóvenes, lo que solía ponerme triste o de muy mal humor. Esta parte del sueño trata la relación conflictiva que he tenido con mi hermano a lo largo de nuestra existencia pues refiere nuestra rivalidad y competencia. En el sueño intento contrarrestar esos sentimientos penosos con el poder de la lucidez onírica, la cual me permitió modificar distintos aspectos del sueño e incluso moldearlo hasta llegar al resultado deseado: recomponer algo roto por uno de los miembros más cercanos de mi familia hasta dejarlo como nuevo y negar así el sufrimiento que esa decepción me pudo haber provocado. El nivel de lucidez que experimenté al final del sueño me permitió incluso el poder interpretar lo que sucedía a mi alrededor, darme cuenta de que las escenas oníricas referían un tiempo antaño de mi vida que se ha esfumado, una época temprana donde disfrutaba de la seguridad del calor del hogar al lado de mis seres queridos, donde todavía creía en mí y en mi familia, donde aún esperaba con inocencia y alegría el futuro exitoso que tendría, quién lo diría.

Interpretación Final de “Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela”

El análisis de este sueño lúcido ha mostrado su particular relevancia debido a que expone materiales psíquicos remotos y reprimidos provenientes de mi infancia. La lucidez onírica propició poder tener un mejor conocimiento de la narrativa y el entorno oníricos, lo que facilitó el reconocimiento de las escenas pueriles que se manifestaron durante la ensoñación. El sueño revela un importante deseo de libertad, emancipación e independencia; así como el frecuente rechazo de circunstancias que impliquen el sentirme atrapada, estancada, oprimida o

controlada: "Siempre he querido salir volando lejos, olvidarme de la ignorancia, la suciedad y la pobreza de la casa de mi infancia" (Vargas, 2022, p. 195).

La asociación libre de este sueño lúcido permitió descubrir una contradicción entre un deseo ferviente de emanciparme de mi familia y la dependencia que tengo de sus opiniones pues he identificado que necesito su aprobación para sentir y saber que estoy haciendo bien las cosas. La interpretación del sueño lúcido alude a un conflicto con el que frecuentemente me he enfrentado a lo largo de mi vida: odiar y amar a los miembros de mi familia que me han hecho daño. He sufrido fuertes decepciones por parte de mi entorno familiar, lo que ha generado en mí la percepción de indefensión, falta de cuidado, inseguridad y abandono. El contacto directo que tuve con experiencias familiares de abuso y violencia (abusos sexuales, asesinatos, peleas, etc.) provocó en mí una sensación de vulnerabilidad que fue incrementando proporcionalmente al miedo y a la falta de confianza que esos eventos traumáticos causaron en mí, situación que se vio agravada a causa de un sentimiento permanente de orfandad y soledad.

El cuidado que mi familia materna me brindó al ser huérfana de padre y madre me hizo creer que por siempre estaría en deuda con ellos, lo que fue reforzado por sus intentos de manipulación emocional ya que muchas veces me echaron en cara todo lo que habían hecho por mí y lo importante que es ser agradecido. Durante mucho tiempo pensé que era un estorbo para mi familia pues se tuvieron que hacer cargo de mí a causa de una orfandad producida por las vicisitudes de la vida. Desde niña me sentí devaluada y tuve baja autoestima. La parquedad y la falta de claridad de la expresión de los afectos de mi familia me condujeron a percibir una carencia constante de muestras de cariño, por lo que desde entonces he padecido una retracción de mis propios afectos al no encontrar oportunidad de comunicar mis necesidades emocionales pues incluso al compartirlas no eran satisfechas.

En el pasado me afectaba mucho sentir que los hermanos de mi mamá, quienes fueron mis figuras maternas y paternas, no me amaban como a sus propios hijos o como a mi hermano menor, creía que no me querían de la misma manera porque no era parte de su núcleo familiar directo y porque mi hermano era más bueno y bonito que yo. En varias ocasiones noté que mis familiares difícilmente querían cuidarme debido a que era una niña demasiado inquieta y traviesa, observaba también que me daban cosas a regañadientes sólo porque era “la huerfanita”; todos estos factores me llevaron a pensar que no merecía su amor porque no era lo suficientemente valiosa, lo que terminó influyendo en mi autoestima.

Tuve envidia de mi hermano porque todos lo querían más que a mí, decían que él necesitaba más cariño y cuidados que yo porque había quedado huérfano siendo más pequeño; como resultado de esto, tuve que desarrollar tempranamente independencia y autosuficiencia pues debía arreglármelas sola para resolver mis problemas y necesidades. Esta situación ha repercutido en la dificultad que tengo para pedir ayuda y comunicarme asertivamente, además de contribuir en la instauración de los altos niveles de autoexigencia que me impongo. Mis familiares siempre me exigían tener un buen comportamiento y desenvolverme con excelencia en todas las actividades que realizaba; sin embargo, eran demandas que carecían de guía, acompañamiento y soporte. Las personas que se hicieron cargo de mi crianza constantemente descargaban en mí la frustración que sus propias exigencias les generaban, pero sin asumir las consecuencias de sus actos pues no se responsabilizaban del daño que me causaban al presionarme tanto.

El análisis de esta ensoñación exhibe de dónde proviene la inseguridad que tengo de que nadie me acepte como realmente soy, así como las frecuentes relaciones que he tenido con amores imposibles, el miedo que tengo al abandono y la falta de confianza casi crónica que padezco. En el fondo creo que no es posible que alguien me ame incondicionalmente tal y como soy; no obstante, continúo esperando a que llegue ese amor ideal sin condiciones. La

búsqueda de este tipo de amor sin lugar a duda me remite a la necesidad de hallar el amor perdido de mi madre, la única persona que podría amarme de esa manera, a pesar de todo lo que yo soy, a pesar de todo lo que haga. Buscar un amor incondicional significa también colocar altas expectativas en el objeto de amor, que debe amarme a pesar de todas las cosas y en todas las circunstancias.

Esta interminable búsqueda del amor incondicional de mi madre se vincula con un sentimiento profundo de vacío, me produce también ansiedad, soledad y desesperación. La asociación libre de *Sueño Lúcido de Vuelta a Casa de la Abuela* reveló la desesperanza que tengo con respecto a ser verdaderamente capaz de encontrar ese amor incondicional tan deseado: "Quizá nunca, mi madre está muerta y mi padre me abandonó, debería dejar de esperar imposibles cuando las personas que se supone que me amarían incondicionalmente no existen en mi vida" (Vargas, 2022, p. 196). Este pesimismo bien puede concatenarse con la manera en la que me relaciono afectivamente pues hasta este momento de mi vida he sido incapaz de establecer relaciones amorosas sanas, entrañables y duraderas.

La escasez de relaciones amorosas íntimas, la represión de mis sentimientos y la falta de interacción física y sexual han ocasionado que haya un desbordamiento afectivo en mí cuando empiezo a salir con alguien que realmente me gusta, entonces me enamoro profundamente y genero un intenso apego hacia esa persona. Cuando salgo con alguien que cumple con mis expectativas, siento un fuerte apasionamiento al recibir incluso las más sencillas muestras de afecto de su parte; es como si todo el afecto que he venido guardando todos estos años quisiera manifestarse intempestivamente con el primer estímulo sentimental proveniente de alguna persona que se apega a mis ideales. Este desbordamiento ha abrumado a algunas de mis amantes, quienes han terminado por dejarme; mientras que con otras ha producido dinámicas de interacción destructivas y codependientes.

La interpretación de este sueño lúcido manifiesta además insatisfacción e infelicidad por el estancamiento que vivo, así como intranquilidad y desvelo por las crisis que me causa el sentimiento de estar atrapada. En general, podría afirmarse que este sueño es de angustia pues dramatiza la presencia de ansiedad en distintos aspectos: ansiedad ante las exigencias de la vida, ansiedad provocada por autoexigencias, angustia a causa de la incertidumbre del futuro, ansiedad vinculada con la crisis de la edad, angustia ante la propia muerte:

El sueño alude así el conflicto que vivo entre querer salir de la opresión familiar para desarrollarme independientemente y el temor de enfrentarme a la vida por mí misma y por mis propios miedos (...) Esta escena onírica expone claramente el profundo miedo que tengo a enfrentarme a la vida y no sobrevivir en el intento, miedo a perderme, miedo a fracasar, miedo a darme por vencida, miedo a morir sola, miedo a ser devorada por el mundo. (Vargas, 2022, p. 200)

La ansiedad que refleja esta ensoñación forma parte de la manera en la que he vivido los últimos años pues poco a poco me he ido aislando por la vergüenza que tengo de no haber cumplido mis sueños hasta el momento, muchas veces siento que he fracasado y tengo un marcado complejo de inferioridad por no haber podido destacar en lo profesional como hubiera querido, a pesar de ser muy inteligente y haber obtenido buenas notas durante toda mi carrera académica. La situación empeora cuando me comparo con otras personas de mi edad que han logrado desarrollarse exitosamente como profesionales, lo cual sé que es irracional y carece de perspectiva ya que mis circunstancias son disímiles a las de las otras personas. Este aislamiento de que se habla al final muestra la vergüenza que tengo de aceptar quién soy verdaderamente pues me rechazo a mí misma con frecuencia; sé que no me amo si no acepto mi realidad y mis circunstancias.

La angustia que provoca este sueño lúcido se agrava en la medida en la que alude mi propia muerte. La narrativa de la ensoñación indica que tengo miedo de morir, especialmente a causa de que no he podido cumplir todos mis sueños; no quiero irme de este mundo sin haber alcanzado la autorrealización y la satisfacción de mis anhelos. Siento un miedo profundo al fracaso y a no ser suficiente, me causa terror no cumplir con las expectativas sociales y, por lo tanto, no tener la aprobación de los otros. Considero que el fracaso es equivalente a estar muerta en vida pues haberme fallado de esa manera implica que en el fondo nunca me respete como una persona deseante de encontrar la felicidad en su vida. Esta postura señala la severa autocrítica que lamentablemente me caracteriza pues suelo ser muy estricta con la consecución del desarrollo óptimo de mis potencialidades. Este autoseñalamiento implica que debido a mi pobre autoconcepto debo demostrar constantemente el valor que tengo, lo que a su vez repercute en un insaciable deseo de autosuperación que es resultado del carácter resiliente que de alguna manera me califica:

Me alarma haber dejado al halcón encerrado en el frasco porque en el sueño eso simboliza la posibilidad de mi propia muerte, que aquí creo que puede ser real y figurada simultáneamente; real por el miedo a morir sin haber vivido lo suficiente como para cumplir mis más anhelados deseos y figurada por permanecer enfrascada viviendo una vida miserable en la que no soy feliz, lo que para mí significa estar muerta en vida. (Vargas, 2022, p. 199)

Este sueño lúcido es particularmente trascendente para los propósitos de esta investigación ya que ejemplifica claramente la posibilidad de emplear la lucidez onírica como una herramienta de afrontación simbólica que permite encarar y solucionar conflictos expuestos en el espacio onírico. Durante esta ensoñación, utilicé la consciencia autorreflexiva del sueño para desestimar la importancia del miedo que me provocan los peligros del mundo y mi propia muerte, situación que se dramatiza cuando intento salvarle la vida a uno de los *hamsters* del

sueño; al ser el *hamster* un símbolo de mí misma, esta escena onírica representaría un intento de rescatarme de las amenazas de la vida a las que tanto temo. De igual manera, usé la lucidez onírica para reparar algo que mi hermano rompió en el sueño, lo que simboliza el enfrentamiento de inseguridades y conflictos que la relación con mi hermano ha generado. En general, la lucidez onírica me permitió tener noticia de los eventos del sueño para poder desenvolverme en él con consciencia, lo que incrementó la rememoración de la narrativa onírica y la volición que tuve durante la ensoñación; así mismo, suscitó un primer nivel de interpretación del sueño lúcido incluso cuando éste todavía se encontraba sucediendo:

El nivel de lucidez que experimenté al final del sueño me permitió incluso el poder interpretar lo que sucedía a mi alrededor, darme cuenta de que las escenas oníricas referían un tiempo antaño de mi vida que se ha esfumado, una época temprana donde disfrutaba de la seguridad del calor del hogar al lado de mis seres queridos, donde todavía creía en mí y en mi familia, donde aún esperaba con inocencia y alegría el futuro exitoso que tendría, quién lo diría. (Vargas, 2022, p. 201)

Después de realizar el análisis y la interpretación de estos sueños lúcidos identifiqué un posible inconveniente en el método de estudio utilizado en esta investigación, se trata de la constante presencia de juicios metaanalíticos durante la asociación libre de las ensoñaciones. La asociación libre muestra pensamientos intercalados que aluden mi vida personal, la expresión de mis sentimientos, el análisis que hago de mi propio psiquismo por medio de la asociación libre en sí misma, así como reflexiones teóricas de los elementos y procesos oníricos involucrados en el sueño estudiado, lo que se puede considerar como un segundo nivel análisis. Así pues, la asociación libre muestra escenas de mi historia personal de vida, *insights*, interpretación de simbolismos e ideas para interpretar el sueño desde la propuesta del psicoanálisis de la lucidez onírica.

Esta mezcla entre los diferentes niveles de análisis puede ser confusa para aquellos que no estén familiarizados con los temas tratados en este escrito, además de que podría intervenir en el desciframiento apropiado de los materiales psíquicos implicados en el sueño lúcido pues los pensamientos automáticos que genera su asociación libre combinan impresiones personales e impresiones teóricas sobre los diferentes componentes oníricos. Aquí se muestra la necesidad de incorporar el psicoanálisis de la lucidez onírica dentro del proceso analítico para realizar el estudio de los sueños lúcidos a través del diálogo que se suscita entre analista y analizado.

La interpretación de los sueños lúcidos que se analizaron en esta obra permitió descubrir gran variedad de componentes psíquicos por demás conflictivos como miedo a la decepción, miedo al abandono, rencor, ira. Existe además una fuerte necesidad de que mis agresores admitan el daño que me causaron y me pidan perdón por lo que hicieron. ¿Realmente es necesario que acepten todas estas condiciones de mi parte para que yo pueda sanar? ¿Por qué permanece tanto enojo e incluso rencor en contra de ellos? ¿Por qué la insistencia en que se disculpen conmigo? Creo que al final lo más significativo sería reconocer que no estoy tomando responsabilidad de mis afectos ni estoy trabajando lo suficiente con estos episodios problemáticos de mi historia de vida como para resignificarlos e ir curándome de esa manera. Es indispensable integrar estas partes conflictivas de mí como parte de mi personalidad, reconocerlas, aceptarlas y trabajar en ellas si quiero modificarlas y evitar el dolor y la infelicidad que me causan.

Resulta imprescindible continuar elaborando un análisis de estas cuestiones con el objetivo de traer a la consciencia otros aspectos inconscientes que estén afectando mi psiquismo y provocando sufrimiento. Debe evitarse que el devenir consciente, el trabajo de elaboración y en general el proceso de sanar queden supeditados a terceras personas o agentes ajenos a mí. Si bien es cierto que hay personas que me hirieron y tengo todo el

derecho de hablar sobre lo que me hizo daño y señalar a mis agresores, también es importante continuar y no dejar que el rencor interfiera en mi forma de relacionarme con otras personas y en el emprendimiento de mis proyectos de vida. El proceso de hacerme consciente de la dinámica de mi psiquismo es íntimo y personal, no depende de otros trabajar en mí misma. Esto me deja claro que verdaderamente siempre he sido una persona muy resiliente, de alguna manera he podido encontrar fuerza en la debilidad.

Conclusiones

El psicoanálisis muestra a la existencia entendida como deseo y como esfuerzo, binomio que conjuga la naturaleza irreductible e invencible de la vida con la influencia del deseo en la intención. Es esta fuerza de la vida la que se presenta en el psiquismo por medio de la pulsión y son sus representantes los que transmiten sus motivaciones a través de la palabra y de los actos significativos. El deseo sigue siendo deseo, energía constante que desborda el ámbito del sentido pues la palabra no puede aprehender toda su potencia. El deseo no puede ser representado, de él se simboliza sólo aquello que siempre quedará innombrable.

Traer a la consciencia componentes psíquicos inconscientes conlleva un acto de verbalización donde se efectúa la intervención consciente de la palabra sobre el ámbito del deseo. El proceso de significación del deseo y de sus objetos va construyendo una erótica que ineludiblemente transforma los materiales inconscientes. Lo inconsciente en sí mismo es aquello que únicamente puede ser señalado, pero nunca aprehendido; eso que se sabe que pulsa, pero que no se puede nombrar. Las pulsiones de lo inconsciente siempre se erigirán en el vacío de la diferencia de lo otro. El psicoanálisis retrata el constante intento de los seres humanos de brindarle sentido al poderoso impulso de la vida que traspasa su existencia pero que siempre permanece inefable.

El psicoanálisis intenta recuperar los objetos perdidos del deseo que yacen en las profundidades del inconsciente; para ello realiza un examen pormenorizado de los diversos procesos, productos y funciones del psiquismo, los cuales brindan indicios de las huellas de lo inconsciente que la represión siempre busca desdibujar. Tal es el caso del análisis y la interpretación de los sueños, cuyo estudio tiene una trascendencia indiscutible dentro del psicoanálisis a causa de que el sueño comprende en sí mismo un modelo explicativo de las

operaciones del psiquismo individual y colectivo. El psicoanálisis de los sueños supone entonces el examen de la dinámica del aparato psíquico que se expresa en él, por lo que incluye la identificación, diferenciación y comprensión de los distintos sistemas que lo constituyen, así como de la manera en la que estos operan.

La envergadura de la participación que tienen los sueños dentro de la configuración anímica del ser humano debido entre otras cosas a su vínculo con lo inconsciente ha sido suficiente para que el psicoanálisis considere que la interpretación de los sueños es esencial dentro de tratamiento que propone como cura de los padecimientos del alma. La narrativa y las imágenes del sueño se derivan de la interacción de dos estructuras psíquicas superpuestas cuya articulación consiste en llevar a cabo acciones contrapuestas de develación y ocultamiento, donde los materiales anímicos que se encuentran disimulados, silenciados o encubiertos se van descubriendo y manifestando intermitentemente a través del desarrollo de la trama onírica. El sueño se compone así de dos tipos de contenido: el contenido manifiesto y el contenido latente; el primero de ellos corresponde a la parte del sueño que es evidente y puede ser captada por la consciencia del durmiente debido a la posibilidad de su percepción directa, mientras que el segundo atañe a la parte del sueño que ha sido reprimida, que permanece inconsciente y que por lo tanto requiere de interpretación para ser conocida.

El sueño y la vigilia no pueden ser vistos como estados psicofisiológicos absolutamente opuestos y diferenciados entre sí pues existen fenómenos como la lucidez onírica que demuestran que dicha distinción no es adecuada. El sueño y la vigilia comparten estructuras, procesos y funciones que los entrelazan, por lo que la idea de contraponerlos no es viable. Se reconoce que lo inconsciente puede manifestarse con mayor facilidad en la disposición del estado del sueño y que la consciencia tiende a dominar el psiquismo durante la vigilia; sin embargo, la visión del aparato anímico necesariamente tiene que ser dinámica y fluctuante. Lo inconsciente puede manifestarse durante la vigilia con toda su fuerza y la consciencia es capaz

de expresarse en el sueño con toda su complejidad. Lo inconsciente y la consciencia siguen siendo constructos lo suficientemente oscuros como para motivar la labor inquisitiva de encontrar los resquicios en los que se esconde su esencia; no obstante, los cuestionamientos que suscitan permiten reconstruir su fenomenología incompleta.

La diferencia entre el mundo material que se percibe durante la vigilia y el mundo onírico que se percibe durante el sueño radica en que el primero tiene un origen externo al individuo, mientras que el segundo se genera en su interioridad. A causa de que los objetos captados durante la vida diurna existen con independencia del psiquismo individual, se puede tener una representación más o menos estable de ellos; en cambio, en los sueños no existe una fuente constante de estímulos que sea independiente del psiquismo del durmiente, por lo que la figuración onírica tiende a ser más cambiante. La lucidez onírica motiva a cuestionarse acerca de lo que significa estar despierto y consciente, ya sea en la realidad física o en la realidad onírica.

Lucidez onírica, sueños de claridad, consciencia onírica o del sueño, *high dreams* y sueños lúcidos son los múltiples términos con los que se ha de denominado al fenómeno onírico en el que el durmiente tiene consciencia de que se encuentra soñando mientras la ensoñación está aconteciendo. Ser lúcido en el mundo onírico significa despertar en el sueño y alcanzar por ello un nivel más elevado de consciencia. El individuo puede enfocarse en su interioridad durante el sueño al despejarse de todas las excitaciones que provienen del ambiente exterior gracias a la suspensión de la entrada sensorial y la falta de respuesta motriz que supone el estar dormido; si a esta situación se le añade el uso de la lucidez onírica, que es un estado de consciencia incrementado, se entiende que los sueños lúcidos sean una herramienta particularmente efectiva para alcanzar el autoconocimiento y la autoexploración psíquica.

La percepción del mundo onírico de alguna manera puede compararse con la percepción del mundo real. Los perceptos que son producto de la experiencia onírica brindan información relevante acerca de la realidad psicológica del soñante a pesar de que existan errores y desfiguraciones en la recepción y procesamiento de los símbolos oníricos que les dieron lugar. Esto funciona de manera similar con los perceptos formados durante la consciencia de vigilia, los cuales proporcionan información importante del mundo físico a pesar de que existan equivocaciones y distorsiones en la entrada y procesamiento de los datos provenientes del entorno.

En diferentes estudios, la memoria onírica se ha correlacionado positivamente con la ocurrencia de sueños lúcidos. La mejora de la memoria onírica es fundamental en la medida en la que ayuda al individuo a recordar la especificidad de la realidad onírica y la narrativa de sus sueños, lo que le da la capacidad de poder diferenciarlos del mundo material. Esta capacidad de discriminación entre el sueño y la realidad es útil para reconocer en qué momento se está soñando y en qué momento no, recurso al que se puede recurrir tanto en el sueño como en la vigilia. La memoria onírica también es crucial para realizar la posterior interpretación de los sueños lúcidos pues sólo a través de ella se puede tener acceso a su contenido.

La lucidez onírica puede concebirse como una forma de manipulación de la consciencia pues la aparición y las aplicaciones de los sueños lúcidos dependen del control que tenga el onironauta de sí mismo, de la experiencia onírica y del estado del sueño. La práctica y el control de la lucidez onírica requieren que el onironauta haya logrado adiestrarse al menos en alguna de las técnicas de inducción de sueños lúcidos, lo que implica que es capaz de despertar en sus sueños con frecuencia para ser consciente en ellos. La manipulación del sueño es la capacidad que tiene el durmiente de intervenir en la realidad onírica y modificarla a voluntad de tal manera que los eventos que ocurren en ella son considerados supernaturales en comparación con los fenómenos que suceden en la vigilia. La consciencia onírica permite,

por ejemplo, que los onironautas puedan manipular el mundo de los sueños para realizar viajes en el tiempo, transformar la forma de su yo onírico o de los personajes del sueño, cambiar los escenarios oníricos, entre otras alteraciones extraordinarias.

Alcanzar el *insight* de los propios problemas psicológicos para poder resolverlos puede ser mucho más relevante si se lleva a cabo en el mundo simbólico que despliega la lucidez onírica debido a que el sujeto cuenta con una mayor libertad de acción en él. La consciencia onírica permite que el soñante pueda tomar decisiones trascendentes en la realidad psicológica de sus sueños debido a la influencia recíproca que existe entre los eventos simbólicos del sueño y los procesos anímicos que los originaron. En este tratamiento, el énfasis recae en la libertad individual de acción y en la capacidad de decisión debido a que son rasgos indispensables para tener consciencia onírica y porque además pueden cambiar completamente la calidad y el contenido del sueño. El espacio onírico puede considerarse el mundo fenomenológico por excelencia a causa de que depende menos de la estimulación sensorial, lo que permite observar sistemáticamente la propia interioridad gracias a que se eluden componentes externos que pudieran perturbar este proceso de autoobservación.

En los sueños lúcidos, la consciencia se sumerge directamente en el inconsciente y lo encara. Si bien es cierto que el soñador puede no ser capaz de resolver todos sus conflictos inconscientes sin la guía terapéutica apropiada; no obstante, hay casos de onironautas experimentados que han logrado un autoconocimiento cada vez mejor que les ha ayudado a integrar satisfactoriamente distintas partes de su personalidad gracias a la evaluación de su lucidez onírica. Esta consciencia de la realidad soñada y su posterior rememoración son aspectos fundamentales para el análisis de lo inconsciente pues es bien sabido que los pacientes suelen modificar u olvidar sus sueños debido a sus distintas defensas. Debe admitirse que el hecho de recordar o no un sueño dependerá de la intensidad y la fuerza de las defensas del durmiente; sin embargo, es más probable que un soñador lúcido recuerde sus

sueños con mayor claridad y más a menudo. Esto se debe a que la práctica de la lucidez onírica supone tener una motivación positiva hacia el soñar, además del reconocimiento de la naturaleza de las propias representaciones oníricas y la adquisición de un conocimiento experto sobre la lógica del sueño. La consciencia onírica promueve el acceso a lo inconsciente y, por lo tanto, a los deseos reprimidos del soñante, que son la causa de su padecimiento y de cuyo desciframiento y resolución dependen su salud y bienestar. Se comprende entonces que la interpretación de los sueños lúcidos tiene relevancia evidente en psicoterapia psicoanalítica.

El estudio psicoanalítico de la lucidez onírica conduce a focalizar la atención en el mecanismo del trabajo del sueño conocido como elaboración secundaria ya que ésta permite realizar complejas producciones oníricas siguiendo el modelo de las funciones intelectuales de la vigilia. En los sueños trastocados por la elaboración secundaria, se han extraviado las asociaciones oníricas originarias durante la transformación que sufrieron al ser homologadas a contenidos psíquicos diurnos. La elaboración secundaria tiende a utilizar fantasías diurnas que ya se encontraban en el repertorio de los materiales anímicos del durmiente para las figurarlas en el contenido manifiesto del sueño, por lo que se representan en él tal y como fueron creadas durante la vigilia. Estas fantasías son actualizadas por las circunstancias de vida actuales del soñador pues probablemente habían permanecido inconscientes. Es así como algunos sueños lúcidos son específicamente fantasías diurnas preformadas que pueden ser o no modificadas por los mecanismos del trabajo onírico.

El trabajo que la elaboración secundaria efectúa sobre los materiales del sueño se ha equiparado al que la percepción realiza sobre los componentes captados por los órganos sensoriales: se brinda un cierto orden a los elementos en cuestión y se establecen determinadas relaciones entre ellos para darle a la información recibida una trama inteligible dentro de un proceso de configuración que puede ser susceptible a errores y falsedades. Esta tendencia a la coherencia y a la inteligibilidad permite entrever que el sistema preconsciente es

la instancia anímica que lleva a cabo estas funciones dentro del sueño. La claridad que distingue a los sueños lúcidos puede entonces comprenderse si se considera que la elaboración secundaria tiene todavía más incidencia en su formación que en la de los sueños normales, efecto que es promovido por una también mayor investidura de los sistemas preconscious y consciente. En este sentido, la manifestación de la consciencia durante el sueño lúcido implica que procesos anímicos de la vigilia también tienen intervención en la expresión onírica.

La teoría psicoanalítica admite que las funciones psíquicas de la vida diurna tienen participación en los fenómenos oníricos gracias al trabajo de la elaboración secundaria, cuestión que puede atestiguar directamente en el caso de los sueños lúcidos. Dichas operaciones anímicas no son el germen del sueño como tal, sino que trabajan sobre él transformándolo o incluyendo en la narrativa onírica componentes provenientes de la vigilia. Los procesos anímicos de la vida despierta son los que buscan brindarle al sueño inteligibilidad pues lo tratan de la misma manera que a cualquier otro material psíquico. Las actividades desempeñadas por la elaboración onírica tienen un carácter defensivo porque este mecanismo busca figurar al sueño con base en las exigencias de la consciencia de vigilia, por lo que la libre manifestación de lo inconsciente se ve afectada.

El trabajo de la elaboración onírica puede identificarse en aquellas partes del sueño lúcido cuyas escenas cuenten con mayor cohesión y acabamiento pues los fragmentos que se perciben como desordenados y oscuros son producto de otros mecanismos del trabajo del sueño. La elaboración secundaria también le brinda intensidad plástica y nitidez al sueño normal y al sueño lúcido pues tiende a excluir escenas oníricas confusas, oscuras o borrosas. La peculiar claridad de los sueños intervenidos por la elaboración secundaria proviene precisamente de su prefiguración diurna consumada por el trabajo de los sistemas preconscious y consciente. El psicoanálisis ha reconocido una diferencia esencial entre los

productos de la elaboración secundaria y los diversos mecanismos del trabajo del sueño; mientras que los primeros corresponden formalmente a la continuidad de la actividad de la consciencia de vigilia en el sueño, los segundos se concatenan directamente con el funcionamiento del inconsciente y sus deseos sofocados que buscan satisfacción.

Las operaciones desempeñadas por la elaboración onírica corresponden a una primera interpretación de la experiencia del sueño, actividad que se asemeja al mismo esfuerzo de coordinación lógica de los componentes sensoperceptuales que se efectúa durante la consciencia de vigilia. Durante la interpretación de sueños que han sido modificados por la elaboración onírica se descubre que, a pesar de la aparente congruencia que poseen, es necesario analizarlos de la misma manera en la que se examinan otras clases de sueños debido a que todas las formaciones oníricas (sueños diurnos y nocturnos) comparten la misma estructura y funcionamiento: todas cuentan con contenido manifiesto e intenciones latentes y todas constituyen el cumplimiento de deseos. La interpretación de los materiales anímicos realizada por la elaboración secundaria comienza durante el sueño y prosigue en la vigilia, por lo que se puede concebir como una función psíquica que fluye de la vida onírica y continúa hacia la vida diurna. La interpretación psicoanalítica de los sueños lúcidos debe también efectuarse considerando que éstos igualmente se componen de un contenido evidente y otro oculto pues siguen albergando motivaciones inconscientes que les dieron lugar en un momento más primigenio, incluso a pesar de que las funciones anímicas diurnas se manifiesten más predominantemente en ellos.

El trabajo onírico de la elaboración secundaria ha sido vinculado con distintos fenómenos psíquicos de la vida diurna; entre ellos, el pensamiento reflexivo, la percepción endopsíquica, los procesos de atención, el delirio de ser observado, la consciencia moral y la censura de la vigilia; en todos estos casos existe un funcionamiento constante de los procesos

anímicos conscientes, cuya influencia logra sobrepasar los límites de la vida despierta para influir en el sueño precisamente gracias a los mecanismos del trabajo onírico secundario:

...una parte de la atención activa durante el día permanece volcada también al sueño en el estado del dormir, lo controla, lo critica y se reserva el poder de interrumpirlo. Ello nos sugirió reconocer en esa instancia anímica que se mantiene despierta desde la vigilia al censor, que ejerce una influencia restrictiva tan fuerte sobre la plasmación del sueño (Freud, 1984a, p. 501).

En la lucidez onírica estas funciones de la elaboración secundaria (figuración onírica de fantasías diurnas, nitidez e intensidad plástica, tendencia a la coherencia e inteligibilidad, censura) pueden exacerbarse debido a la mayor inervación de las instancias preconsciente y consciente.

Al igual que la fantasía, el síntoma y los sueños ordinarios, la lucidez onírica es el resultado de lo que Freud denominó una relación de compromiso entre los distintos sistemas del aparato anímico; esta interacción siempre es regulada y tiene como principal objetivo permitir que cada una de las instancias psíquicas pueda consumir sus deseos a través de sus propias funciones y mecanismos, pero sin suponer un conflicto desestabilizante para el yo. Los procesos conscientes pueden manifestarse en el sueño y los procesos inconscientes pueden hacerlo durante la vigilia siempre y cuando su actividad se adecue al principio de placer. La lucidez onírica exhibe deseos conscientes, preconscientes e inconscientes, por lo que viene a corroborar que el sueño es cumplimiento de deseo. Los sueños lúcidos son un estado psicofisiológico híbrido en el que se atestigua el entramado en el que se entrelazan contenidos anímicos inconscientes, preconscientes y conscientes, hecho que insta a eludir cualquier tipo de clasificación reduccionista y limitante del psiquismo.

Los contenidos del sueño suelen ser independientes de la lucidez onírica pues la naturaleza psíquica de los elementos oníricos tiende a ser autónoma del estado que se

experimenta en los sueños lúcidos. La lucidez onírica no provoca en sí misma y automáticamente que los elementos del sueño sean conscientes o inconscientes, la naturaleza de los materiales anímicos depende más bien de la historia de vida del sujeto y de la elaboración que éste efectúe de ellos a través de un trabajo analítico. La lucidez onírica facilita la posibilidad discursiva entre los diversos sistemas del aparato psíquico, situación que por su singularidad favorece la interpretación del fenómeno onírico.

Los sueños lúcidos utilizan el espacio psíquico para la creación y figuración de fantasías de cumplimiento de deseos inconscientes, por lo que son narraciones escenificadas que no tuvieron lugar en la realidad física, sino que son producto de la imaginación del durmiente, tal y como lo son los sueños ordinarios. El sueño lúcido es susceptible de interpretación psicoanalítica en la medida en la que posee contenidos inconscientes. El psicoanálisis puede utilizar la lucidez en el sueño como un marcador que señala un punto de inflexión en la narrativa onírica; dicho señalamiento es útil para reconocer contenidos psíquicos que el sujeto busca reprimir al denominarlos parte de un sueño y también ayuda a identificar contenidos inconscientes que se exteriorizan posteriormente a que el onironauta se hace lúcido.

El carácter regrediente que Freud le brinda al sueño ordinario es igualmente aplicable al sueño lúcido pues las imágenes vívidas que experimentan los onironautas no han seguido el curso normal o progrediente de la investidura energética promovida por la excitación de un estímulo, sino que se ha invertido esta trayectoria. Los sueños lúcidos asimismo emplean imágenes como el principal medio de representación psíquica, además de que es posible elucidar que por medio de ellos el onironauta puede retornar a etapas previas de su desarrollo ontogenético. Todos estos factores indican que la lucidez onírica, al igual que el sueño, también constituye una regresión tópica, formal y temporal. Se debe entonces realizar la interpretación analítica del sueño lúcido debido a que su contenido latente ha sido transformado a causa del mecanismo de defensa más básico y esencial.

Puede interpretarse parte del sueño durante su transcurso debido a la lucidez onírica; sin embargo, siempre un posterior trabajo de interpretación permitirá hallar otros sentidos latentes en el sueño de los que no se tuvo noticia mientras se soñaba. La lucidez onírica puede ser un nivel de interpretación relevante del sueño mientras éste sucede, que será más o menos completo y preciso de acuerdo con el grado de lucidez y la intensidad de las defensas del durmiente; no obstante, definitivamente una interpretación ulterior durante la vigilia puede perfeccionar el análisis del sueño. Freud mismo señaló que el análisis de un sueño nunca se finaliza; sin embargo, el trabajo conjunto de la lucidez y la interpretación oníricas puede facilitar y favorecer su examen.

La lucidez onírica es un estado psicofisiológico que promueve importantemente el bienestar integral de sus practicantes. A pesar de la especial dificultad que enfrentan los onironautas en su intento de conquistar la lucidez en los sueños, el esfuerzo de lograrlo merece la pena debido a que los sueños lúcidos contribuyen a desarrollar un estado de salud general en el durmiente. Las aplicaciones que puede tener la lucidez onírica son el cumplimiento de deseos hedónicos y la búsqueda de plenitud, la resolución de problemas de la vigilia a través de la creatividad, el vencimiento o enfrentamiento de miedos y pesadillas, el aprendizaje y la práctica de capacidades intelectuales (creatividad, inteligencia, imaginación, memoria, etc.) y físicas (danza, deportes, tocar instrumentos musicales, etc.), la restauración de la sanidad psíquica y/o física, la exploración y experimentación en el mundo onírico, la búsqueda de autoconocimiento, la meditación y la apertura espiritual o experiencias espirituales. Estas aplicaciones muestran que la lucidez onírica conlleva esencialmente la realización de deseos de diversa índole.

La condición de posibilidad del surgimiento de nuevas realidades y mundos posibles que es impulsada por la lucidez onírica tiene la potencialidad de generar una mentalidad cada vez más flexible en los individuos, cuestión que a su vez ha favorecido que tenga lugar lo que

se ha denominado el *reencantamiento del sueño* (Lee, 2010, p. 294). Este reencantamiento ha venido a darle un nuevo significado a lo onírico en la vida de los humanos pues ha reivindicado la importancia que tiene la fantasía y la imaginación en ella. El reencantamiento de lo onírico actualiza el poder que poseen los sueños en la composición anímica de los individuos; de esta manera, las experiencias extraordinarias que se viven en los sueños ya no se conciben como vivencias marginales y mundanas, sino que se integran como parte esencial de la vida cotidiana del individuo. El reencantamiento del sueño desafía las aproximaciones teóricas en las que se le brinda predominancia al estudio de las operaciones anímicas de la vigilia pues equipara el psiquismo diurno con el nocturno.

El reencantamiento de lo onírico plantea que los sueños deben estimarse como caminos dinámicos que direccionan hacia nuevas significaciones del ser, por lo que deben tratarse como contenidos psíquicos de relevancia para la vida de vigilia debido a que la imaginación, la fantasía y la creatividad que se logra en los sueños es vital para el desarrollo del ser. La consciencia en los sueños potencializa este crecimiento personal del durmiente. El trabajo con los fenómenos oníricos, los talleres de sueños, la incubación onírica, los sueños lúcidos y las diferentes prácticas de control de los sueños son actividades que se llevan a cabo cada vez con más frecuencia, lo que conduce a creer que los seres humanos buscan un mayor conocimiento y tratamiento de su interioridad por medio de la exploración de lo onírico.

Existe un poder transformacional en la lucidez onírica que favorece nuevas formas de relacionarse con los sueños. La reconexión con los mundos oníricos que se establece por la práctica de los sueños lúcidos genera sentimientos de trascendencia debido a que promueve el descubrimiento del verdadero ser del durmiente, lo que además fomenta su crecimiento espiritual y su sanidad psíquica y somática. Se puede afirmar que la lucidez onírica implica despertar el verdadero ser para el desarrollo de potencialidades y la autorrealización a causa del autoconocimiento logrado en los sueños lúcidos.

La individualidad del propio psiquismo se manifiesta con toda su complejidad en los sueños lúcidos ya que la interioridad aflora en ellos; la lucidez onírica impulsa un regreso a nosotros mismos y brinda la flexibilidad necesaria para aceptar y comprender otras realidades posibles. El reencantamiento del sueño ha favorecido el progreso de las capacidades necesarias para navegar, controlar y explorar los mundos oníricos; el dominio de los sueños es visto como una vía de búsqueda y descubrimiento de esos momentos paradójicos en los que la consciencia onírica ha venido a reorganizar y reconfigurar los significados y las representaciones del orden social que se ha instaurado en el mundo diurno. Mundos imaginarios, fantásticos, virtuales y oníricos son posibles en la época contemporánea debido a la creciente apertura de espíritu y de pensamiento de que gozan actualmente las distintas sociedades.

El estudio de mis sueños lúcidos clarificó que es posible realizar un psicoanálisis de la lucidez onírica debido a que ésta presenta componentes anímicos inconscientes entremezclados con otros conscientes y preconscious. Esto confirma la utilidad que tiene el análisis de los sueños lúcidos dentro de la terapia psicoanalítica en la medida en la que permite descubrir e interpretar lo inconsciente. Su relevancia incrementa todavía más debido a que la activación de la consciencia y la preconscious durante el sueño lúcido facilita la percepción, rememoración y enunciación de los materiales oníricos que serán posteriormente analizados y elaborados. El valor que tiene la interpretación de la lucidez onírica en psicoanálisis es indiscutible si se admite que el sueño sigue siendo el modelo de todos los elementos psíquicos, por lo que el estudio del sueño lúcido implicaría necesariamente el examen del psiquismo en general. Tanto el sueño diurno como el sueño nocturno cumplen con la premisa que afirma que el sueño es cumplimiento de deseo, razón por la que la lucidez onírica también se distingue por entrañar una erótica indestructible.

El psicoanálisis de la lucidez onírica reveló materiales inconscientes remotos y reprimidos de los que se tuvo noticia gracias a la consciencia autorreflexiva en el sueño, lo que permitió identificar puntos de inflexión importantes en la narrativa onírica que ayudaron a efectuar la interpretación final de los sueños lúcidos. La consciencia onírica ayudó a reconocer partes conflictivas de la personalidad que permanecían inconscientes a causa de la censura; dicho reconocimiento ha contribuido a que se puedan ir aceptando esos rasgos problemáticos como parte de la propia constitución anímica, además de que promueve la liberación de tensión en el aparato psíquico al fomentar la integración de todas las partes de la personalidad. La liberación de esta energía psíquica conlleva en sí misma un sentimiento de bienestar y un reajuste en la utilización de la libido antes fijada, por lo que la energía liberada se podría emplear para efectuar otros tipos de inversiones anímicas que puedan ser más benéficas para la onironauta.

El psicoanálisis de la lucidez onírica corroboró que en los sueños lúcidos el onironauta tiene volición a causa de la mayor activación de la consciencia; competencia que faculta al soñador para poder decidir y tomar acciones durante la ensoñación. Esta capacidad de decisión que tiene el onironauta en los sueños lúcidos es notable a causa de que propicia el ejercicio de la creatividad para resolver los problemas que se presentan en el mundo onírico, lo que simbólicamente puede ser objeto de interpretación psicoanalítica y provechoso para atestiguar el poder curativo de la lucidez onírica. En el tercer sueño lúcido analizado en esta obra, por ejemplo, utilicé la consciencia onírica para afrontar la angustia que me causa mi propia muerte; en este caso específico, la lucidez onírica funcionó de dos maneras: como señalamiento del contenido de muerte del sueño y como mecanismo de defensa ante la angustia provocada por él. Se explica entonces que la lucidez onírica funciona como marcador de contenidos oníricos trascendentes que deben ser susceptibles de interpretación analítica.

La investigación del sueño y del aparato psíquico y la implementación del psicoanálisis de la lucidez onírica han supuesto un largo y excitante viaje que ha despertado mi consciencia como resultado de un trabajo arduo y constante. Mi consciencia, ya alerta, se ha dirigido sedienta al encuentro de la vida y de lo desconocido. Alegrementemente puede concluir que el deseo siempre permanece como un determinante del psiquismo, una erótica indestructible sustenta la existencia humana, la cual concebimos como una narrativa coherente constituida como nuestra biografía. La realidad onírica es un espacio realmente maravilloso donde se exhibe la verdadera naturaleza del ser, esa que simultáneamente refleja la opacidad del cosmos. La idea del sueño sanador sigue siendo vigente hasta nuestros días.

Referencias

- Arbiser, S. (2016). "El inconsciente freudiano. Una lectura", en *Psicoanálisis*. XXXVIII, (2) y (3), 409-22
- Armstrong, R. (2001). "Cómo Freud se inspiró en la arqueología. La arqueología, Freud y el psicoanálisis. Todo por un sueño", en *Radar. Página 12*. Buenos Aires. Suplemento cultural de periódico publicado el domingo 29 abril de 2001. Recuperado en línea el 4 de abril de 2019 en:
<https://www.pagina12.com.ar/2001/suple/Radar/01-04/01-04-29/nota2.htm>
- Aristóteles. (2000). *Acerca del alma*. Madrid: Editorial Gredos. Edición digital en línea recuperada el 6 de junio de 2018 en:
<http://eltalondeaquiles.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2015/09/Aristoteles-Acerca-del-alma.-Gredos.-Trad-Tomas-Calvo.pdf>
- Artemidoro. (1989). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Editorial Gredos. Edición Digital por Mandius ePub
- Audi, R. (2004). *Diccionario Akal de filosofía*. Trad. Humberto Marraud y Enrique Alonso, Madrid: Ediciones Akal. Edición española para el título original *The Cambridge Dictionary of Philosophy* recuperada en línea el 10 de junio de 2018 en:
<http://josemramon.com.ar/wp-content/uploads/Diccionario-Akal-de-Filosofia.pdf>
- Barthes, R. (1977a). "Rhetoric of the image", en *Image Music Text*. London: Fontana Press, 32-51
- Barthes, R. (1977b). "From Work to Text", en *Image Music Text*. London: Fontana Press, 155-64
- Béguin, A. (1954). *El alma romántica y el sueño*. México: Fondo de Cultura Económica
- Bermann, G. (Prod.) & Gondry, M. (Dir.) (2006). *La Science des rêves*. Francia/Italia: France 3 Cinéma, France Télévisions, Canal+, TPS Star
- Billig, M. (2003). "Pensando y argumentando", en *Entornos. Revista de divulgación de las ciencias sociales*. Universidad Autónoma de Tlaxcala, 1, (12), 10-28
- Bouchet, C. (1995). "Psychoanalysis and the interpretation of lucid dreams", en *Diógenes*. 43/2, (170), 109-26, Summer 1996
- Bovaira, F., et. al. (Prod.) & Amenábar, A. (Dir.) (1997). *Abre los ojos*. España/Francia/Italia: Redbus Film Distribution

- Breuer, J. & Freud, S. (1985). *Estudios sobre la histeria. Obras Completas. 2, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Campalans, L. (2004). "Acerca de los múltiples y divergentes usos del término «Autoanálisis»", en *Revista Uruguaya de Psicoanálisis. 99*, 183-98
- Campbell, J. (1959). *El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito*. México: Fondo de Cultura Económica
- Carlson, N. (2014). "Sueño y ritmos biológicos", en *Fisiología de la conducta. 11ª ed.* Madrid: Pearson
- Carrillo, Y. (2015). "La virtualidad y la modificación del vínculo como aspectos esenciales en el análisis de subjetividades contemporáneas", en *Revista Letra en Psicoanálisis (LeP). 1, (1)*, 1-11
- Chemama, R. (1996). *Diccionario del psicoanálisis. 2ª ed.* Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Córdoba, A., et. al. (2010). *Guía de práctica clínica. Diagnóstico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el adulto*. México: Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. Secretaría de Salud. Edición digital en línea recuperada el 02 de julio de 2019 en:
http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf
- Corominas, J. (1973). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana. 3ª ed.*, Madrid: Gredos
- Crisanto, C. (2011). "El autoanálisis. Un mundo de ensueños", en *Revista Psicoanálisis. (9)*, 11-20
- Cruise, T., et. al. (Prod.) & Crowe, C. (Dir.) (2001). *Vanilla Sky*. United States: Cruise/Warner Productions, Vinyl Films, Summit Entertainment
- De la Fuente, J. R. (2002). "El estudio de la conciencia: estado actual", en *Salud Mental. 5, (5)*, 1-9
- Derrida, J. (1989). "Freud y la escena de la escritura", en *La escritura y la diferencia*. Barcelona: Anthropos, 271-317
- D' Hervey De Saint-Denys. M.J.L. (2016). *Dreams and the ways to direct them: Practical observations*. Ed. Carolus den Blanken & Eli Meijer. Utrecht: The Netherlands. Ebook

- Domhoff, W. (2008). "Studying dream content using the archive and search engine on DreamBank.net", en *Consciousness and Cognition*. (17), 1238-1247
- Echegoyen, J. (2017). *Diccionario de psicología científica y filosófica*. Portal de filosofía, psicología y humanidades en internet. Torre de Babel Ediciones. Página web consultada de septiembre a noviembre de 2018 en:
<https://www.e-torredebabel.com/>
- Eco, U. (1994). "La lengua perfecta de las imágenes", en *La búsqueda de la lengua perfecta en la cultura europea*. Barcelona: Crítica, 68-81. Edición digital en línea recuperada el 1 de agosto de 2018 en:
<https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/La%20b%C3%BAqueda%20de%20la%20lengua%20perfecta.pdf>
- Eliade, M. (1992). *Mito y realidad*. Barcelona: Labor. Edición digital en línea recuperada el 3 de agosto de 2018 en:
<file:///C:/Users/Pablo/Documents/siredwardjames/Religi%C3%B3n/Eliade%20Mircea%20-%20Mito%20y%20realidad.pdf>
- Erlacher, D. (2012). "Practicing in dreams can improve your performance", en *Harvard Business Review*, 90, Issue 4, 30-1
- Ferenczi, S. (1981). "Sueños Orientables", en *Obras Completas. Psicoanálisis*. Tomo I, Cap. XV, Madrid: Editorial Espasa-Calpe, 57-8. Edición digital en línea recuperada el 7 de julio de 2019 en:
<https://dlscrib.com/downloadFile/58cbfe18dc0d60922ac34671>
- Flick, U. (2007). *Investigación Cualitativa*. 2ª edición. Madrid: Morata
- Foulkes, D. (1982). *Gramática de los sueños*. Col. Biblioteca de psicología profunda, Barcelona: Ediciones Paidós
- Freud, S. (1978a). "Parte II. El sueño. 5ª conferencia. Dificultades y primeras aproximaciones", en *Conferencias de introducción al psicoanálisis (Partes I y II)*. *Obras Completas*. 15, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 75-90
- Freud, S. (1978b). "Parte II. El sueño. 8ª conferencia. Sueños de niños", en *Conferencias de introducción al psicoanálisis*. *Obras Completas*. 15, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 115-24
- Freud, S. (1979). *La interpretación de los sueños (primera parte)*. *Obras Completas*. 4, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Freud, S. (1984a). *La interpretación de los sueños (segunda parte)*. *Obras Completas*. 5, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores

- Freud, S. (1984b). "Nota sobre la «pizarra mágica»", en *El yo y el ello y otras obras. Obras Completas*. 19, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 239-47
- Freud, S. (1984c). "Pulsiones y destinos de pulsión", en *Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico, Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Obras Completas*. 14, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 105-33
- Freud, S. (1984d). "Introducción del narcisismo", en *Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico, Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Obras Completas*. 14, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 65-97
- Freud, S. (1984e). "La represión", en *Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico, Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Obras Completas*. 14, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 135-51
- Freud, S. (1984f). "Lo inconciente", en *Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico, Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Obras Completas*. 14, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 153-213
- Freud, S. (1984g). "Complemento metapsicológico a la doctrina de los sueños", en *Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico, Trabajos sobre metapsicología y otras obras. Obras Completas*. 14, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 215-33
- Freud, S. (1984h). "Parte III. Doctrina general de las neurosis. 22ª conferencia. Algunas perspectivas sobre el desarrollo y la regresión. Etiología", en *Conferencias de introducción al psicoanálisis (Parte III). Obras Completas*. 16, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 309- 25
- Freud, S. (1984i). "Parte III. Doctrina general de las neurosis. 23ª conferencia. Los caminos de la formación del síntoma", en *Conferencias de introducción al psicoanálisis (Parte III). Obras Completas*. 16, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 326- 43
- Freud, S. (1984j). "Sueño y telepatía", en *Más allá del principio de placer, Psicología de las masas y análisis del yo y otras obras. Obras Completas*. 18, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 185-211
- Freud, S. (1986). "Carta 75", en *Publicaciones prepsicoanalíticas y manuscritos inéditos en vida de Freud. Obras Completas*. 1, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 310-13
- Freud, S. (1986a). "Tratamiento psíquico (tratamiento del alma)", en *Publicaciones prepsicoanalíticas y manuscritos inéditos en vida de Freud. Obras Completas*. 1, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 111-32
- Freud, S. (1986b). "Proyecto de psicología", en *Publicaciones prepsicoanalíticas y manuscritos inéditos en vida de Freud. Obras Completas*. 1, 2ª ed., Buenos Aires: Amorrortu Editores, 323-446

- Freud, S. (1986c). *El chiste y su relación con lo inconsciente. Obras Completas. 8, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores
- Freud, S. (1986d). “El creador literario y el fantaseo”, en *El delirio y los sueños en la “Gradiva” de W. Jensen y otras obras. Obras Completas. 9, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 123-35
- Freud, S. (1986e). “Las fantasías histéricas y su relación con la bisexualidad”, en *El delirio y los sueños en la “Gradiva” de W. Jensen y otras obras. Obras Completas. 9, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 137-47
- Freud, S. (1986f). “Trabajos sobre técnica psicoanalítica”, en *Sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente (Schreber). Trabajos sobre técnica psicoanalítica y otras obras. Obras Completas. 12, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 77-176
- Freud, S. (1986g). “El interés por el psicoanálisis”, en *Tótem y Tabú y otras obras. Obras Completas. 13, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 165- 92
- Freud, S. (1986h). “El malestar en la cultura”, en *El porvenir de una ilusión. El malestar en la cultura y otras obras. Obras completas. 21, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 57-140
- Freud, S. (1986i). “Análisis terminable e interminable”, en *Moisés y la religión monoteísta, Esquema del psicoanálisis y otras obras. Obras completas. 23, 2ª ed.*, Buenos Aires: Amorrortu Editores, 211-254
- Funes, P. (2018). “Los cuatro sentidos de la Escritura”, en *Estudios Bíblicos*. Buenos Aires: Ecclesia. Artículo consultado en la página web de la Sacra Arquidiócesis Ortodoxa de Buenos Aires y recuperado el 24 de noviembre de 2018 en: https://www.ecclesia.com.br/biblioteca/estudios_biblicos/los_cuatro_sentidos_de_la_escritura.html
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. México: Siglo veintiuno editores
- Gállego, J., et. al. (2007). “Clasificación de los trastornos del sueño”, en *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. Unidad de Sueño. Clínica Universitaria. Universidad de Navarra, Pamplona. 30, Suplemento 1, 19-36
- García, N. (2005). *Historia de la psicología: el manejo del vocablo psique desde la metafísica aristotélica como raíz ontológica de diversas posturas psicológicas: conductismo y psicoanálisis*. Tesis de licenciatura en psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México: UNAM

- Garrido, A., et. al. (2007). *Psicología Social: Perspectivas psicológicas y sociológicas*. Madrid: Mc Graw Hill
- Gigliotti, D., et. al. (Prod.) & Paltrow, J. (Dir.) (2007). *The Good Night*. United Kingdom/United States: Good Night Productions, Inferno Distribution, Destination Films, Grosvenor Park Media, MHF Zweite Academy Film, Tempesta Film
- Gillis, I. & Waggoner, R. (2016). "In your dreams", en *Lucid Dream Experience*. 4, (4), 24-39
- Gillis, I. & Waggoner, R. (2018). "In your dreams", en *Lucid Dream Experience*. 7, (1), 25-32
- Henríquez, R. (2010). "Vigencia del Proyecto de una psicología para neurólogos", en *Anales del Seminario de historia de la Filosofía*. 27, 277-94
- Henríquez, R. (2015). "Fantasías inconscientes como material y fuente de síntomas", en *LOGOS. Anales del Seminario de Metafísica*. 48, 203-9
- Herrero, M. (2015). "Realidades alternativas y mundos posibles. La tecnología y los media como vías de acceso a la imaginación", en *La Trama de la Comunicación*. Anuario del Departamento de Ciencias de la Comunicación. Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales. Universidad del Rosario, Argentina. 19, 251-62
- Holzinger, B. (2009). "Lucid dreaming – dreams of clarity", en *Contemporary Hypnosis*. 26, (4), 216-24
- Jouvet, M. (1998). *El sueño y los sueños*. Biblioteca de psicología, psiquiatría y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica
- Juárez, E. (2009). *El dormir y el soñar: Su relación con las funciones psicológicas superiores y el estudio de la conciencia*. Tesis de licenciatura en psicología. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. México: UNAM
- LaBerge, S., et. al. (1990a). *Explorando el mundo de los sueños lúcidos*. Versión en línea recuperada el 16 de marzo de 2017 en:
<https://docs.google.com/file/d/0B3biPk8dPbCxdIAweIBmalRUV2s/edit>
- LaBerge, S. (1990b). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine Books. e-book version 1.0 available in:
http://users.telenet.be/sterf/texts/other/exploring_the_world_of_lucid_dreaming.pdf
- LaBerge, S. (1994). "Lucid Dreaming as Metacognition: Implications for Cognitive Science", en *Consciousness and Cognition*. (3), 246-64
- LaBerge, S. (2011). "Dreaming and waking: Similarities and differences revisited", en *Consciousness and Cognition*. (20), 494-514

- LaBerge, S. (2018). "Pre-sleep treatment with galantamine stimulates lucid dreaming: A double-blind, placebo-controlled, crossover study", en *PLoS ONE*. 13, (8), 1-16
- Laplanche, J., et. al. (1996). *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós
- Lee, R. (2010). "Forgotten Fantasies? Modernity, Reenchantment, and Dream Consciousness", en *Dreaming*, 20, (4), 288-304
- Lee, R. (2015). "When is dreaming waking? Continuity, lucidity and transcendence in modern contexts of dreaming", en *International Journal of Dream Research*. 8, (1), 66-71
- Llinás, R. (2002). *El cerebro y el mito del yo. El papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Bogotá: Grupo Editorial Norma
- Manrique, D. (2012). "El problema de la consciencia y su brecha explicativa en la psicología", en *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología*. 8, (2), 375-89
- Maruta, J., et. al. (Prod.) & Kon, S. (Dir.) (2006). *Paprika (パプリカ)*. Japón: Madhouse
- Martínez, R. (2012). "Freud y Derrida: escritura en el aparato psíquico", en *Diánoia*. 57, (68), 65-79
- Mota-Rolim, S., et. al. (2013). "Neurobiology and clinical implications of lucid dreaming", en *Medical Hypotheses*. (81), 751-6
- Pallotta, T., et. al. (Prod.) & Linklater, R. (Dir.) (2001). *Waking Life*. United States: Thousand Words
- Passerini, A. (2011). "Algunas consideraciones sobre la noción de fantasía en psicoanálisis", en *3er Congreso Internacional de Investigación*. FaHCE. Buenos Aires: Universidad de La Plata, 15-17 nov 2011. Versión en línea recuperada el 29 de abril de 2018 en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1387/ev.1387.pdf
- Phillips, A. (2006). "The Dream Horizon", en *Raritan*. 26, (1), 92-108, Summer 2006
- Price, R. & Cohen, D. (1988) "Lucid Dream Induction: An Empirical Evaluation", en *Conscious Mind, Sleeping Brain. Perspectives on Lucid Dreaming*. New York & London: Plenum Press, 105-34
- Rangel, G. (2003). *Estudio de los sueños lúcidos y otras fenomenologías de los sueños*. Tesis de licenciatura en psicología. Facultad de Psicología. México: UNAM
- Ricoeur, P. (1970). *Freud: una interpretación de la cultura*. México: Siglo Veintiuno

- Ridao, J. M. (2012). "Sigmund Freud. Mecánicas de la fantasía", en *Claves de la Razón Práctica*. (221), 46-53. Abril 2012
- Robles, N. (2009). "¡Muera la metapsicología! La crítica de Georges Politzer a la psicología freudiana", en *El Aromo*. Año VII, (47), 19, marzo-abril 2009. Versión en línea recuperada el 31 de julio de 2018 en: <http://razonyrevolucion.org/el-aromo-no-47-sin-salida/>
- Rodríguez, J., et. al. (2016). "Psicología analítica e a interpretação dos personagens dos sonhos lúcidos", en *Fractal: Revista de Psicologia*. 28, (1), 146-52, jan. -apr. 2016
- Rojas, B. (2010). "Solución de problemas: una estrategia para la evaluación del pensamiento creativo", en *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. 11, (1), Caracas: UPEL, 117-125 enero-junio 2010
- Rozet, I. M. (1981). *Psicología de la fantasía*. Madrid: Akal Editor
- Salín-Pascual, R. (2015). "La actividad onírica como el nuevo camino real a la consciencia", en *Revista Mexicana de Neurociencias*. 6, (1), 90-114
- Schmidt, S. (2014). "Dream Characters and Dream Ego: an Exploratory Online Study in Lucid Dreams", en *Dreaming*. 24, (2), 138-51
- Schredl, M., et. al. (2004). "Lucid dreaming frequency and personality", en *Personality and individual differences*. (37), 1463-73
- Schredl, M., et. al. (2016). "Lucid dreaming and personality in children/adolescents and adults: The UK library study", en *International Journal of Dream Research*. 9, (1), 75-8
- Scott, G. (2010). "The Five Star Method: A Relational Dream Work Methodology", en *Journal of Creativity in Mental Health*. (5), 204-15
- Soffer-Dudek, N., et. al. (2011). "Lucid Dreaming and Resilience in the Face of Exposure to Terrorism", en *Journal of Traumatic Stress*. 24, (1), 125-8
- Sófocles. (1988). "Edipo Rey", en *Las siete tragedias*. 18ª. ed., México: Editorial Porrúa, 119-149
- Steiner, H. (1981). "Freud contra sí mismo", en *Freud*. México: Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, 11-31

- Stumbrys, T., *et. al.* (2016). "Applications of lucid dreams and their effects on the mood upon awaking", en *International Journal of Dream Research*. 9, (2), 146-50
- Tamayo, N. (2013). "Imaginería mental: neurofisiología e implicaciones en psiquiatría", en *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Asociación Colombiana de Psiquiatría. 43, (1), 40-6
- Tart, C. (1988). "From Spontaneous Event to Lucidity: A Review of Attempts to Consciously Control Nocturnal Dreaming", en *Conscious Mind, Sleeping Brain. Perspectives on Lucid Dreaming*. New York & London: Plenum Press, 67-104
- Tholey, P. (1989). "Overview of the Development of Lucid Dream Research in Germany", en *Lucidity Letter*. 8, (2), 1-30
- Thomas, E., *et. al.* (Prod.) & Nolan, C. (Dir.) (2010). *Inception*. United States/ United Kingdom: Legendary Pictures, Syncopy
- Ungar, V. (2001). "Imaginación, fantasía y juego", en *Psicoanálisis APdeBA*. 23, (3), 695-711
- Vargas, G. (2022). *Psicoanálisis de la Lucidez Onírica*. Tesis de licenciatura en psicología. Facultad de Psicología. México: UNAM
- Waggoner, R. (2016). *Lucid dreaming. Gateway to the inner self*. New York: Chartwell Books
- Zink, N., *et. al.* (2013). "Relationship between lucid dreaming, creativity and dream characteristics", en *International Journal of Dream Research*. 6, (2), 98-103
- Zink, N., *et. al.* (2015). "Theories of dreaming and lucid dreaming: An integrative review towards sleep, dreaming and consciousness", en *International Journal of Dream Research*. 8, (1), 35-53
- Zolotnicki, V. (2001). "Exploración clínica de la noción de verdad en los sueños", en *Psicoanálisis APdeBA*. 23, (1), 155-63