

Deseos sin censura

Las fantasías eróticas nocturnas revelan claves que no siempre significan lo que parecen. Los expertos ven en estas fabulaciones la escenificación de conflictos íntimos o la compensación de una vida sexual insatisfactoria

INMACULADA DE LA FUENTE 12/06/2010

La paciente soñaba con un sombrero de ala ancha que se inclinaba hacia un lado. El sueño se repetía. ¿Deseo de aventura, de viajes exóticos, de un cambio de vida al sol? ¿Un sombrero protector? No. Para aquella paciente, "ese sombrero representaba el aparato sexual masculino", afirma la psicoanalista madrileña Pilar Rojas. Para aquella paciente, el sombrero era eso. Para otros puede ser algo diferente.

"Una cosa es la apariencia del sueño, sea o no erótico, y otra la interpretación que puede dársele", asegura Rojas. "Hay sueños inocentes que encierran un sentido erótico que hay que descifrar. El deseo no aparece siempre como tal en el sueño porque se da cierta censura. Aunque el autocontrol disminuye mientras dormimos, lo inconsciente no suele acceder directamente a la conciencia, se disfraza", continúa. "Ahí está la función del análisis. Lo que dice cada uno respecto al sueño es lo que permite ir a la interpretación", explica.

Soñar es una actividad personal e intransferible que "ha dejado de ser un misterio desde que Sigmund Freud publicó *La interpretación de los sueños*. Cada sueño revela su sentido a partir de las asociaciones libres del paciente durante la sesión de tratamiento", añade la psicoanalista de Barcelona Graziella Baravalle, integrante de la red asistencial UMBRAL.

Para los especialistas, los sueños eróticos no constituyen un "material" especialmente interesante: tienen la misma estructura que los demás sueños. En todos ellos "hay que distinguir entre el contenido manifiesto, que es el relato más o menos comprensible o embrollado que hace el sujeto, y las ideas inconscientes que encierra", advierte Graziella Baravalle. Después viene la elaboración onírica, un proceso que implica transformar las ideas inconscientes en fragmentos más o menos inconexos, frases, cuadros visuales... La función del análisis es restablecer la conexión entre estos elementos. "Por ejemplo, la sensación en el sueño de estar paralizado puede representar una contradicción entre dos impulsos, un conflicto de voluntades", prosigue. No obstante, hay sueños, "como los de los niños pequeños, cuya censura o conciencia moral está aún poco desarrollada, que apenas muestran diferencias entre el contenido manifiesto y las ideas latentes: si han deseado comer una golosina prohibida, pueden soñar que se atiborran de ella", señala la psicoanalista de Barcelona.

Sin duda, los sueños nocturnos propician otra vida. Casi una doble vida a menudo fabulosa, porque quien sueña no necesita facturas para viajar ni repara en limitaciones. Dentro del sueño es posible crear películas de todo género. Pero en la mayoría reina el caos y una ficción desbocada que trata de inspirar un guión que roza lo absurdo. Historias efímeras de las que no queda rastro cuando llega la vigilia. Se haya gozado o no, solo queda un filamento de ese sueño, una imagen que se desvanece con el día. El que sueña no deja de ser un desconocido para sí mismo. Rojas asegura, además, que los sueños eróticos son frecuentes en la edad adulta, aunque apenas los recordemos. "No hay demasiadas diferencias entre mujeres y hombres al soñar", precisa. Aunque el hombre puede darle la vuelta y expresar el deseo sexual a través de la ambición. El ejemplo clásico es el del caballero que pelea para ganar y de paso conquistar a la dama. Por otra parte, "en las mujeres históricamente la sexualidad ha estado prohibida u oculta. La mujer tiene que pensar lo sexual, y por tanto en ella la censura pesa más", precisa Rojas.

Los sueños repetitivos producen inquietud al que tropieza cada noche con ellos. "Estos sueños esconden claves que hablan de nuestros estados internos y de todo lo que se cocina más allá de la mente consciente. Aquello que no ha quedado resuelto o debería resolverse en nuestra vida, aquello que hemos convertido en deseo y que hemos reprimido, adquiere una forma simbólica de expresarse", señala el psicólogo y escritor Xavier Guix. "Todo lo referente a la sexualidad suele pasar por el filtro de nuestra conciencia moral, por lo que la lucha entre el impulso y su represión acaba siendo liberada a través del sueño", prosigue.

Hay quien ve en los sueños eróticos una compensación de la realidad, "pero si fuera así nuestros sueños se parecerían a las mil y una noches", puntualiza Guix. La función del sueño es ordenar la información de los múltiples estímulos recibidos a lo largo del día. Mientras dormimos, el ordenador central de nuestro cerebro procesa esa información, lo que produce un efecto de liberación del inconsciente más que de compensación. "Lo que no está claro es si también se procesan nuestros deseos, necesidades y miedos", matiza. Miedos y deseos que "al mezclarse con lo vivido durante el día forman una película de lo más surrealista". No en vano las personas que duermen poco "tienden a tener dificultades de concentración y memoria por no haber procesado bien la información durante la noche", prosigue Guix.

"En todo sueño, lo que está en juego es el deseo. Un deseo inconsciente. No dejamos de desear, incluso aunque exista pareja: el objeto de deseo real no calma ni colma", asegura Pilar Rojas. "Las emociones del día a veces se prolongan en el sueño e incluso corrigen algunos descabros diurnos, pero es algo aleatorio, no siempre se puede planificar. En todos los sueños hay restos del día, algo de la actualidad, pero lo que importa es detectar el deseo que asoma". Deseos transgresores que no chocan tanto con lo políticamente correcto como con lo que cada cual se tolera a sí mismo. "Uno puede tener fantasías con su vecina o con un *sex symbol* sabiendo que eso no ocurrirá en la realidad, pero hay otro tipo de fantasías que ni siquiera te las permites", añade Rojas. "Hay gente que se asusta del contenido de algunos sueños o de lo que puedan representar. Gente que tiene insomnio porque no tolera soñar o se despierta apesadumbrado", sostiene la psicoanalista.

Sustituir la pareja habitual (o inexistente) por una figura famosa es algo extendido. "Incluso hay quien hace dichas sustituciones estando despierto, mientras hace el amor", señala Xavier Guix. "Es una manera de garantizar un nivel óptimo de excitación y puede quedar simplemente en eso". Dentro del sueño "tiene un efecto liberador de deseos, lo mismo que imaginarse hacerlo con alguien que no te atrae puede tener un efecto represor. También en aquellos que detestamos podemos identificar nuestras sombras, lo que no queremos ver de nosotros mismos", continúa. De cualquier modo, Guix trabaja los sueños identificando a la persona con cada elemento soñado. "Esos elementos son partes de uno mismo en conflicto y deben confrontarse. Que el tema sea el sexo, es solo una simbología que, al ser compleja de interpretar, puede generar inquietud".

Baravalle distingue varias clases de sueños: "Por un lado, los que muestran un deseo no reprimido por la conciencia que se ha quedado sin realizar", categoría en la que entrarían los sueños infantiles y algunos eróticos. Además, hay sueños que exteriorizan de forma disfrazada un deseo reprimido: son incomprensibles si no se analizan ante un profesional. Y por último, un tercer grupo que representan un deseo reprimido sin disfraz. Estos últimos suelen resultar insoportables para quien los sueña e inducen a despertar. Y añade: "Los sueños, en última instancia, son la realización de deseos edípicos reprimidos. Aunque no por eso dejan también de representar otro tipo de deseos: de riqueza, prestigio o poder".

Cuando alguien ama y no es correspondido, sus sueños eróticos "sí pueden paliar una vida sexual nula o pobre", concede Baravalle. "Aunque esa gratificación sólo dure lo que el sueño". La psicoanalista sostiene que aunque en la sociedad actual hay menos represión sexual consciente, "eso no implica siempre ni necesariamente un bienestar emocional", subraya, ya que "el sexo no es independiente del amor, aunque pueda practicarse sin él".

Para enredar algo más el mapa onírico, la paradoja es que hay sueños eróticos aparentemente claros que se refieren a personas distintas de las que aparecen. Y algo más difícil: "Hay sueños en los que a través del disfraz del amor se puede representar el odio por inversión", indica Baravalle.

En suma, no podemos escribir el guión de nuestros sueños, pero los estados intermedios entre el sueño y la vigilia permiten cierta autoría. "Las ensoñaciones sí pueden ser compensatorias", dice Guix. "Al llegar la noche, unos dan gracias por lo vivido y otros, ante la inminencia de sentirse vacíos, intentan compensarlo con fantasías. Refugiarse en el deseo libera miedos, aunque no los resuelva. Pero puede ser simplemente una forma de relajarse" antes de dormir.

El cuerpo es el campo de batalla en el que se desarrolla la pugna diaria entre deseos y obligaciones. El espejo que refleja la doble huella del placer y la tensión. "Mi línea de trabajo es la psicoemocional, y de acuerdo con ella lo que ocurre en el campo psíquico se traduce en el cuerpo, y al revés", afirma Miguel Ángel Redondo, psicólogo especializado en psicoterapia bioenergética. "Veo en la consulta a gente con una gran tensión muscular, y eso suele tener bastante relación con la satisfacción sexual", explica. "Cuando alguien siente deseo y vive un periodo de tensión y de abstinencia sexual, los sueños eróticos pueden ser un escape, una liberación. Si esa tensión no se resuelve en la vigilia, salta en el sueño, aunque no seamos conscientes", asegura.

Admite que "hay gente que no tiene relaciones sexuales frecuentes y que no transmite tensión, porque canaliza su energía hacia el trabajo o la creación". Pero hablando desde el cuerpo y sus manifestaciones, "así como la zona del cuello representa el control y actúa como el faro del cuerpo, la pelvis es la sexualidad. Cuando la región pélvica aparece contraída, los sueños eróticos pueden ayudar a descargar esa tensión. Si solemos recordarlos es justamente porque el cuerpo percibe esa fabulación y esa liberación y la gente se despierta", añade. Las terapias bioenergéticas que aplica a sus pacientes persiguen esa liberación de energía. Además de trabajar en su consulta, imparte cursos en la Fundación Tomillo. Piensa que hombres y mujeres persiguen lo mismo con este tipo de sueños. Lo que cambia es su contenido: los hombres suelen soñar con mujeres desconocidas y deseables. Y las mujeres prefieren amantes conocidos y cercanos en sus fantasías, según afirma.