

Aproximaciones sobre el estudio del significado de los sueños

Camilo Ernesto Ramírez Garza

Desde épocas antiguas los sueños han tenido diversos sentidos. Se les ha considerado un medio de relación con la divinidad, el destino y la suerte. Como presagio, o acontecimientos a suceder, es decir, como profecías o premoniciones; visiones del futuro, próximo o lejano, etc. El pueblo griego, al igual que el egipcio y el israelita poseen una rica tradición onírica interpretativa. No se diga las

tradiciones hinduistas, del Japón y China. Difícil no encontrar en la literatura de cada región o país, referencia a sueños, tenidos por ciertos personajes importantes, iconos, portadores de la identidad nacional. Algunas de ellas vigentes hoy en día, presentes deformadamente en creencias que interpretan los sueños a manera de tablas o diccionarios que establecen el significado a priori de los diversos contenidos del sueño. Por ejemplo, soñar con agua, significa abundancia, al mismo tiempo que muerte; una escalera, retos; basura o excrementos, dinero, etc.



Tales interpretaciones de los sueños son realizadas por otra persona, distinta al soñante, quien tuvo el sueño. En ese sentido está el soñante que narra su sueño a otra persona (el interprete del sueño) quien le dirá el significado del

mismo. En el caso de los libros o diccionarios de sueños, el soñante lo único que hace es consultar los diversos contenidos de sus sueños y leer su significado en una tabulación previamente elaborada.

Por otro lado, en 1900 Sigmund Freud, creador del Psicoanálisis, plantea la tesis de que los sueños tienen sentido. Pero no como se había considerado en la antigüedad (presagios) sino que el sentido y significado de los sueños es para el sujeto que sueña, es decir el propio soñante. En ese sentido, el soñante no requiere de un intérprete o diccionario que le revele el significado de sus sueños, sino que él mismo, a partir de cierto método, puede encontrar su sentido y

significado. El medio para interpretarlos es el método psicoanalítico de la Asociación Libre.

Cuando Freud trataba a sus pacientes, se encontró con que los diversos tratamientos que había intentado, tenían sus limitaciones: no todos los pacientes podían ser hipnotizados, además, la catarsis sola (desahogo) o hipocatsrsis. Como "purga" psíquica de desahogo, no les permitía adquirir conciencia del por qué de sus conflictos y problemáticas. La gente seguía sufriendo, se desahogaba, pero no encontraba las razones y significados del por qué el sucedía lo que le sucedía, etc. En una ocasión una de sus pacientes le pidió que solo la dejara hablar, que la escuchara. Ella comenzó a hablar de

muchas cosas, asociaba una idea a una sensación con un recuerdo, una imagen...al grado de, a partir de esas asociaciones, ir haciendo conciente, eso desconocido, causa de sus malestares. Algunos relataban sus sueños. Los describían en imágenes vagas o vívidas. Aquellos alegres, pero también las visiones terroríficas.

Todo esto en un ambiente de escucha atenta y libre en donde no se descarta nada, ni se selecciona previamente nada. De ahí lo libre. De ahí Freud descubre el Inconsciente. Eso que habla en el sujeto, más allá de toda intencionalidad. Manifesto en sus formaciones: sueños, síntomas, lapsus, equívocos, chistes. Las cuales

el humano solo puede narrar como una tercera persona que las padece. "Es como si soñáramos en otra lengua" Nadie decide que soñar, ni como hacerlo. Al igual cómo sufrir, cómo equivocarse. En ese sentido el Inconsciente es ESO que nos toma por sorpresa, trastocando la ilusión de que somos dueños de nuestros actos, nuestro decir y hacer.

Que algunos de sus efectos ocasionan sufrimiento para el sujeto. A menudo soñamos. A veces se recuerdan ciertas cosas más que otras. Esos sueños, esas imágenes pueden relacionarse, asociando cada uno de sus elementos, sin descartar nada de lo que se

piense, sienta, imagine, etc. Es como ir sentado en la ventana en un viaje por tren, uno solo va diciendo lo que va viendo afuera -sugiere Freud. Así, al querer interpretar un sueño, el psicoanálisis plantea en todo la actitud activa del analizante, quien va construyendo las asociaciones de su sueño, con la escucha y acompañamiento de su psicoanalista. Encontrando el significado y sentido de lo que su sueño "le" quiere decir personalmente, advirtiendo el por qué de la simbología de su propio sueño: por qué soñó lo que soñó y en qué imágenes su sueño se lo presentó.

camilormz@gmail.com



Timidez: fobia social

Una fobia social es un tipo especial de miedo. Todos tenemos miedos a cosas como las serpientes venenosas, los perros rabiosos, las infecciones, los accidentes, aunque este miedo se traduce en un comportamiento de simple cautela frente a las situaciones de peligro y además el miedo AYUDA a estar alerta en la vida cotidiana en vez de INTERFERIR en ella de forma limitante y negativa. Hablamos de fobias cuando la intensidad con la que experimentamos el miedo frente a los distintos peligros es:

injustificado por la objetividad del peligro inoportuno (no lo sentimos en el momento apropiado)

desmesurado (sentimos más de lo que deberíamos) interfiere nuestra vida normal de forma innecesaria, y nos reduce nuestra capacidad de acción y goce.

Aunque algunas fobias son muy conocidas, como el miedo irracional a coger el ascensor, nadar, las ratas y cucarachas, por ejemplo, en cambio en la fobia social el miedo se centra en SITUACIONES más complejas y sorprendentes, y además altera totalmente nuestra vida ya que nos vemos obligados a vivir en sociedad (a diferencia del miedo a las serpientes que puede ser inocuo si no nos toca trabajar en un zoo)

Todos solemos experimentar incertidumbre, ansiedad e inseguridad al conocer a personas nuevas, pero una vez roto el hielo, casi todos logramos convertir esos encuentros en una experiencia agradable.

En cambio las personas con fobia social experimentan un grado de ansiedad mucho más elevado en estas situaciones.

Puede ser tanto el grado de ansiedad o vergüenza que se produzcan señales físicas delatadoras (sudor, temblor muscular y de voz, rubor, etc.) que nos hacen más vulnerables e inseguros y la situación social, en vez de convertirse en un tiempo aceptable en algo agradable se transforma en algo cada vez más desagradable, con lo que nos desanima a pasar esos



malos tragos y utilizar subterfugios de evitación y control de estas penosas situaciones.

El deseo que solemos tener todos de formar parte de los grupos sociales, ser valorados y apreciados se ve gravemente disminuido, con la consiguiente baja autoestima y complejo de inferioridad.

Elementos más importantes de la fobia social:

Preocupación por llegar a ser el centro de atención cada vez que nos encontramos con alguien.

Temor a propósito de que alguien nos mire y observe lo que estamos haciendo.

Temor a que nos presenten.

Temor a propósito de comer o beber en público

Dificultad para manejarse en comercios y relaciones administrativas

Terror a dirigirse a un público o grupo de amigos

Aversión a realizar llamadas telefónicas y realizar gestiones

Dificultad para confrontarse en el trabajo o hacer reclamaciones (incluso si se tiene la razón y el derecho de hacerlo)

Las fiestas y reuniones son una pesadilla y el comportamiento de la persona que tiene fobia social consiste en ponerse cerca de la puerta o encargarse de discretas tareas que le permitan huir de la situación.

Tendencia a rehuir espacios cerrados donde hay gente

Sensación de que todos nos miran y nos desvalorizan

Temor a que nuestras intervenciones parezcan ridículas, pobres o inadecuadas. Miedo a 'quedarnos en blanco'.

Algunas personas con fobia social tienden a beber alcohol para ganar así valor y desinhibición.

La fobia social puede ser algo que -a diferencia de la fobia a las serpientes- se nos haga presente cada vez que nos vemos obligados a ser el centro de atención, o si nuestra profesión implica estar expuestos a personas desconocidas con frecuencia (vendedores, actores, músicos, maestros, etc.)

También nos podemos ver obligados a hablar en público (en la escuela, reuniones de trabajo, amigos -cuando son un grupo grande-).

Algunas fobias sociales acentúan el miedo a tratar con el otro sexo.

FESTIVAL ALFONSINO UANL 2006

MIÉRCOLES 17 DE MAYO

INAUGURACIÓN

VIDEO CONFERENCIA

Jornada Inaugural

Lugar: Capilla Alfonso Reyes

11:00 horas

Dirección: Av. Alfonso Reyes, cruz con Pedro de Alba, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza

Entrada libre

Videoconferencia con el Instituto Cervantes

Lugar: Capilla Alfonso Reyes

10:45 horas

Dirección: Av. Alfonso Reyes, cruz con Pedro de Alba, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza

Entrada libre

LECTURA

Jornada Inaugural

Lugar: Capilla Alfonso Reyes

10:45 horas

Dirección: Av. Alfonso Reyes, cruz con Pedro de Alba, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza

Entrada libre

Lectura pública de la obra de Alfonso Reyes

Lugar: Capilla Alfonso Reyes

10:00 horas

Presentadores: Abraham Nuncio José Garza

Dirección: Av. Alfonso Reyes, cruz con Pedro de Alba, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza

Entrada libre

LIBRO

Lugar: Capilla Alfonso Reyes

10:00 horas

Presentadores: Abraham Nuncio José Garza

Dirección: Av. Alfonso Reyes, cruz con Pedro de Alba, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza

Entrada libre

Presentación de las series Lecturas Universitarias

JUEVES 18 DE MAYO

LIBRO

Lugar: Capilla Alfonso Reyes

10:00 horas

Presentadores: Gisela Carmona, Alfonso Rangel Guerra

Dirección: Av. Alfonso Reyes, cruz con Pedro de Alba, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza

Entrada libre

El vendedor de felicidad.

Alfonso Reyes en Vida Universitaria

MÚSICA

Lugar: Teatro de la Ciudad

20:30 horas

Presentadores: Zúñiga y Matamoros

Bolita: Preventa \$130 y \$110

Día del concierto \$150 y \$130

Estudiantes y maestros \$90 (sólo pre-venta) e INAFAM \$90

Programa: Concerto de Brandeburgo No. 3 en sol mayor, BWV 1048 - J. S. Bach

Concierto para piano No. 27 en si bemol mayor, K. 595 - Mozart

Sinfonía No. 7 en la mayor, Op. 92 - Beethoven

SÁBADO 20 DE MAYO

EXPOSICIÓN

Lugar: Galerías de la Biblioteca Universitaria "Rafael Fria"

12:00 horas

Dirección: Av. Alfonso Reyes 4000 No. Montanmy, N. L.

Entrada libre

Exposición "Vicente Rojo. Dos estaciones"

Concierto de la Orquesta Sinfónica de la UANL

Lugar: Teatro de la Ciudad

20:30 horas

Presentadores: Zúñiga y Matamoros

Bolita: Preventa \$130 y \$110

Día del concierto \$150 y \$130

Estudiantes y maestros \$90 (sólo pre-venta) e INAFAM \$90

UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Secretaría de Extensión y Cultura

Para mayores informes sobre los eventos, Secretaría de Extensión y Cultura de la Universidad Autónoma de Nuevo León

Teléfonos: 83 29 41 12 y 83 29 41 26

e-mail: seyc@seyc.uanl.mx / http://buscador.dsi.uanl.mx/eventos/index.php