

TEMA 10.

EL INCONSCIENTE.

1.- RELACIONES ENTRE CONCIENCIA E INCONSCIENTE.

1.1.- LA CONCIENCIA.

Con el término “conciencia” designamos una facultad o función psíquica que nos permite el conocimiento del mundo exterior y de nosotros mismos. Muchos autores de orientación conductista evitan el uso del término, prefiriendo sustituirlo por la expresión “procesos conscientes”. ¿En qué se diferencian? Según ellos, el término “conciencia” posee implicaciones filosóficas y su utilización lleva a imaginarse, de manera implícita, la existencia real de esa facultad dentro del cerebro. Sin embargo, para ellos no exista tal, sino tan solo un conjunto de procesos neurológicos que son elaborados por los órganos cerebrales y que nos permiten sentir la realidad de una serie de estímulos que acceden a nuestra mente.

Sin entrar en la discusión terminológica podemos decir que los procesos conscientes, según la psicofisiología, no se llevan a cabo en una zona o área cerebral concreta, sino que afectan a la práctica totalidad del Sistema Nervioso Central, siendo el resultado de la acción simultánea de numerosos fenómenos psíquicos.

Las facultades en mayor medida involucradas en la conciencia son la percepción (estímulos del mundo exterior e interior), la atención (selección de ciertos estímulos entre todos los que llegan simultáneamente al cerebro en un instante concreto) y la memoria (recuperación de recuerdos y aprendizajes anteriores que se asocian a la estimulación de ese momento). También forman parte de la conciencia los procesos intelectuales superiores como el pensamiento, el razonamiento, etc., y ciertos fenómenos relacionados con la vida afectiva y la motivación.

Gracias a la conciencia el individuo percibe y reflexiona con claridad sobre el medio externo e interno, es decir, sobre lo que habitualmente se denomina la realidad inmediata. Ahora bien la experiencia demuestra que la vida psíquica abarca un campo mayor que el de los puros procesos conscientes. Los individuos no siempre permanecen lúcidos, ya que pueden sufrir alteraciones de la conciencia. Éstas suelen aparecer por motivos fisiológicos (lesiones cerebrales, trastornos psíquicos debidos a causas genéticas), por ingestión de sustancia que alteran la química del cerebro (drogas o medicamentos), por la acción de ciertos métodos (hipnosis, técnicas de meditación) o por motivos psicológicos (situaciones que provocan una tensión emocional fuerte, ilusiones o alucinaciones de las facultades perceptivas, etc.).

Además, todos los seres humanos sufrimos los efectos del inconsciente en nuestros actos y pensamientos.

2.2.- EL DESCUBRIMIENTO DEL INCONSCIENTE.

Desde los tiempos más remotos, el ser humano advirtió una clase de fenómenos que incidían sobre sus estados normales de conciencia, provocando alteración de la conducta o simplemente percepciones extraconscientes: sueños, visiones, hipermnesias, etc. Fueron considerados como mágicos. La aplicación acientífica de estos fenómenos consistía en atribuirlos a las acciones divinas o demoníacas sobre la mente de los individuos. Todavía, en muchas culturas no desarrolladas técnicamente, la locura sigue siendo considerada como una forma de posesión divina.

Con el desarrollo del conocimiento científico apareció la necesidad de buscar otro tipo de explicaciones a estos hechos. Desde las teorías grecolatinas sobre los humores corporales hasta los primitivos intentos de analizar la percepción mediante técnicas experimentales, los científicos trataron de encontrar un fundamento biológico para esos fenómenos. En el siglo XIX surgieron ya los primeros balbuceos teóricos sobre lo que más tarde sería conocido como inconsciente.

Aunque con cierta frecuencia se atribuye a Sigmund Freud el descubrimiento del inconsciente, los datos históricos invalidan esta creencia. En el siglo XIX aparecieron varias obras que ya apunaban la existencia de una estructura situada por debajo de los procesos conscientes. Autores como Fechner, N Hartmann, Pierre Janet o Herbart, hablaron en sus textos de fenómenos subyacentes a la conciencia. Sin embargo, aunque Freud no fuese el único en proponer la acción del inconsciente sobre la conducta, sí cabe considerarlo como el creador de la primera teoría sistemática al respecto.

En ella se proporcionaba ya una explicación general de los mecanismos inconscientes y de su acción sobre los actos humanos, quedando integrados aquellos dentro de una concepción global sobre la personalidad y la psicoterapia.

1.3.- EL PRIMER MODELO DE FREUD.

Sigmund Freud (1856-1939) estudió medicina en Viena, comenzando su carrera como médico en el hospital general de dicha ciudad. Se especializó en neurología, y sus primeros trabajos versaron sobre cuestiones tan diversas como el análisis neuronal de la médula de un pez primitivo, los efectos de la cocaína o las parálisis infantiles causantes de trastornos lingüísticos. En 1885 obtuvo una beca para estudiar con Charcot en París. Allí aprendió el uso de la hipnosis como terapia para las enfermedades psicológicas, en especial para la histeria.

De vuelta a Viena trabajó en colaboración con Breuer, utilizando el método de sugestión hipnótica. El famoso caso de la paciente Ana O. aquejada de neurosis histérica con parálisis incluidas, en cuya terapia se revelaron inútiles los procedimientos hipnóticos, hizo que Breuer comenzara a utilizar una terapia sugestiva que no incluía la hipnosis. Con este nuevo método se logró pronto una mejoría en los síntomas de la paciente. De esta manera, Breuer y Freud idearon una nueva técnica: la catarsis o abreacción, que consistía básicamente en que los pacientes descargaran las emociones contenidas que pugnaban por no salir a la conciencia. La práctica clínica reveló que, cuando se alcanzaba la catarsis, los síntomas relacionados con esas emociones desaparecían o, al menos, mejoraban. Este caso inicia la terapia psicoanalítica y es el punto de partida de los estudios freudianos sobre el inconsciente.

El primer modelo que Freud propuso es conocido como “Modelo topográfico”, ya que delimita tres zonas o ámbitos constitutivos de la personalidad. Años más tarde, introdujo importantes modificaciones proponiendo un nuevo modelo al que se conoce como “estructural”, puesto que define los tres componentes básicos (yo, ello y superyó), que se engarzan en la estructura de la personalidad.

El primitivo modelo topográfico distinguía tres áreas diferentes en la mente humana:

La conciencia: caracterizada por las propiedades descritas más arriba.

El preconscious: formado por aquellos contenidos que no se hallan de forma actual en la conciencia, pero que pueden ser recuperados con facilidad a través de la memoria. Para Freud, una de las funciones del preconscious consiste en lograr la adaptación de los impulsos sexuales y agresivos a las exigencias que la realidad y los valores morales imponen al individuo.

El inconsciente: formado por todos aquellos impulsos, deseos y sucesos olvidados que permanecen fuera de la conciencia a causa de la represión. Lo inconsciente pugna por emerger a la conciencia, pero la censura evita su actualización. Según Freud, estos contenidos son amenazantes para la integridad psíquica del sujeto, puesto que provocan en él angustia o sentimientos de culpa. Sin embargo, cuando la conciencia disminuye su vigilancia (sueños, fantasías, libre asociación de recuerdos), el inconsciente aflora, aunque distorsionado, bajo la forma de imágenes oníricas, actos fallidos o imaginaciones fantasiosas.

2.- EL PSICOANÁLISIS.

Casi desde sus mismos inicios, el psicoanálisis alcanzó una gran resonancia pública, viéndose rodeado por la controversia y el escándalo ya que atacaba el puritanismo de la moral burguesa. Dos afirmaciones de Freud desencadenaron la tormenta: una, que las causas de los trastornos psíquicos, y aun de parte importante de la conducta cotidiana, eran de origen sexual; y otra, que los niños poseían impulsos sexuales desde el mismo instante del nacimiento. Cuando Freud afirmó que los niños eran perversos polimorfos, refiriéndose a su dependencia exclusiva con respecto al principio de placer, a sociedad victoriana de la época uso el grito en el cielo. Ese rechazo burgués, sin embargo, contribuyó al auge y difusión de psicoanálisis, que pronto encontró en artistas, intelectuales y visionarios una amplia resonancia.

2.1.- LAS PULSIONES.

En primer lugar, conviene describir lo que Freud entendía exactamente por sexualidad, puesto que su concepto es mucho más amplio que el admitido coloquialmente, es decir, la genitalidad o sexualidad centrada en las relaciones de pareja. Sexual significa para Freud la energía de las pulsiones relacionada con todo lo que puede designarse con la palabra amor. Así, por ejemplo, el amor a la humanidad o a los padres serían manifestaciones de lo sexual.

En sus primeros escritos Freud habla de dos pulsiones básicas en el ser humano. Entiende por “pulsión” el impulso provocado por una energía que tiende a buscar su satisfacción mediante un objeto adecuado. Cuando ésta última no se alcanza, el organismo permanece en tensión debido al empuje del impulso no satisfecho.

Las dos pulsiones son las sexuales y las de autoconservación. Las primeras son denominadas por Freud con el vocablo latino *libido* (gana o deseo), e incluyen un amplio espectro de actitudes relacionadas con la satisfacción de los deseos sexuales. Las segundas son las funciones necesarias para mantener la vida, de ahí que Freud las denomine necesidades en numerosas ocasiones.

En textos posteriores sin embargo, revisó estas ideas y procedió a una nueva distinción entre pulsiones de vida, Eros, donde se hallan incluidas también las de autoconservación, y pulsiones de muerte o Thanatos. Estas últimas designan las tendencias destructoras que se muestran bajo la conducta agresiva, ya sea hacia uno mismo, ya sea hacia los demás. Por lo tanto, el mundo instintivo del ser humano consiste, según Freud, en la acción de impulsos sexuales, por un lado e impulsos destructivos, por otro.

2.2.- LOS PRINCIPIOS DEL PSIQUISMO.

La actividad psíquica se encuentra regulada por dos principios: el de placer y el de realidad. El primero explica las tendencias del organismo a reducir las tensiones que son fruto de una excitación. ¿Cómo?. Descargando la libido o impulso sexual en un objeto que le provoque satisfacción. De esa manera, el organismo se descarga de la sobreexcitación y retorna al equilibrio. Así, el psiquismo tiene a la satisfacción de sus impulsos con el objeto de procurarse placer, no tanto en el sentido hedonista como para descargar la excitación. Recordemos que para Freud sexual significa algo más que las relaciones genitales, con lo que los objetos que pueden satisfacer el placer son múltiples y variados.

Cuando el niño crece descubre, aun a costa de importantes traumas, al realidad. Ésta no se adapta siempre a la satisfacción inmediata de los deseos primarios, por lo que el individuo tiene que ajustar su actividad psíquica las condiciones de la realidad que lo circunda. El principio de realidad no debe entenderse como opuesto al de placer, sino como un ajuste de éste a las condiciones externas. Si quiere colmar sus deseos, el sujeto debe postergarlos hasta el momento en que las circunstancias de la realidad se lo permitan. Gracias a la acción de este principio, el individuo se socializa, aprendiendo a controlar su egoísmo primitivo y descubriendo los fundamentos del orden social y la moralidad.

2.3.- EL MODELO ESTRUCTURAL DE LA PERSONALIDAD.

Como ya se ha dicho, Freud modificó su concepción topográfica por otro modelo que incorporaba una división estructural del psiquismo humano. Éste está compuesto por tres instancias o estructuras.

Ello: Engloba los instintos y pulsiones primarias de la naturaleza humana no controladas por la conciencia. Dentro de él se incluyen los rasgos hereditarios, las pulsiones sexuales ya agresivas, además de los recuerdos y los deseos reprimidos en la historia personal del sujeto. Freud destacó principalmente tres características del ello. Primera, sus demandas incondicionales de satisfacción, ya que se encuentra regido por el principio de placer; segunda su irracionalidad, puesto que al ser puramente instintivo no se guía por el principio de realidad y tercera su amoralidad, ya que exige satisfacción sin atender a censuras morales o sociales

El Ello pertenece por entero al inconsciente, desde donde actúa sobre la conciencia provocando desequilibrios y tensiones en el organismo.

Yo: Es la instancia que media entre el Ello y la realidad exterior. Su función es básicamente reguladora, buscando satisfacer los deseos del Ello en la medida en que dicha satisfacción no provoque conflictos en el sistema de creencias del individuo. Se

rige, pues, por el principio de realidad. Ahora bien, puesto que tiene que adaptar los impulsos sexuales y agresivos a las condiciones externas objetivas, debe llevar a cabo una censura sobre la acción del Ello, censura y adaptación que consigue gracias a los mecanismos de defensa. En cierto sentido, es el árbitro de la pugna entre el Ello y el Super-yo, decidiendo cuándo debe ser satisfecho un impulso y cuándo reprimido.

La actividad consciente es ejecutada por el Yo (percepción, procesos intelectuales, etc.) y también la preconsciente (actualizar los aprendizajes o las evocaciones del pasado no reprimido mediante la memoria). En sus últimos escritos, Freud asigna también una función inconsciente al Yo: la de los mecanismos de defensa que impiden la frustración del sujeto, reduciendo la frustración creada por los impulsos no satisfechos del Ello.

Super-yo: Es el conjunto de las normas morales, prohibiciones y amenazas éticas interiorizadas por el individuo. Como veremos más adelante, su origen se remonta a la superación del Complejo de Edipo, cuando el niño interioriza las normas que el padre le transmite. Su función es imponerse a los impulsos primitivos del Ello cuando éstos entran en conflicto con la moralidad. Según Freud, el Super-yo también es una estructura inconsciente.

2.4.- EVOLUCIÓN DEL PSIQUISMO.

Freud considera al psiquismo como puramente dinámico, es decir, dotado de actividad continua. Así, evoluciona o se desarrolla mediante fases o etapas, las cuales son comunes a todos los seres humanos.

En el momento de su nacimiento, el niño es un ser absolutamente egoísta. En él solo habitan los instintos del Ello, sobre todo las pulsiones sexuales. Puesto que aun no posee ninguna norma moral, exige la satisfacción inmediata de esos impulsos. Freud dice que el niño solo vive para el placer. Cuando no se le procura éste llora con el fin de que los padres satisfagan el impulso placentero. En sentido metafórico, se considera el centro del mundo, ya que pronto aprende que los padres acuden cuando solicita sus demandas. Durante el primer año y medio de vida el placer concentra en la boca (chupar, morder, succionar la leche); por eso, Freud bautizó a esta etapa con el nombre de fase oral.

Con el paso del tiempo y el desarrollo de su cerebro, el niño va aprendiendo que el mundo exterior no cede siempre a sus deseos: comienzan en esa época las primeras negativas paternas ante sus caprichos, con lo que el Ello primitivo, hasta el momento volcado sobre sí mismo, debe modificar su acción con el fin de prestar atención al mundo externo. Esta modificación del Ello da lugar a la aparición del Yo.

La función de este último consiste en moderar y frenar los impulsos sexuales y agresivos, procurando satisfacerlos siempre que las circunstancias lo permitan y que las demandas instintivas no atenten contra las primeras normas que el niño ha interiorizado.

En suma, el Yo impone el principio de realidad al de placer. Van surgiendo así los procesos conscientes, los cuales permiten al niño la adaptación a su propio medio familiar y una primitiva comprensión del mundo que le rodea. A su vez, el Yo aplica la censura a los deseos del Ello, con lo que van grabándose los primeros traumas o heridas psíquicas en el inconsciente infantil. La aparición del lenguaje refuerza los procesos conscientes y, por tanto, las funciones del Yo.

Los vínculos emotivos del niño con sus padres son muy fuertes en esa etapa. Debido a esa relación afectiva, entre los tres y los cinco años se desarrolla el Complejo de Edipo. La especial relación que los niños establecen con su madre tiende a reforzar su egoísmo, puesto que consideran ser el objeto exclusivo del deseo de la madre. Según Freud, la mente infantil sufre una herida en su narcisismo (amor a sí mismo y creencia en ser el centro exclusivo de atención) cuando descubre que la madre mantiene relaciones con el padre.

En la mente infantil se establece entonces una relación de odio hacia la figura paterna, puesto que es considerada como rival que le disputa el amor de la madre. Pero, a la vez, el niño teme a la madre; según los psicoanalistas, se imagina objeto de horribles castigos, infligidos por la figura paterna como consecuencia del impulso sexual que siente hacia la madre.

Las niñas, según Freud, aunque encuentran su primer objeto amoroso en la madre, al comprobar que son diferentes a los niños y al padre, puesto que carecen de pene y esto les provoca un sentimiento de privación, rechazan los cuidados maternos y se refugian en el amor al padre. Para diferenciar este proceso con respecto al de los niños, Jung lo denominó Complejo de Electra. Muchos psicólogos se negaron a aceptar la existencia universal de esos dos complejos, tal y como habían afirmado los primeros psicoanalistas, aunque admitieron la posible existencia de casos particulares que hubieran pasado por esa fase.

El principio de realidad fuerza al Yo del niño o de la niña a reprimir los impulsos sexuales y agresivos hacia los padres. Según Freud, esto es necesario para lograr su adaptación a la familia. Esta represión provoca la aparición del Super-yo, mediante el cual la mente infantil comienza a socializarse, es decir, a aceptar las pautas sociales que le van a permitir una vida comunitaria. Se interiorizan así las normas de

convivencia, las prohibiciones morales acerca de lo bueno y de lo malo, las sensaciones de culpa y de vergüenza ante la infracción de las normas etc.

A partir de este momento el Super-yo opondrá la moralidad y las creencias interiorizadas cada vez que parezcan los impulsos primitivos del Ello. Entonces, la represión de los deseos contrarios a esas normas se convierte en el principal mecanismo de defensa, con el objetivo de que el sujeto se integre plenamente en la comunidad, aceptando las reglas sociales represoras de sus pulsiones egoístas. Pero, como ya dijimos, los impulsos relegados al inconsciente actúan desde allí, provocando trastornos e interferencias en la conducta de los individuos.

Como hemos visto, Freud mantiene una concepción pesimista sobre el ser humano, puesto que considera a la represión como el principal mecanismo que forja la personalidad social del individuo. El conflicto entre los deseos instintivos y las normas morales represoras desemboca en la angustia y la ansiedad, cuando ni en un trastorno psíquico de mayor o menor importancia. Así, nuestra historia personal puede resumirse en el conjunto de las represiones que han determinado el desarrollo de nuestra vida.

3.- OTRAS INTERPRETACIONES DEL INCONSCIENTE.

A pesar de su éxito y popularidad, las ideas freudianas no fueron aceptadas por una parte considerable de los psicólogos coetáneos. Las divergencias provinieron tanto del mismo campo psicoanalítico como de otras escuelas opuestas a los métodos desarrollados por Freud. Estas últimas criticaban el escaso fundamento científico de las mismas. Igualmente, varios discípulos de Freud discreparon acerca de algunas de sus ideas o de la idoneidad de ciertos métodos y terapias. El propio carácter de Freud, autoritario e intransigente en sus convicciones, forzó la disidencia de muchos de sus discípulos. Aún hoy día, el Psicoanálisis se caracteriza por la coexistencia de distintos enfoques que utilizan teorías y métodos discrepantes.

Aparecieron así movimientos heterodoxos de inspiración psicoanalítica, como el freudomarxismo (W. Reich, E. Fromm), intento teórico de aplicar la dialéctica de Marx al psicoanálisis; las innovaciones terapéuticas propuestas por Ferenczi y Rank, la versión estructuralista defendida por Lacan y sus seguidores. Nos detendremos brevemente en las disidencias llevadas a cabo por dos de los más valiosos discípulos directos de Freud. Adler y Jung. Posteriormente, revisaremos algunas ideas conductistas sobre la génesis del inconsciente y la represión.

3.1.- ADLER O EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD.

Fue alumno y posteriormente discípulo de Freud en Viena. In embargo a partir de 1911 se separa de él y emprende investigaciones por su cuenta. Poco a poco fue elaborando una teoría psicoanalítica que se apartaba de algunas ideas freudianas sobre la personalidad.

Frente al pansexualismo de Freud, Adler opone un concepto de personalidad donde se resalta el carácter social. Si en las tesis freudianas la mente infantil es egoísta y la educación debe vencer esa tendencia, el niño de Adler pronto encuentra un interés social que lo aleja del puro egoísmo. Adler parte del complejo de inferioridad que se produce en el niño cuando adquiere conciencia de su desamparo y se sabe dependiente de los mayores.

Con el desarrollo de la personalidad, este complejo trata de superarse mediante una compensación: la ambición de poder. Gracias a ella, el individuo desarrolla un deseo de superioridad que orienta su propio devenir. Se trata del típico mecanismo de la compensación: hacerse más fuerte allí donde se fracasa. Este impulso o ansia de poder lleva al individuo a emprender una lucha para asegurarse el éxito personal, económico y sexual. El resultado de esta lucha determinará cada tipo de personalidad concreta. Freud, aun admitiendo la importancia del complejo de inferioridad, criticó duramente la teoría adleriana.

3.2.- EL INCONSCIENTE COLECTIVO DE JUNG.

Al igual que Adler, fue primeramente discípulo de Freud para abandonarlo después, en 1913, debido a ciertas discrepancias doctrinales. Sus divergencias más importantes fueron:

- 1.- Crítica al pansexualismo freudiano, puesto que Jung no creía que todos los símbolos tuviesen origen sexual. De igual manera, Jung interpreta la libido como energía vital y no puramente placentera.
- 2.- Para él, el origen de la neurosis no provenía exclusivamente de los traumas habidos en la infancia, sino que también aparecían neurosis como fruto de las relaciones entre un sujeto maduro y su realidad circundante.
- 3.- Las tendencias del inconsciente se dividen en dos grandes grupos: introvertidas u extravertidas, según estén volcadas hacia el mundo exterior o hacia la propia subjetividad. El dominio de una u otra tendencia da como resultado un tipo distinto de personalidad. El introvertido se caracteriza por su tendencia a la fantasía y la ensoñación, por su capacidad de autodomínio y por su afán de superación. En cambio, en el extravertido predominan las tendencias placenteras y agresivas, por lo que se

vuelca en el mundo exterior tratando de alcanzar la satisfacción de esas tendencias mediante el éxito profesional y/o sexual.

4.- El inconsciente no está formado únicamente por recuerdos olvidados de la historia personal del individuo, sino que también incluye símbolos e imágenes comunes a toda la humanidad. Es decir, puede ser considerado como un inconsciente colectivo.

Jung constató que en los sueños, además de imágenes relacionadas con sucesos anteriores del individuo, aparecían también símbolos y fantasías cuyo origen no podría explicarse por experiencias individuales. Según él, estas imágenes eran comunes a la humanidad, surgían en los sueños de todas las culturas y en todos los tiempos de los que había noticia. Por lo tanto, afirmó la existencia de un inconsciente suprapersonal o colectivo.

Para Jung, estas imágenes reproducían arquetipos comunes, es decir, símbolos ancestrales que poblaban los sueños, el arte y las fantasías de todas las culturas. Aunque en algún momento pensó que podían transmitirse hereditariamente, pronto desechó esta explicación por falta de base biológica y trató de definir el inconsciente colectivo como una estructura psíquica de carácter innato. En sus propias palabras: "No se trata de representaciones heredadas, sino de una disposición innata a formar representaciones análogas, o sea de estructuras universales idénticas de psiquis que he llamado posteriormente *inconsciente colectivo*".

De aquí provienen los arquetipos. Reflejan lo más primitivo y ancestral de la psique humana. Mitos, símbolos, leyendas religiosas o mágicas, etc., conforman el fondo del este inconsciente colectivo. La búsqueda de esas imágenes primigenias llevó a Jung a interesarse por fenómenos habitualmente alejados de la psicología, como la alquimia, la meditación trascendental o el libro tibetano de los muertos.

4.- FENÓMENOS RELACIONADOS CON EL INCONSCIENTE.

4.1.- LOS SUEÑOS.

Los sueños siempre han fascinado a los seres humanos. Desde consideraciones mágicas y religiosas hasta la creencia en la premonición, los sueños han sido interpretados en todas las culturas como un fenómeno cargado de misterio, cuya génesis obedecía a factores desconocidos. Sin embargo, la investigación científica ha ido clarificando y describiendo los procesos fisiológicos que se encuentran presentes en ellos. La utilización del electroencefalograma (EEG) permitió conocer las fases por las que pasa el sueño. Otro problema distinto, sin embargo, es el psicológico. ¿Tienen un significado preciso los sueños?

Hoy en día se distinguen dos grandes fases en el sueño: la REM (de la expresión inglesa *Rapid Movement Eyes*), caracterizada por rápidos y frecuentes movimientos oculares, y la No-REM, la cual se subdivide en dos: sueño superficial y sueño profundo, cada una de las cuales posee a su vez dos subfases.

Los seres humanos solo soñamos durante la fase REM (a la que algunos autores denominan fase del sueño paradójico). Por lo general, cuando nos dormimos entramos en un momento de presueño, que da lugar al inicio de la fase I del sueño No-REM. Habitualmente se suceden numéricamente las cuatro fases No-REM, entre las que van intercalándose, cada 60-90 minutos, fases de sueño REM. Es en esos periodos cuando los seres humanos sueñan. Por lo tanto, podemos calcular estadísticamente que una persona normal sueña entre cuatro o cinco veces aproximadamente durante ocho horas de sueño. El hecho de no ser conscientes de nuestros sueños no quiere decir que cada noche no soñemos ; lo que sucede es que solo recordamos una parte mínima de los sueños que se produce en nuestra vida.

Como todo el mundo sabe, los sueños se caracterizan por la aparición de imágenes distorsionadas, y en muchas ocasiones absurdas , que en cierta medida escenifican sucesos o acontecimientos. ¿Tiene algún significado esa sucesión de imágenes? Los psicoanalistas creen que sí; afirman que bajo el contenido manifiesto del sueño (incoherente) subyace un contenido latente (en este caso, dotado de coherencia). Freud comprobó que los sueños de sus pacientes tenían una estrecha relación con los recuerdos reprimidos. Ideó una serie de técnicas para el análisis de esos contenidos , recogidas en su obra *La interpretación de los sueños*.

Afirma que es el inconsciente lo que aparece en el sueño, aprovechando la debilidad e la vigilancia del Yo. Ahora bien, puesto que éste no ha perdido toda su fuerza represora, actúa sobre los contenidos del inconsciente, deformándolos para evitar que provoquen angustia o frustración. Según Freud, los mecanismos más importantes de esa transformación son:

1.- Censura. Acción que ejerce el Yo sobre los contenidos amenazadores del inconsciente. Según Freud adopta básicamente tres formas. a) Omisión-atenuación. Se elimina o se atenúa parte de los recuerdos reprimidos que aparecen en el sueño; b) Modificación-Insinuación: con el fin de atenuar el contenido latente, se modifica éste o apenas se lo insinúa, c) Desplazamiento: El énfasis del sueño no se centra sobre el contenido inconsciente de forma directa, sino más bien sobre algo trivial con lo que es relacionado.

2.- Condensación. Mecanismo que consiste en agrupar varios contenidos inconscientes en un solo objeto. Así, por ejemplo, imágenes de personas conocidas aparecen con atributos que pertenecen a otros individuos.

3. Simbolización. Consiste en evitar que los impulsos inconscientes se muestren en sí mismos; por tanto, no aparecen directamente, sino bajo la forma de objetos o situaciones que los simboliza, evitándose así la ansiedad.

Para interpretar un sueño, pues, es necesario descubrir los contenidos latentes que se expresan en él, desenmascarando las distorsiones de la censura. Parece ser que todas las personas soñamos, por regla general, con hechos recuerdos o asociaciones mentales que os han sobrevenido durante la vigilia del día anterior.

En sus primeras épocas Freud mantuvo que todos los sueños eran realizaciones de deseos inconscientes, incluso hasta las mismas pesadillas o sueños angustiosos. Decía que bajo las imágenes aterradoras de estos últimos se escondía un deseo prohibido que se relacionaba con el sueño. Ante las críticas que recibió esta idea, Freud admitió ciertas variantes en su primitiva hipótesis; así, afirmó que los sueños angustiosos provocaban placer, puesto que los deseos expresados en ellos eran masoquistas y mostraban un impulso de autocastigo por parte del sujeto. Sin embargo, ante las evidencias empíricas (sobre todo las pesadillas reiterativas de muchos combatientes de la I Guerra Mundial), Freud acabó admitiendo la existencia de otros tipos de sueños distintos al libidinoso.

4.2.- EL ARTE.

El arte es uno de los vehículos más apropiados para dar salida a las imágenes inconscientes. El psicoanálisis tuvo una gran influencia en el arte contemporáneo, por cuanto proporcionó una explicación psicológica a ciertos rasgos del pensamiento creativo. Sin embargo, las teorías freudianas sobre el arte (expresadas básicamente en su libro *El malestar en la cultura*) provocaron una gran polémica.

En síntesis, Freud mantenía que el arte se hallaba relacionado directamente con las pulsiones sexuales y agresivas, de tal manera que el artista ofrecía una representación atenuada socialmente (al menos en la época de Freud, puesto que hoy en día el arte es más desinhibido) de sus fantasías eróticas y destructivas. En suma la cultura sería el fruto de un gigantesco proceso de sublimación, mediante el cual los creadores desplazarían la satisfacción de sus pulsiones inconscientes hacia objetos estéticos valorados positivamente por la sociedad, donde podían desarrollar con libertad las fantasías reprimidas por la censura del Yo.

4.3.- LAS DROGAS.

El consumo de drogas tiene amplios efectos sobre la conciencia de las personas, puesto que puede liberar gran cantidad de imágenes, más o menos inconscientes, como fruto de la acción de los elementos químicos sobre el cerebro. Como es lógico, no todas las drogas provocan los mismos efectos sobre el inconsciente. Así, algunas como el tabaco solo ayudan a calmar la ansiedad provocada por su adicción, mientras que otras, como el LSD o el peyote, pueden desencadenar alucinaciones sensoriales profundas.