

Sueños y Salud Mental Dreaming and Mental Health

Paulina Handelman-Vazquez ^a, Jorge G. Escobar-Torres ^b, Santos N. Herrera-Mijangos ^c

Abstract:

This qualitative, descriptive, non-experimental, documentary research aims to review other research that has been done on the phenomenon of sleep and its relationship with mental health. According to Bustingorry, Sánchez & Ibañez (2006), the focus of qualitative research is the study of the complex social fabric, so the researcher compiles various texts from different techniques and sources in order to achieve a coherent synthesis of his theory. Thus, after a brief review of the concept of Mental Health according to the Antipsychiatric Postulates and the horizon of understanding opened by the fourth force of Psychology, known as Transpersonal Psychology, which has as its object of study the non-ordinary states of consciousness, obtained through trance, dreams, ecstatic or meditative states, we will try to understand the function and importance of dreams in our lives. From the hand of authors such as Jung and his most important disciple, Marie von Franz, we will delve into the importance of the dream, as well as the meanings that were given to them since ancient times as messengers and/or divine advisors. All this in order to develop a good quality of sleep, since sleep disorders have been increasing and especially insomnia, the most common sleep disorder worldwide. For this reason, it is important to develop ways to generate a good rest and to be in constant self-knowledge; in this case dreams are a tool we are born with. Dreams are a universal phenomenon, remembering them is key.

Keywords:

Dreams, insomnia, mental health, meaning of life, sleep quality

Resumen:

La presente investigación cualitativa, documental descriptiva, no experimental, se propone hacer una revisión de otras investigaciones que se han hecho en torno al fenómeno del sueño y su relación con la salud mental. De acuerdo a Bustingorry, Sánchez & Ibañez (2006), el enfoque de la investigación cualitativa es el estudio de la compleja trama social, por lo que el investigador va recopilando diversos textos provenientes de diferentes técnicas y fuentes para así lograr sintetizar coherentemente su teoría. Así pues, después de hacer una breve revisión del concepto de Salud Mental según los Postulados Antipsiquiátricos y el horizonte de comprensión que abrió la cuarta fuerza de la Psicología, conocida como Psicología Transpersonal, la cual tiene como objeto de estudio los estados no-ordinarios de conciencia, obtenidos mediante el trance, los sueños, los estados extáticos o meditativos, intentaremos comprender la función e importancia de los sueños en nuestra vida. De la mano de autores como Jung y su más importante discípula, Marie von Franz, ahondaremos en la importancia del sueño, así como en los significados que les fueron otorgados desde la antigüedad como mensajeros y/o consejeros divinos. Todo esto con el fin de desarrollar una buena calidad de sueño, ya que los trastornos del sueño han ido en aumento y en especial, el insomnio, el trastorno del sueño más común a nivel mundial. Por esto, es importante desarrollar maneras de generar un buen descanso y estar en constante autoconocimiento; en este caso los sueños son una herramienta con la que nacemos. El sueño es un fenómeno universal, el recuerdo de éstos, es clave.

Palabras Clave:

Calidad de sueño, insomnio, salud mental, sentido de vida, sueños

^a Paulina Handelman Vázquez, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud | Pachuca-Hidalgo| México
<http://orcid.org/0009-0006-2451-7268>, Email: ha256769@uaeh.edu.mx

^b Jorge G. Escobar Torres, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | Pachuca -Hidalgo | México,
<http://orcid.org/0000-0002-9598-8781>

^c Santos N. Herrera Mijangos, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | Pachuca-Hidalgo | México,
<https://orcid.org/0000-0001-6567-0986>, Email: psicologonoe@yahoo.com.mx

Fecha de recepción: 21/04/2025, Fecha de aceptación: 23/04/2025, Fecha de publicación: 05/07/2025

DOI: <https://doi.org/10.29057/prepa2.v12i24.14878>



“La vida misma se vuelve tan preciosa,
como vastos son nuestros sueños”
-Louise Michel

Introducción

En siglo XVIII, el filósofo alemán Georg Christoph Lichtenberg dijo que “Toda nuestra historia es únicamente la de los hombres despiertos; nadie hasta ahora ha pensado en una historia de los hombres que duermen” (citado en Siruela, 2010). En este sentido, se vuelve relevante estudiar el fenómeno del sueño, para intentar comprender la realidad trascendental a la que se accede mientras se duerme. Pasamos la tercera parte de nuestra vida durmiendo y muchas veces no recordamos lo que vivimos ahí, incluso podría pensarse que nos perdemos la otra mitad de nuestra vida. En la antigüedad y aún en algunas culturas originarias, se cree que los sueños son reales, se consideran como mensajes de la Divinidad para orientar al ser humano en la vida personal y colectiva, para superar miedos, enfrentar enfermedades y/o crisis existenciales, lograr autoconocimiento e incluso desarrollarse espiritualmente.

Para ahondar en la naturaleza del sueño, es necesario saber primero de donde viene la palabra onírico. Se considera al mundo onírico como el mundo de los sueños, sin embargo, es preciso aclarar que por mundo onírico se entienden también los estados no-ordinarios de conciencia obtenidos mediante trance, estados hipnóticos, rituales, meditación, creación artística y/o el encuentro con enteógenos. En este caso, centraremos ésta investigación en el mundo onírico de los sueños nocturnos. El origen etimológico de la palabra “onírico” está expresado en un antiguo mito griego. Cuenta el mito que *Erebo* (el Caos) y *Nyx* (la Noche), concibieron a *Thanatos* (Muerte) e *Hypnos* (Sueño), hermanos gemelos. Más tarde, *Hypnos*, junto con *Pasítea*, una de las tres *cárítes* (tres Gracias) relacionada con la belleza, la creatividad y la fertilidad, engendraron a los 1000 *Oneiros* o personificaciones de los sueños, de los cuales hay tres principales: *Morfeo*, jefe de los *Oneiros*, quien induce y da forma a los sueños, se encarga de revelar mensajes tomando forma humana, *Feбетor* o *Iquelo*, que produce pesadillas y *Fantaso*, quien brinda sueños relacionados con elementos de la naturaleza (Frater Eon6, 2006). De aquí puede develarse la relación fraternal entre *Thanatos* e *Hypnos*, la Muerte y el Sueño, por lo que puede pensarse en la muerte como una prolongación del estado del sueño y en el sueño como un acercamiento al espacio mortuorio (Fritz-Reyes, 2014).

Descubrir la función de los sueños en nuestra vida es por demás relevante en el campo de la Salud Mental, por tanto, este es un intento por compartir los descubrimientos realizados y abrir camino a nuevas interrogantes, así como una invitación a prestar atención a los propios sueños. Pues, tal como nos advierten Munévar, Pérez y Guzmán, en “Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria”: “(...) en estos tiempos, la experiencia onírica es de fundamental importancia para la psicología, básica y aplicada” (Munévar, et al., 1995, p 42).

Naturalmente, la historia nos cuenta que en todas las culturas antiguas se apreciaba la índole premonitrice de los sueños, lo cual empezó a transformarse en la Edad Media por la prédica contraria de la Iglesia, y en el siglo XVIII debido a la Ilustración o Edad de la Razón que lanzó estas creencias al terreno de las supersticiones, perdiendo así su carácter divino. Más adelante, en el siglo XX, Freud sitúa sus raíces en la infancia del individuo, mientras que Jung recoge la vieja tradición profética del onirismo y dice que, así como la conciencia piensa el futuro, los sueños también (Siruela, 2010).

Del mismo modo, Max Weber propuso el término “desencantamiento del mundo”, el cual implica la pérdida de la noción sagrada del mismo, provocado por la era tecno-industrial, en donde la organización de la vida liderada por el capitalismo ha construido un mundo cada vez más alejado de los sagrado, lo mágico y lo animista. Así, de acuerdo a Attias (2015), el mundo moderno con su razón práctica ha devenido en un mundo desencantado, cuya existencia se remite a la producción y al consumo. De igual forma, nos dice Jenkins (2000, citado en Attias: 2015), que este desencantamiento tiene dos dimensiones complementarias; una, la pérdida del carácter mágico del mundo y otra, el aumento de una racionalidad relacionada con medios-fines. Esta pérdida de la visión sagrada del mundo contribuyó a que los sueños dejaran de considerarse con la importancia que tenían.

A consecuencia de la pérdida del carácter sagrado de los sueños, éstos muchas veces son considerados como meras fantasías, perdiendo de vista que para muchas culturas antiguas fungían como mensajeros de la divinidad e incluso servían como guía para orientarse en el mundo. Probablemente la desvalorización que sufrieron los sueños también estuvo permeada por la visión de la Psiquiatría tradicional, que consideraba como locura todo aquello que escapara de su comprensión de la normalidad. De acuerdo a Eduardo Monteverde (2005), la investigación psiquiátrica actual considera que el enfermo mental está encadenado a los desvaríos, las

alucinaciones y las pesadumbres de la mente, lo cual limita e invalida una de las condiciones creativas, la libertad por encima de la inspiración automática. Después de que la Psiquiatría surgió como ciencia jurídica para aplicarse desde la Medicina, surgieron varios teóricos que denunciaban la violencia ejercida al interior de estas instituciones, como la estigmatización, las terapias de electrochoques, las curiosas formas de tratar la histeria y/o el internamiento forzado, sin embargo, el problema planteado por el término “trastornos mentales” no ha encontrado una clara solución. Como respuesta a esto, surgió en los años 60, un contramovimiento denominado Antipsiquiatría, que según Carlos Pérez-Soto (2012), denunciaría la violencia del aparato psiquiátrico. Esta postura surgió como corriente política y contracultural a toda forma de opresión de la subjetividad, justamente en una época sensible y contestataria hacia toda forma de dominación. Dentro del campo de las disciplinas de la Salud Mental, la Antipsiquiatría es la manifestación de la profunda crisis de las ciencias, del arte, de la ideología, de los valores y de la sociedad en las décadas de posguerra, crisis que culminó en la rebelión de Mayo del 68, cuando una nueva izquierda sacude el pensamiento de la época cuestionando las teorías socio-políticas convencionales. Éste contramovimiento mundial fue liderado por David Cooper, Robert Laing, Thomasz Szasz y Franco Basaglia, quienes a partir de la crítica al aparato psiquiátrico propusieron una alternativa a su abordaje, mediante comunidades terapéuticas en donde los llamados trastornos mentales se consideraban más como un viaje espiritual de autoconocimiento en el que el individuo atravesaba una crisis de transformación, que si no era bien guiada o bien comprendida, podría caer en las manos de la diagnosis esquizofrénica. Siguiendo a Laing y a Cooper, es necesario dejar libertad a las personas en conflicto, en crisis, con problemas mentales, para realizar su viaje y efectuar una regresión, experiencia que acompaña al terapeuta. Veían la locura como una oportunidad de morir y renacer. Un viaje por la locura como oportunidad de reconstituir su “yo auténtico” (Desviat, 2005). No por nada, comenta Henry Ey, que los sueños y la locura brotan de las mismas fuentes (Henry Ey, citado en Blais, 2000).

La postura antipsiquiátrica es relevante porque aboga por el libre flujo de la creatividad y por una comprensión de la crisis psicológica como un estado necesario para motivar ciertos cambios en las personas, trasciende la estigmatización e intenta comprender la compleja realidad psíquica. Si no fuera por estos cuestionamientos, la Psicología Transpersonal no habría podido surgir a la par y los sueños seguirían pensándose como desvaríos mentales. Afortunadamente, la investigación sobre los sueños ha ido en aumento y la Psicología ha ido

transformándose y nutriéndose de otras ramas y disciplinas como la Antropología, las Neurociencias, la Somnología, la Cronobiología, el Arte, entre otras. Como consecuencia y debido a interrogantes surgidos dentro del mismo gremio psicológico, en la década de 1960, a la par de la Antipsiquiatría, surgió la Psicología Transpersonal, que estudia los estados no-ordinarios de conciencia, dentro de los cuales se sitúa el fenómeno del sueño. Más adelante profundizaremos en este paradigma psicológico.

Antecedentes Teóricos

Ahora bien, nos situaremos por un momento en una época anterior, en donde ya habían surgido atisbos de la relevancia de los sueños en la salud. En 1913, Carl Gustav Jung, propuso la Psicología Profunda o Analítica en la cual proponía, además del inconsciente personal revelado por su maestro Freud, el inconsciente colectivo, información resguardada en la psique colectiva desde siempre y el cual podía manifestarse en sueños en forma de arquetipos, es decir, imágenes arcaicas contenidas en el gen humano desde tiempos inmemoriales.

Asimismo, Carl Jung consideró al sueño como una representación simbólica del estado actual de la psique que muestra sus contenidos bajo una forma personificada o representacional que refleja patrones mentales, o sea, directrices, pensamientos, concepciones, juicios y tendencias que se encuentran inconscientes (arquetipos). También descubrió que los sueños intentan regular y equilibrar nuestras energías físicas y mentales, además de revelar la causa básica de la desarmonía interior y de la angustia emocional, así como indicar el potencial latente del individuo.

De acuerdo a Marie von Franz (1997), la más importante discípula de Carl Jung, después de una larga investigación y análisis de más de 65,000 sueños, concluyó que éstos poseen una inteligencia superior y cierta sabiduría que nos orienta en la vida. Nos muestran un mapa de nuestro mundo interno y sirven de guía sobre qué caminos tomar o que peligros evitar, también presentan soluciones creativas para problemas cotidianos e ideas para inspirar el potencial creativo. La Psicología Profunda, considera que los sueños son procesos psíquicos vitales dentro de los cuales existe una matriz psíquica capaz de producir intromisiones creativas. Esta matriz engendradora de sueños, ha sido denominada guía espiritual interior, centro de la psique o Sí-Mismo. La mayor parte de los pueblos nativos le han dado el nombre de Dios. En este sentido, los sueños no nos protegen de las dificultades y/o sucesos dolorosos de la existencia, sino que nos orientan sobre cómo lidiar con estos aspectos y guiar u orientar al ego consciente hacia

una actitud de mayor adaptación y maduración frente a la vida (von Franz, citada en Boa: 1997).

Marie von Franz, es considerada una máxima autoridad en Psicología Analítica/Profunda, que basada en su investigación de los sueños, concluye que prestar atención a ellos es lo más saludable que puede hacer un ser humano.

En sus palabras:

“Los sueños nos muestran cómo encontrar un sentido en nuestras vidas, cómo cumplir nuestro propio destino y realizar el gran potencial de vida que tenemos dentro” (von Franz citada en Boa, 1997 p.7)

Pero, ¿por qué no todas las personas recuerdan sus sueños? Puede deberse al grado de importancia o indiferencia que les otorgan en su vida, así como a los hábitos de sueño y también de vigilia. Según la Dra. von Franz (citada en Boa, 1997), esta inhibición del recuerdo se debe a que no se les presta demasiada atención o no se les toma en serio, sin embargo, no hay persona que no sueñe, salvo individuos que se encuentren en estado de profunda depresión y presenten lo que ella misma denominó “estreñimiento onírico” y regularmente comienzan a sentirse mejor cuando recuperan la capacidad de soñar. También nos advierte sobre la posibilidad de que el inconsciente puede devorar al ser humano, pues así como el descubrimiento de que el mundo onírico es lo más benéfico para la salud del ser humano, este mundo también puede “devorar” a una persona que se quede soñando despierta, ya sea tejiendo fantasías neuróticas o persiguiendo delirios. El mundo onírico solo resultará beneficioso si existe una dialéctica con él sin descuidar o abandonar las responsabilidades de la vida exterior. En palabras de la Dra. von Franz:

“El mundo onírico sólo es positivo si se inserta en un diálogo vivo y equilibrado con una vida realmente vivida” (von Franz, citada en Boa, 1997, p. 11).

Ya que el fenómeno del sueño es un estado cerebral diferente al de vigilia, puede considerarse como un estado no-ordinario de conciencia y también como una experiencia trascendental. Debido a que la Psicología Transpersonal fue la que abrió campo al estudio de estados diferentes al de vigilia, nos parece relevante comentar cómo fue que surgió, no sin antes compartir algunos descubrimientos que confirman la relación de los sueños con la salud.

La importancia que le demos a los sueños en nuestra vida, impactará directamente en la calidad de la misma. Diversos autores ya han hablado sobre la importancia de

la calidad de sueño. En primer lugar, Sierra, Jiménez-Navarro y Martín-Ortiz (2002), mencionan que la calidad de sueño refiere tanto al hecho de dormir bien de noche como a tener un buen funcionamiento durante el día. Por otro lado, Carrillo-Mora, et. al. (2013), comenta que la investigación sobre la biología del sueño ha clarificado que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral humana y de acuerdo a Thodes (2020), otro estudioso del fenómeno del sueño, éste es un estado de conciencia en donde se manifiestan diferentes ciclos de sueño, diferenciados por ondas cerebrales. En su totalidad, es un ciclo circadiano, es decir, ligado al ciclo de luz-oscuridad que ocurre durante el día. Para mantenerse en equilibrio el humano siente la necesidad de dormir cuando la luz solar disminuye. También comenta que cuando la etapa del sueño REM (fase más profunda y reparadora del sueño) disminuye, las personas pueden presentar trastornos afectivos.

De igual forma, es necesario saber que, desde principios del siglo XX hasta ahora, numerosos estudios revelan que se han perdido dos horas de sueño por noche, aproximadamente, como consecuencia de la luz eléctrica, la televisión y el internet, a lo que se agrega que potenciar hábitos saludables y practicar una buena higiene del sueño implica mejorar la salud, prevenir enfermedades y aumentar la calidad de vida (Contreras, A., 2013). Incluso el acercamiento de los celulares ha mermado las horas de sueño y ha aumentado el insomnio, que actualmente es uno de los trastornos más comunes en la población a nivel mundial (Jiménez-Genchi, et. al., 2008).

También se ha descubierto que el dormir y los sueños son indispensables para el equilibrio emotivo, lo que contribuye al mantenimiento del cerebro y a la restauración de la capacidad de concentración. Asimismo, hay científicos que consideran que los sueños estimulan la creatividad. Por ejemplo el Dr. Robert Livingstone (citado en Boa, 2004), dice que:

“No es imposible que el sueño tenga un papel importante en la solución de problemas. [...]. Los hombres de ciencia, los artistas y demás creadores han demostrado algunas veces que sus descubrimientos, lo mismo que esquemas de pensamiento nuevos, les han venido mientras dormían por la noche, especialmente en sueños” (Livingstone, citado en Blais, 2004).

Por tal razón, consideramos que la salud mental además de involucrar la armonía entre cuerpo-mente, también se nutre de creatividad y gratitud por la vida, por lo que el cultivo de los sueños y la consideración de su función en

nuestra vida, podrían ayudarnos a hacer frente a los trastornos del sueño tan presentes en nuestros días y dotar nuestra vida de mayor sentido.

Breve Historia de la Psicología Transpersonal

Ahora sí, comentaremos brevemente el surgimiento de la Psicología Transpersonal, ya que ésta nos permite vislumbrar de dónde surge el interés por una comprensión del espectro completo de la mente humana, más allá de su patologización. A mediados del siglo XX, cuando la Psicología ya se había abierto camino en el ámbito científico y había salido del terreno de la Filosofía, estaba dominada por dos principales Escuelas: Conductista y Freudiana. En la década de 1960, a la par del surgimiento de la Antipsiquiatría, surgió también una crítica a los modelos hegemónicos, considerando estos paradigmas de pensamiento como reduccionistas para el entendimiento de la mente humana, lo que trajo como consecuencia que se desarrollara la Psicología Humanista a cargo de Abraham Maslow, quien criticó fuertemente las limitaciones del conductismo y del psicoanálisis, a los cuales llamó primera y segunda fuerza, respectivamente; diseñando así los principales fundamentos de un nuevo paradigma en Psicología, llamándolo tercera fuerza: la Psicología Humanista. La principal crítica al conductismo fue que el estudio con animales no tenía mucha relevancia para el entendimiento profundo de las cualidades específicamente humanas, como el amor, la autoconsciencia, la autodeterminación, la libertad personal, el arte, la filosofía, la moral, la ética, la religión, la introspección y la consciencia (Grof, 2010).

La propuesta de la Psicología Humanista se centró en la introspección y puso especial atención en la capacidad volitiva y de motivación para así desarrollar el potencial humano y alcanzar la autorrealización. Según Stanislav Grof (2010), esta “tercera fuerza” se centraba en el estudio de personas sanas o a veces en personas con un funcionamiento “supranormal” en el crecimiento, el potencial humano y las funciones más elevadas de la psique. También este paradigma fue pionero en abogar porque la Psicología fuera puesta en práctica, más allá de la teoría y que sirviera a los intereses de la sociedad, rompiendo con la patologización de la subjetividad. Aunado a esto, surgieron nuevas técnicas y posibilidades de acercamiento terapéutico y de abordaje de los problemas psicosomáticos y psicosociales; técnicas como la Gestalt o la Bioenergética surgida de la Vegetoterapia Reichiana, abrieron campo a nuevas exploraciones de la mente-cuerpo, superando la disociación descartiana. Sin embargo, Maslow y Sutich, los fundadores de la tercera fuerza popularizada por medio de la Asociación para la Psicología Humanista, no se conformaron con estas nuevas posibilidades y dieron cuenta que se había dejado fuera un elemento muy

importante: la dimensión espiritual de la psique humana (Sutich: 1976 citado en Grof: 2010). Inspirados en el interés que resurgió por la sabiduría de los antiguos nativos, la filosofía oriental, la meditación, los experimentos con psicotrópicos y la mística, la Psicología dio cuenta de que tenía que integrar a su investigación los estados no-ordinarios de consciencia, derivados de estados místicos, experiencias psíquedélicas, de los sueños y de inspiración religiosa, artística o científica. Fue así que en 1967, un grupo de trabajo conformado por J. Fadiman, Sonya Marguiles, Miles Vich, A. Sutich y A. Maslow, se reunió para crear “una nueva psicología que honrara todo el espectro de la experiencia humana” (Grof, 2010). Aceptando la sugerencia de Stanislav Grof, llamaron a esta nueva disciplina: “Psicología Transpersonal o Cuarta Fuerza”.

En palabras de Stanislav Grof (2010):

“En su despectivo rechazo de la vida ritual y espiritual, ellos (la ciencia moderna) no distinguen entre las creencias del pueblo o las interpretaciones literales de los fundamentalistas acerca de escrituras y sofisticadas tradiciones místicas y filosofías espirituales orientales basadas en siglos de exploración sistemática e introspectiva de la psique” (Grof, 2010: 128).

Consecuentemente, la psicología transpersonal ha logrado ciertos progresos en la corrección de los prejuicios etnocéntricos y cognocéntricos de las principales corrientes psiquiátricas y psicológicas, especialmente por su reconocimiento de la naturaleza genuina de las experiencias transpersonales (más allá de la persona) y su valor.

Conclusiones

*“Los hombres se han dormido.
¿Morirán antes de despertarse?”*

-Corán, Libro Sagrado

Podemos concluir, en primer lugar, que muchas corrientes de pensamiento insisten en que el ser humano es una criatura dormida que necesita despertar. Incluso se cree que la pregunta por el alma y por Dios, se originó en sueños. ¿Será que vivimos soñando en el mundo de vigilia y despiertos en el mundo onírico? ¿Estamos realmente despiertos? Si así lo fuera, no existirían escuelas de pensamiento ni religiones que insistan en desarrollar la lucidez y la claridad mental con el fin de despertar a niveles superiores de consciencia. Actualmente, podemos considerar ésta también tarea de la Psicología, despertar, darse cuenta, hacer consciente lo inconsciente. A pesar de ello, el fenómeno y la

naturaleza del sueño es un tema muy amplio y complejo de abordar en tan corta investigación y no es nuestro deber develar el misterio de los sueños, ya que el mundo onírico es tan mutable como nuestra percepción y es deber de cada persona descifrarlo y conocer la totalidad de su vida. Nuestra intención es contribuir a ésta búsqueda reconociendo la importancia que tiene el mundo interior manifestado en sueños en la salud mental y en el mantenimiento de funciones cognitivas tan importantes como la memoria. Aseverando que el cultivo y la observación de los propios sueños puede resolver interrogantes sobre su misterio y sobretodo, ayudarnos a comprendernos y a conocernos a nosotros mismos.

En este sentido, ¿qué tan libres somos en nuestros sueños? Valdría la pena desarrollar toda una exploración acerca de la posibilidad de alcanzar la libertad en la vigilia mediante el desarrollo de nuestra lucidez onírica, mediante el ejercicio voluntario de liberarnos de ciertas ideas y creencias limitantes de la vida social y experimentarse sin ellas en el mundo onírico para poder profundizar en la propia mente.

Considero que para traer a este mundo ordinario el trabajo con sueños, va a ser necesario trabajar en los terrenos de la imaginación, primeramente remitiéndonos a Bachelard en cuanto a la “primacía teórica del error”, que considera que “el conocimiento no puede afirmarse sino en la preeminencia de una base gnoseológica negativa”, es decir ¿cómo podríamos afirmar la existencia de que los sueños son un camino de aprendizaje y desarrollo interior si no damos cuenta primero de las anomalías de la sociedad idealizada que inventó el término locura para lo indescifrable y lo que temía, en vez de ahondar en ello? Somos de la idea de que el único terreno en el que podemos manifestar esta contradicción, sin ser llevados a tratamiento psiquiátrico, en lo social es el Arte y a nivel personal el terreno de los Sueños. Como recordaremos, de acuerdo a Henry Ey, los sueños y la locura brotan de las mismas fuentes (Henry Ey, citado en Blais, 2000).

Finalmente, lo importante aquí es el autoconocimiento, el recuerdo de los sueños y la comprensión de su función en la vida humana, con el fin de mermar el insomnio tan presente en nuestros días. Para cerrar, me permitiré citar a Juan Eduardo Cirlot, estudioso de Simbología, pues resume precisamente nuestro propósito con esta indagación

En su “Diccionario de Símbolos”, nos dice:

“En conjunto, hemos de admitir que las ampliaciones se han realizado en dirección hacia la Ciencia Tradicional mejor que hacia la interpretación psicoanalítica, pues, para nosotros, lo esencial es la captación, la identificación

cultural del símbolo, su intelección en sí mismo, no su “interpretación” a la luz de una situación dada (...) El dominio de la interpretación, más que propiamente simbólico, es psicológico, y obvio es decir que puede inducir a psicologismo, a cierta reducción que las doctrinas espiritualistas niega y, con ellas, los psicoanalistas que han hecho profesión de fe humanista, superando las limitaciones - necesarias, de otro lado - de su profesión” (Cirlot, 1992, p 10).

Por último, invitamos a quienes se interesen por este tema a investigar más y a conocer la Asociación Internacional para el Estudio de los Sueños (<https://www.asdreams.org>), con el fin de acercarse a diversos intentos por devolverle al mundo onírico su importancia vital; pero sobretodo invitamos a que cultiven la atención hacia sus propios sueños y hacia el recuerdo de ellos (memoria onírica). Que este texto pueda ser de utilidad para ampliar las incógnitas acerca del misterioso mundo que nos habita y que motive a vislumbrar respuestas individuales y colectivas.

Referencias

- [1] Attias, A. (2015). El desencantamiento del mundo y lo sagrado. Un espacio común para Max Weber y Georges Bataille. (Tesis). Maestría en Ciencia Política y Sociología. FLACSO Argentina
- [2] Blais, R. (2004). Los sueños, mensajeros del alma. España, Ediciones Rosacruz, S. L.
- [3] Boa, F. (1997). El camino de los sueños: Conversaciones con Marie-Louise von Franz. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos
- [4] Castillo, R. (1994). La teoría del instante en Bachelard y el espacio onírico. Rev. Filosofía Univ. Costa Rica, XXXII (77)
- [5] Contreras, A. (2013). Sueños a lo largo de la vida y sus implicancias en la salud. Centro de Sueño, Clínica Las Condes
- [6] Cooper, D. (1976). Psiquiatría y Antipsiquiatría. Argentina: Locus Hypocampus
- [7] Cooper, D. & Laing, R. (1964). Razón y violencia. Una década de pensamiento sartreano. Buenos Aires: Paidós
- [8] Desviat, M. (2006). La antipsiquiatría: crítica a la razón psiquiátrica. *Norte de Salud Mental*, 25: 8-14
- [9] Ey, Henri. (2000). La Recherche, en Los sueños, mensajeros del alma de Robert Blais, pres. Med. p. 97
- [10] FraterEon6 (2006). El libro de los Oneiros. México. Comes Ljossal Lodursson
- [11] Fritz-Reyes, M. (2014). Sueños conscientes. Salud al alcance de todos (tesis inédita). México: SUAyED-Iztacala; UNAM
- [12] Grof, S. (2008). Breve Historia de la Psicología Transpersonal. Traducido por Gonzalvo-Pérez, L. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 46, 54.
- [13] Jung, C. G. (1977). Psicología y Alquimia. Barcelona: Plaza & Janes Editores, S.A
- [14] Jung, C. G. (1949). Psicología y Religión. Buenos Aires: Paidós
- [15] Cirlot, J. (1992). Diccionario de Símbolos. Barcelona: Labor
- [16] Maffesoli, M. (2002). El reencantamiento del mundo. Una ética para nuestro tiempo. Buenos Aires: Dedalus Editores
- [17] Monteverde, E. (2005). Los fantasmas de la mente: Ensayo sobre imaginación y demencia. México. Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

- [18] Munévar, M., Pérez, A. & Guzmán, E. (1995). Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista latinoamericana de psicología*, 27(1): 41-58. Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz
- [19] Osses Bustingorry, S., Sánchez Tapia, I., & Ibáñez Mansilla, F. M. (2006). Investigación Cualitativa en Educación: hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estudios Pedagógicos*, XXXII(1), 119-133.
- [20] Pérez-Soto, C. (2012). Una Nueva Antipsiquiatría: Crítica y conocimiento de las técnicas de control psiquiátrico. Santiago: LOM Ediciones
- [21] Siruela, J. (2011). El mundo bajo los párpados, España: Ediciones Atalanta