

La crisis se cuela en nuestros sueños y pesadillas

Miedo al despido, estrés o la tecnología han empezado a poblar lo onírico. Son los temores más ancestrales bajo nuevas apariencias

FRANCESCO MANETTO

Mientras Luis firmaba un contrato de alquiler de una casa enorme y ubicada en el centro de Madrid por tan sólo 90 euros al mes, Macarena se disponía a comer un bocadillo, y justo antes de hincarle el diente se dio cuenta de que en lugar de jamón estaba lleno de dinero. Y, mirando mejor, vio cómo los billetes se convertían en insectos. La noche siguiente, Juanjo invitó a su casa (no recuerda si para cenar) al presidente electo de Estados Unidos, Barack Obama, y éste le presentó a su familia. Teresa, en cambio, fue al estadio de fútbol porque tenía una cita con David Beckham. Después del partido, como en una película, la velada acabó con un romántico beso de despedida.

¿Realidad o ficción? Las dos cosas a la vez. Así es el mundo mientras dormimos, cuando cotidianidad, situaciones y personajes reales se mezclan con la fantasía propia de una experiencia onírica. Y así lo atestiguan los llamados registros o diarios de sueños: auténticas bases de datos de una parte del subconsciente colectivo.

Los psicoterapeutas, sociedades de psicoanálisis en medio mundo y cada vez más archivos online gestionados por psicólogos conscientes de su valor reúnen miles de relatos recogidos a lo largo de los años. Un tesoro que da fe de cómo cambian las ambiciones, los desasosigos o los deseos de los pacientes de medio mundo. Y, aunque la observación de los sueños no constituya una fuente de información tan precisa como un informe cuantitativo o un estudio del Instituto Nacional de Estadística, tal vez pueda darnos algunas pistas sobre el humor general de la sociedad.

Porque, como destaca en un artículo el psicoanalista Daniel Valiente Gómez, del Centro Psicoanalítico de Madrid, los sueños constituyen una forma de comunicación con nosotros mismos y con nuestro entorno. No surgiría del inconsciente un sueño si el individuo no quisiera decir algo a sí mismo. Por ejemplo: "Este es el modo en que yo veo el mundo y el modo en el que yo me veo en él".

Así, en las experiencias oníricas recientes de pacientes y soñadores españoles (cuyos nombres, como los anteriores, son inventados por razones de privacidad) no faltan claros reflejos de la situación que estamos viviendo: la crisis, el miedo a quedarse sin trabajo o a no poder pagar el alquiler, darse cuenta de que se han acabado los ahorros, el deseo de parecerse o codearse con personajes famosos, los estímulos eróticos que se perciben a diario en la publicidad o la televisión, o elementos y símbolos significativos de la revolución tecnológica (móviles, ordenadores, Internet, chats...).

No extraña tampoco, entonces, que miles de internautas se animen todos los días a compartir sueños tan desalentadores como

Las consultas al psicólogo han aumentado un 12% por la crisis

En el subconsciente, dinero es otra forma de decir seguridad

mo éste de Mónica, quizá para buscar apoyo públicamente: "Soñé con que me despedían de mi trabajo y mi jefa, que estaba al corriente hace algún tiempo, disfrutaba de ese momento aun sabiendo que tengo dos niños pequeños y que soy la única fuente de ingresos de la familia. Entonces desperté entre lágrimas".

A propósito de la adaptación de las experiencias oníricas a la realidad, un estudio realizado por la Association for Psychological Science de Washington de ja claro que los sueños de los estadounidenses cambiaron radicalmente en las semanas anteriores y posteriores al 11 de septiembre de 2001. La autora de la investigación, Ruth Propper, docente de psicología del Colegio Merrimack de Massachusetts, apunta además a que la cobertura en televisión de los ataques terroristas a las Torres Gemelas contribuyó a incrementar el es-

trés de los ciudadanos, modificó su rutina emocional y por consecuencia sus sueños, que más bien se convirtieron en pesadillas amenazadoras y con explícitas referencias a ese día.

No parece casualidad, entonces, que las consultas al psicólogo hayan aumentado un 12% en Madrid a causa de la crisis económica, como ha señalado el presidente del Colegio de Psicólogos. Este incremento se ha producido desde el mes de junio debido, por ejemplo, a la pérdida del trabajo o la subida de las hipotecas. Lo advirtió hace dos meses también la Organización Mundial de la Salud (OMS). "Nos debería sorprender si deberíamos subestimar las consecuencias de la actual crisis financiera", señaló Margaret Chan, directora del organismo, quien destacó que la crisis desempeñará un papel importante y contribuirá a aumentar los desórdenes psicológicos ya existentes. Lo que quiere decir: más depresión, más estrés, cambios de rumbo o nuevas señales en las experiencias oníricas de medio mundo.

Y, a ese respecto, el hecho de soñar con dinero (algo, por otro lado, frecuente desde la antigüedad) puede adquirir nuevos significados o convertirse en una experiencia casi obsesiva. "Estaba en un lugar en el que se fabricaban billetes, y yo notaba cómo los podía tocar y gozaba con ello, aunque me preguntaba por qué el dinero estaba al alcance de todo el mundo. De repente, me doy la vuelta y veo a unas personas sentadas a escritorios, miro otra vez los billetes y noto que el icono central (que representaba una dama), era distinta en algunos billetes. Pregunto el porqué y nadie puede contestarme. De repente, se oyen estas palabras llegar desde una mesa: yo sé el porqué. Las palabras provenían desde una especie de marco para fotografías en el que, mirando mejor, veo a mi abuela".

Según las teorías tradicionales de la interpretación, soñar con dinero (como Cristina en este relato) o con ganar sumas elevadas solía apuntar al deseo de alcanzar el éxito y el bienestar. Porque en el subconsciente, dinero es a menudo otra manera de

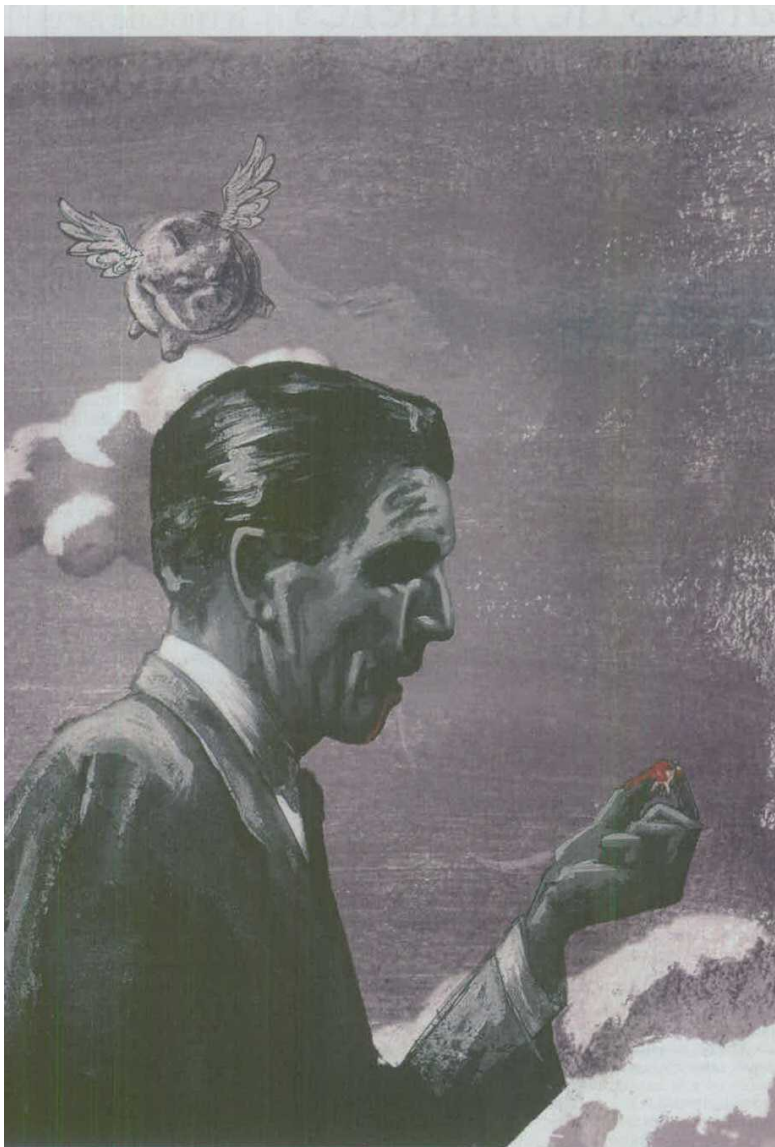


Soñar es una manera de comunicarse con uno mismo, y también una forma de responder a los estímulos que se reciben del exterior, desde el sexo al miedo. / LUIS F. SANZ

decir seguridad, autoestima y reconocimiento de los demás, mientras que la pérdida de poder adquisitivo significa que tal vez nos sentimos vulnerables. Impotentes ante la crisis o infelices. Más todavía si de verdad se está pasando por apuros económicos. Sin embargo, este sueño, recogido por psicoterapeutas del Centro de Psicología Evolutiva, vinculado un grupo de estudios italianos, puede ser un ejemplo de cómo se concebía el dinero (y el esfuerzo o el trabajo por conseguirlo) hace unos años y en la actualidad.

Y es que las experiencias oníricas suelen tener una relación

con lo que algunos expertos llaman "resto diurno", esto es, imágenes con las que se tropieza en el día a día. Pilar Rojas, directora del departamento de clínica psicoanalítica de la Escuela de Psicoanálisis Grupo Cero, lo explica así: "Si una imagen sirve para formar el sueño, yo la tomo. Así, en un sueño puede aparecer un coche, un ordenador, un teléfono móvil... Eso hace que el sueño sea diferente" a los que se tenían en el pasado. Aunque, en el fondo y en la sustancia, permanecen iguales a las experiencias oníricas de toda la vida. "Lo que cambia es la forma", destaca. Como en este sueño, publicado por la web www.misueños.org, una iniciativa española para compartir experiencias oníricas que, junto a la estadounidense www.dreambank.net (una especie de banco de sueños gestionado por psicólogos de la Universidad de la Califor-



El mundo mientras dormimos

► "Soy un futbolista y estoy jugando un partido. Realizo saques de esquina y los adversarios cada vez me devuelven la pelota... Detrás de la portería está la cantante Patty Smith, que me dice que todo va bien porque vamos ganando. Pero yo encuentro la situación tan frustrante que empiezo a jugar cada vez peor".

► "Soñaba que conseguía despegar del suelo, al principio con algunas dificultades, sin embargo, luego sin ningún problema, simplemente moviendo brazos y piernas".

► "Mi sueño es muy recurrente: siempre soñaba con un avión, y que se estrellaba. El avión se estrellaba cada vez más cerca, y la última vez que soñé cayó a unos 100 metros de mi casa. Yo corría para ir a ver qué había ocurrido".

► "Iba caminando por la calle, cuando se me cayó la cartera al suelo. Al cabo de un rato, una persona me devolvió la billetera. Lo que ocurría era que dentro había dos billetes, de 200 y de 500".

► "He soñado que me tragaba un calamar gigante".

► "Soñaba que estaba en una ciudad (no recuerdo su nombre) con unas personas conocidas y estábamos sentados en el bordillo de la acera, cuando de repente llegó Silvio Berlusconi, asiendo un cuchillo enorme. De repente, mató a una persona que conozco, su esposa y dos hijos. Después me subí al coche de los cuatro fallecidos y vi muchos rayos en el cielo... Al final, me fui a plantar unos lilium en un invernadero en muy malas condiciones".

► "Hay grupos de personas que están en guerra entre sí. Yo estoy en medio, pero no siento miedo ni temor a que me golpeen o hagan daño. Estoy muy tranquila a pesar de todo, y, casi irónicamente, también parece que participo en este enfrentamiento. En un momento dado, dos de los hombres (con actitud un poco amenazadora) parece que empiezan a perseguirme como para agarrarme. Yo, como si se tratara de un juego, echo a correr y cuando ellos están a punto de cogerme, baja Superman del cielo y, rápidamente, me levanta del suelo y, riéndome a carcajadas, me doy la vuelta para mirar y saludar a los hombres que me estaban persiguiendo".

José María Camacho. Por eso tampoco es de extrañar que decenas de miles de internautas en todo el mundo decidan compartir públicamente su vida onírica. Se trata de un tipo de prácticas ancestrales. Según descubrió en los años treinta del pasado siglo el antropólogo Kilton Stewart, los miembros del pueblo malasio de los Senoi, por ejemplo, se reunían nada más despertarse alrededor de una hoguera en sus asentamientos. El objetivo consistía en compartir y contarse los sueños vividos a lo largo de la noche. Si alguien había tenido una pesadilla y estaba preocupado, los demás se encargaban de ayudarlo y, entre todos, intentaban enfrentarse a los elementos más aterradores y los miedos aparecidos en la experiencia onírica. ¿Qué cambia, entonces, entre una sociedad primitiva y la contemporánea? "Determinados tipos de símbolos, que, sin embargo, al final se resuelven de la misma forma y, en muchos casos, tienen el mismo significado", añade Camacho.

Por eso hoy, en lugar de los clásicos monstruos de la tradición popular o el hombre del saco, se encuentran aviones, atentados, inseguridad ciudadana. "Porque el sueño es una prolongación de la actividad vigíl, pero

en otro formato", añade González Ordi.

También el estrés, que tanto caracteriza el mundo actual, se puede reflejar en la calidad del sueño y en sus consecuencias en la actividad onírica. Aunque no es posible generalizar, por la falta de estudios cuantitativos en este ámbito, si se considera el estrés como una circunstancia frecuente en el día a día, su reflejo nocturno se puede manifestar en pesadillas llenas de imágenes como carreras hacia ninguna parte, caídas en pozos, catástrofes naturales y, en general, con un descanso poco reparador.

Porque, por ejemplo, cabe preguntarse cómo se habrá despertado el autor de este sueño cuyo protagonista es un tsunami onírico en toda regla. "Me encuentro en una playa muy amplia, y mucha gente está conmigo. Todos estamos de pie, en silencio, como paralizados. Miramos la oscuridad hacia el horizonte, sin embargo nadie hace nada por huir. Simplemente esperamos a que llegue. La humanidad será barrida en silencio. La sensación es solamente de espera".

nia), o la italiana www.cepei.it, constituye una significativa base de datos. "He soñado que me iba de acampada y que mi única preocupación era que me diese tiempo, antes de salir, de ir a casa a buscar el cargador del móvil. De camino, me encuentro con una amiga que me enseña una revista con una foto en la que salimos ella y yo, *guapisstimas* y no le hago mucho caso, aunque me guste encontrarme así de guapa, porque quiero llegar a casa a recoger el cargador que se me había olvidado..."

Algo parecido ocurre con el sexo. "Es verdad que, en España, se tiene todavía cierto reparo, al principio, en contar sueños eróticos", explica Miguel Ángel Sánchez-Quinones, psicoterapeuta experto en análisis de los sueños en el ámbito de la salud mental. Sin embargo, aunque no haya registrado grandes diferencias entre las experiencias

Varias iniciativas reúnen bancos de sueños para su estudio

Los temas oníricos son inmortales; compartirlos con otros, también

oníricas de hoy y las de antes, cada vez hay más relatos —que no necesariamente sueños— por ejemplo, de relaciones homosexuales, algo que los profesionales vinculan a la mayor presencia que han adquirido en la sociedad y a la desinhibición a la hora de contarlos.

En su 90%, los sueños son el reflejo de las circunstancias per-

sonales (preocupaciones, deseos, miedos) de las personas, cuenta Héctor González Ordi, profesor de la Universidad Complutense de Madrid. Desde otra perspectiva, Pilar Rojas añade que "en principio, el fondo erótico de los sueños de ahora es el mismo que en la Edad Media". Pero si se han introducido nuevos elementos, de acuerdo con la mayor presencia de mensajes eróticos en la sociedad actual. Porque, "lo que ocurre con los sueños es que a lo largo del día puedo ver 20.000 cosas (incluidos estímulos eróticos procedentes de anuncios o de la televisión), pero en el sueño siempre aparece el objeto más apto para formar mi experiencia onírica", explica.

Y es que los conflictos psicológicos que se manifiestan con más frecuencia en los sueños son, de alguna manera, inmortales, según recuerda el terapeuta

+ EL PAÍS.COM

► **Participe**

¿Con qué soñaba hace un año y con qué sueña ahora?