

La teoría de los sueños de Carl Gustav Jung

por Ursula Oberst

Carl Gustav Jung, junto con Adler otro mayor disidente del psicoanálisis que fundó su propia escuela terapéutica, la Psicología Analítica, difiere de Freud también en su visión de los sueños. Para él, el sueño es una expresión normal y creativa del inconsciente y no la reaparición parcial de contenidos reprimidos. Jung sugiere que los sueños frecuentemente reflejan el trabajo de una pulsión hacia la salud y la madurez psicológica; su función es la de restaurar el equilibrio psicológico del soñador. Muy similar a Adler, Jung también les confiere a los sueños una finalidad; según ambos autores, los sueños tienen una función prospectiva hacia el futuro, como anticipación de acontecimientos futuros. Jung creó la expresión de que los sueños son un “ejercicio preliminar o esbozo” (Jung, 1948/1974, p.41), adoptado luego por el adleriano Shulman (1973). El contenido simbólico es, según Jung, la propuesta de solución de un conflicto. De esta manera, los sueños pueden ayudar, de forma simbólica, a la mente consciente a preparar un camino que ya se está dibujando. Los sueños pueden ayudar a ver las cosas desde otro punto de vista, a complementar la visión parcial y sesgada que tiene la mente en estado despierto y comparar diferentes puntos de vista para que la persona después pueda producir un ajuste o rectificación en estado de vigilia. Para Jung, la función general de los sueños consiste en intentar restablecer el equilibrio psicológico de la persona y compensar las deficiencias de su personalidad.

Así que, en vez de considerar los sueños un símbolo como disfraz para otra cosa, Jung piensa que los símbolos se deben reconocer como tener su valor por sí mismos. Los símbolos y las imágenes en el sueño son el lenguaje natural del inconsciente, y el sueño expresa algo psíquico que sólo puede ser traducido parcialmente en términos racionales. Jung pone mucho énfasis en los símbolos de carácter universal; sus estudios de la mitología, de las religiones, de las leyendas y expresiones culturales le hizo pensar que las temáticas universales encontradas revelan la existencia, en cada individuo, de una parte del inconsciente que es común a toda la humanidad, el “inconsciente colectivo”.

De esto deriva, que Jung, en vez de limitarse a buscar contenidos sexuales reprimidos desde la infancia, pone más énfasis en la vida actual del soñador, intentando encontrar la manera en que el sueño puede ser un tesoro creativo con el potencial de reforzar la personalidad. Jung también rechaza la técnica freudiana de la libre asociación para la interpretación del sueño, pero sin proponer un método propio en cambio. En la práctica, Jung solía trabajar con toda una serie de sueños de una persona y utilizaba una variedad de métodos imaginativos, meditativos y artísticos para llegar a una interpretación. El sueño se considera “analizado” cuando el soñador tiene la impresión que le “da sentido”.

La teoría jungiana se puede considerar mucho más próxima a la teoría adleriana y a otras más actuales que a la teoría de Freud; como punto a destacar queda la idea de que el sueño puede contribuir al equilibrio psicológico de la persona (en vez de ser una válvula de escape para las presiones causadas por los pensamientos reprimidos) y que esta función es útil, no sólo para descubrir el inconsciente, sino se puede utilizar con provecho en el proceso terapéutico de manera creativa, ya que se trata de procesos psicológicos que nacen en la propia persona. Por otro lado, el énfasis en la simbología universal puede requerir una formación humanística y literaria superior que no todos los terapeutas pueden tener.

Los autores jungianos más actuales, contrariamente a lo que hacen los freudianos respecto al modelo original, se quedan relativamente cerca de la teoría de Jung sobre la interpretación de los sueños. Beebe (1993) destaca que la función de los sueños es la de llevar un mensaje de la vida inconsciente a la consciente, y por tanto, el inconsciente es propositivo: los sueños tienen algo que decir, y el soñador tiene que entender este mensaje onírico para sacar provecho de sus recursos inconscientes.