

# Registro de SUEÑOS I

Mercedes de la Garza



REGISTRO DE SUEÑOS  
ATISBOS A LA CONCIENCIA ONÍRICA DESDE  
LAS CIENCIAS, LAS ARTES Y LA FILOSOFÍA

**JOSÉ LUIS DÍAZ GÓMEZ**

Editorial Herder

México, 2018

Morfeo, el principal de los Oniros de la mitología griega, en cuyos brazos nos refugiamos los durmientes, es para José Luis Díaz un nombre idóneo para encarnar

al poderoso y ubicuo mecanismo cerebral que desde la noche de los tiempos evolutivos viene conformando un sistema de naturaleza nerviosa apenas vislumbreado, una red neuronal *oniromórfica* capaz de producir imágenes y fábulas imaginarias que se gestan y experimentan durante el sueño y se transforman o *metamorfosean* al ser recordadas, narradas, pensadas y representadas entre seres humanos” (Díaz, 2018: 13-14).

Así, Morfeo es el corazón de este magnífico libro rebusante de erudición, de conocimientos, de emociones y de ideas. El autor presenta su concepción de los sueños partiendo de un amplio panorama de los avances científicos más novedosos, que enriquecen y fundamentan su propia postura. Lo esencial que ha revelado la ciencia actual es que los sueños no surgen del alma o de la mente externada, como lo han concebido varias culturas, sino que se gestan en el cerebro, promoviendo incluso la reparación neuronal y fortaleciendo la memoria. Por eso, Allen Hobson titula uno de sus artículos así: “El sueño es del cerebro, por el cerebro y para el cerebro” (2005).

Los sueños nos ponen en contacto con aspectos de nuestra psique que en condiciones normales no se manifiestan por lo que se puede afirmar que “Soñar es abrir

otro cauce de la mente, para ampliar el conocimiento de nosotros mismos” (De la Garza, 2012: 31).

El punto de partida, la idea eje de esta obra es la consideración de los sueños como una forma de conciencia. La conciencia onírica, según Díaz, se conforma “de la experiencia misma del soñar, de su recuperación, su narración, su interpretación y, sobre todo, de su representación”. Considera todo ello como

estar en mejores condiciones de plantear y analizar los posibles fundamentos neurobiológicos, personales y culturales del soñar, y sus virtuales puestas en escena (Díaz, 2018: 15).

José Luis Díaz llama a los sueños “ensoñaciones” y los define

como una experiencia consciente que ocurre durante el dormir en forma de representaciones narrativas dramáticas, usualmente involuntarias, que involucran y enlazan estados y procesos mentales de tipo sensorial, imaginario, cognitivo, afectivo, volitivo y motriz (Díaz, 2018: 41). [...] Desde la neurobiología, dice el autor, podría acotarse que el sueño es un evento fenomenológico real, en tanto constituye el aspecto mental de un proceso cerebral aún poco conocido (Díaz, 2018:64).

Y por experiencia consciente entiende la capacidad para recordar y narrar esos episodios, ya que la “reportabilidad —afirma— es una de las principales características de la conciencia y la experiencia” (Díaz, 2018: 41 y 203).

Pero esa experiencia consciente estriba en la capacidad para recordar y narrar esos episodios en la vigilia, sobre todo los que ocurren en la fase MOR (movimientos oculares rápidos) que son los sueños más vívidos y complejos; esto significa, obviamente, que la conciencia onírica no radica en el sueño mismo.

Su carácter visionario, emotivo, absurdo e incoherente es lo más fascinante de los sueños, dice el autor, a juzgar por su impacto

desde en los mitos de las primeras culturas documentadas hasta la psicología moderna, y no ha sido cabalmente explicado por la aproximación psicoanalítica, por la neurobiología ni por la cognitiva. Para avanzar en este sentido, afirma enfático el autor, se requiere una franca transposición de fronteras disciplinarias (Díaz, 2018: 33),

Debido a que

El vislumbrar si las ensoñaciones derivan de un sistema generativo sujeto a la lógica habitual, la lógica simbólica o cualquier otro tipo de regulación cognitiva es una tarea por el momento imposible pues implicaría un registro fidedigno de las ensoñaciones (Díaz, 2018: 111-112).

La perspectiva transdisciplinaria parte de las características fenomenológicas del sueño para desde ahí buscar sus fundamentos corporales (en especial los cerebrales). Además de la inclusión de otras disciplinas, el autor considera también como algo esencial destacar el contexto social y cultural de los sueños (Díaz, 2018: 73).

Pero falta saber o hacerse consciente de qué es el sueño dentro del sueño mismo. Aunque ha habido intentos importantes de registro directo de sueños u onirografía, como el realizado por Horikawa y cols. (Díaz, 1980), hasta hoy no existe un método científico para conocer los sueños en sí, de tal modo que solo se produce la conciencia de los sueños al recordarlos y narrarlos, y ello es más difícil en los sueños que tienen absurdos y disparates, como volar, respirar bajo el agua, transmutarse, distorsiones espacio-temporales, y otros aspectos incongruentes e ilógicos. Cuando se está soñando, eso no causa extrañeza, dice el autor; solo se consideran disparates hasta que se los valora en la vigilia. Pero ¿cómo saber eso con fidelidad, si no hay registro directo

de los sueños? En los estados hipnagógicos o en la conciencia inmediata de esos sueños caóticos, al estar despertando se conserva a veces la realidad de la escena absurda, pero inmediatamente entra la razón a darle una forma narrativa lógica. Así se crean historias para integrar todos los elementos del sueño y poder dar una descripción de ellos.

Otra característica del sueño es que muchas veces el soñante aparece como actor. Generalmente no es consciente de que está soñando ni puede modificar las escenas (Díaz, 2018: 48), aunque su “yo onírico” constituye un proceso de autoconciencia elemental. Pero en el “sueño lúcido”, término creado por Frederick van Eeden (1860-1932) y estudiado por LaBerge (1990), que es aquel en el que el sujeto es consciente de que está soñando y puede cambiar la anécdota, transformarse, volar, cambiar el escenario, etcétera, sí parece haber un conocimiento, una conciencia dentro del sueño mismo que puede revelar lo que ocurre durante el sueño. Estos sueños, además, se recuerdan claramente al despertar.

La “incubación de sueños” (como la practicaban en Epidaurus), el control y programación de los sueños, ha existido desde épocas remotas en las tradiciones religiosas. Los budistas tibetanos crearon hace más de mil años un método para soñar conscientemente, y ese tipo de sueños es común en el chamanismo a escala mundial. Creo que merecerían más estudios.

Desde la postura de José Luis se puede afirmar que la ensoñación, así, no es una experiencia indescifrable. El hecho de recordar y de narrar un sueño le da su carácter cognitivo, que involucra juicio y emplea el razonamiento lógico al despertar, mismo que está desactivado durante el sueño.

En síntesis, el ensueño, el recuerdo, el relato, la interpretación y la representación constituyen la conciencia onírica. La representación es para el autor la culminación del proceso, porque las ensoñaciones, despojadas del juicio, tienen posibilidades creativas que pueden ser recuperadas en la vigilia (Díaz, 2018: 41); sobre todo los sueños

disparatados son los que más han enriquecido a la representación mitológica, folklórica y artística y, de esta forma, a la cultura.

Por ello José Luis presenta, eligiendo obras destacadas de la literatura, como poesía y literatura fantástica; la pintura, como el surrealismo, escogiendo obras que en su título lleven la palabra “sueño”, y el cine, una descripción de las ensoñaciones que en ellas se plasman, en una lúcida visión transdisciplinaria, “buscando dar algún sentido a la experiencia recordada y relatada de un sueño” (Díaz, 2018: 97). A mí me faltarían ejemplos de los mitos que, según Freud, son “el sueño despierto de la humanidad”.

Sobre los capítulos dedicados a estas obras José Luis afirma:

Emprendo las secciones siguientes con la propuesta tentativa de que las representaciones de los sueños en las artes narrativas, plásticas, escénicas y cinematográficas contienen, revelan y comunican elementos verosímiles, acertados y pertinentes del soñar... logran comunicar alguna comprensión de los sueños, que puede ser relevante para una ciencia cognitiva y eventualmente, para una neurociencia de la experiencia onírica (Díaz, 2018: 117).

Y añade:

Los sueños literarios, pictóricos y cinematográficos sugieren que el mundo de la vigilia no es el único verdadero ni su realidad la más relevante en todo momento: la representación onírica parece y en ocasiones pretende impugnar, complementar y aún mejorar la razón diurna y despierta. El recurso onírico en las artes proporciona elementos cognitivos que cuestionan y complementan la cognición supuestamente privilegiada de la vigilia habitual (Díaz, 2018: 213).

El autor destaca que no expone solo sus teorías y propuestas, sino que busca establecer una

especie de manifiesto onirológico que se resume en una noción presente y verosímil sobre los sueños. La onirológica se plantea como un estudio sistemático y transdisciplinario de los sueños, desde todos los ángulos de su abordaje, tanto científicos, como humanísticos, incluyendo estudios filosóficos y etnológicos. Se requiere, señala,

buscar y construir formas de integración teórica y metodológica de estos conocimientos, para el mejor atisbo, registro y entendimiento de los sueños (Díaz, 2018: 202).

Por otra parte, la conciencia onírica es cultural y, por tanto, histórica: el sueño recobrado y narrado, mediante el lenguaje, admite significaciones que pueden ser deducidas por el soñador y sus interlocutores

en función de sus circunstancias históricas, motivaciones personales y creencias, lo cual emplaza a la conciencia onírica como parte integral de la cultura (Díaz, 2018: 14).

Por eso, aquí quiero mencionar brevemente la conciencia onírica en una cultura ajena a la occidental, la de los indígenas mayas.

No sabemos cuáles fueron las ideas sobre los sueños entre los mayas prehispánicos. Sin embargo, tenemos múltiples obras plásticas que, como la pintura surrealista, admiten ser interpretadas como plasmación de sueños. Tal es el caso de un gran número de vasijas pintadas que se han recuperado principalmente de sepulturas, que parecen expresar disparates soñados, seres fantásticos, transmutaciones chamánicas o imágenes vistas en estados alterados de conciencia.

Por los indígenas de hoy, sabemos que los sueños constituyen para ellos aventuras de una parte del cuerpo humano, que no es una sustancia distinta del cuerpo, sino una materia ligera, etérea, invisible e impalpable, pero materia corporal al fin. Los indígenas actuales le han llamado “alma”

por influencia cristiana, y los mayas yucatecos lo denominan *pixán* y afirman que se encuentra en el cerebro. No hay, así, en esta visión un dualismo ontológico a la manera occidental. Esa materia se separa del cuerpo palpable en el momento de dormir, y por su ligereza, puede asumir formas diversas y realizar acciones que con el cuerpo pesado son imposibles. Dice un tzeltal:

Durante los sueños... el alma, en la oscuridad de la noche, sale a caminar, a vagar por el espacio infinito, hasta los confines del mundo terrenal, muchas veces hasta el inframundo, puesto que el espíritu durante los sueños se siente fuerte, ágil, valiente, no siente cansancio ni pesadez, se enfrenta a peligros nunca imaginados en la vida material, se hace fugaz, puede volar, se siente libre de los sufrimientos de su terrenal cuerpo (Pérez y Gómez, 1986: 151).

Todo aquello que ocurre con el *pixán* externalizado se considera como una realidad distinta de la de la vigilia, pero que forma parte del mundo real. Para ellos los sueños siempre son verdaderos, por disparatados que sean, debido a la cualidad etérea del *Pixán*. Y no hay sueños del pasado o sueños premonitorios, porque son experiencias siempre actuales, es decir, el pasado y el futuro están coexistiendo en el presente, que es el momento del sueño.

Una característica esencial de las ideas sobre los sueños entre los mayas es que ellos deben ser interpretados, pues constituyen “la otra mitad de la vida”, como se decía del surrealismo. Ello habla de un carácter simbólico de las imágenes oníricas, que en los diversos grupos mayas es de una gran complejidad. Para interpretarlos, los sueños se trasladan al lenguaje cotidiano y en este se lleva a cabo la interpretación. Como se trata de una parte de la vida tan significativa y real como la vigilia, es necesario no solo recordar y analizar los sueños, sino también cultivarlos.

Por eso, ellos consideran que el relato y la interpretación de los sueños son esenciales para la vida, y los practican cotidianamente. Los niños

quichés, ixiles y tzotziles son alentados a soñar y a contar sus sueños al despertar (Tedlock, 1981: 324), para orientar su conducta y ser protegidos en caso de peligro. En general, se acostumbra preguntar al despertar, “¿cuáles fueron tus sueños? ¿Estás bien? ¿Tuviste sueños?”.

Para todos los grupos, los sueños confusos, muy vívidos o que ocasionan miedo y angustia, deben ser interpretados por los chamanes, quienes son los únicos capaces de revelar el mensaje del sueño, porque para llegar a ser *chamán* es requisito imprescindible soñar con ello 10 o 12 veces (Ruz, 2010: 221), o sea, programar la ensoñación y tener sueños lúcidos, y además tener la experiencia de la adivinación, que implica un conocimiento profundo de la naturaleza humana. Quedarse solo con la interpretación personal o familiar en ese tipo de sueños significa arriesgar la vida de los seres queridos o la propia.

Por eso, y a la luz del libro de José Luis Díaz, puedo decir que los mayas tienen conciencia onírica, acorde con sus creencias y su cultura.

La finalidad de los sueños es, como dicen los tzotziles, “vivir una vida completa”, “mantenerse vivos”. La explicación de las penalidades de la vida, como la pobreza, el hambre y la muerte, no está en factores externos, sino en el *Pixán*, y los sueños son el medio para “ver en nuestra alma” o para “ver con nuestra alma” (Ruz, 2010: 221).

Y a propósito de la significación de las obras artísticas, y culturales en general, para la comprensión de los sueños, quiero terminar citando a Juliana González, quien en el prólogo a mi libro *Sueño y éxtasis. Visión chamánica de los nahuas y los mayas*, afirma que la “otra realidad” en la que habitan los sueños y las alucinaciones:

...*existe como realidad objetiva*, en las piedras, en los jeroglíficos, en las ideas cosmogónicas... en los lugares sagrados, en los frescos, los poemas, las palabras y las lenguas; existe en la inagotable creación de imágenes, simbólicas y reales, ahí donde lo real y lo simbólico se fusionan. Así, en el milagro de la expresión sí es verdad que los chamanes se transforman en

jaguares y que se puede volar... Las experiencias mágicas y místicas... no tienen una existencia imaginaria, puramente subjetiva y cerebral. Ellas en verdad cobran ser en el mundo viviente de las personas y sociedades, traducándose en formas de vida, en hechos de comunicación, de comunidad y de comunión con la naturaleza visible y la intuible... [Y] al mismo tiempo, *creencias y experiencias* [como los sueños] son realidades en tanto que son expresiones y representaciones que existen en esa especie de “segunda naturaleza” humana que es la “cultura” (De la Garza, 2012:12).

## R E F E R E N C I A S

De la Garza M (2012). *Sueño y éxtasis. Visión chamánica de los nahuas y los mayas*, México, UNAM y Fondo de Cultura Económica.

Allan Hobson J. Sleep is of the brain, by the brain and for the brain, *Nature* 437 (27):1254-1256.

LaBerge S (1990) *Lucid Dreaming*, New York, Ballantine Books.

Pérez López E y Gómez M (1985). *Tenejapa, relatos y tradiciones de un pueblo tzeltal*. Publicación bilingüe, Chipas, Gobierno del Estado.

Ruz MH (2010). Sueños y muerte. Memoria y olvido: apuntes para una etnología onírica maya. A. Monod, A. Breton y M. H. Ruz, eds., *Figuras mayas de la diversidad* (pp. 209-254), París y México, UNAM, Centro Peninsular de Humanidades y Ciencias Sociales, y CNRS: Laboratoire d'Ethnologie et de Sociologie Comparative y Laboratoire de Archéologie des Amériques (Serie Monografías, CEPHCIS, Num. 10). Maya Dream Interpretation.

Tedlock B (1981). Quiché Maya Dream Interpretation, *Ethos*, 9(4), Winter: 313-350, Society for Psychological Anthropology.

**Mercedes de la Garza**  
**Investigadora Emérita**  
**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**yaxmer@gmail.com**