

# Los sueños ayudan a resolver estados afectivos

**Claudio Colace Ph.D.**

*Como los sueños de los niños podrían revelar la función del sueño*

Estudios sistemáticos recientes (Colace, 2010; 2013; 2017; 2021) determinan que las observaciones iniciales de Freud sobre los sueños en los niños fueron correctas y que pueden ampliarse aún más de manera sistemática.

Los resultados de estos estudios confirman una presencia elevada y clara en los niños pequeños de sueños del tipo de la realización de deseos. Además, estos sueños funcionan con tres modos operandi diferentes: (a) como 'compensación' de un acontecimiento del día, representando la satisfacción de un deseo o de una experiencia/evento que no pudo ser realizado durante el día (es decir: 'sueños compensatorios'); (b) como 'continuación' de un acontecimiento diurno, representando la continuación de una experiencia anhelada que fue satisfecha solo parcialmente durante el día, (es decir: 'sueños de continuidad'); (c) como 'anticipación' de un evento diurno, donde se ven representados como logrados o realizados un evento placentero o una experiencia placentera que en realidad están previstos a ocurrir recién en un futuro (es decir: 'sueños anticipatorios').

El entendimiento de los sueños comunes de adultos ha sido a menudo obstaculizado por la dificultad en comprender sus contenidos. En consecuencia, aún permanecen abiertas ciertas preguntas claves concernientes al significado individual y a las funciones de los sueños en cuanto a la teorización y la investigación de los mismos. Sin embargo, estos mismos cuestionamientos podrían ser investigados estudiando formas más inteligibles de los sueños, es decir los sueños de los niños.

La mayoría de los deseos que se cumplieron en estos sueños fueron vivenciados por los niños durante momentos recientes de su día/fase diurna (es decir, con frecuencia el día anterior al sueño) donde se los relacionó con un estado emocional intenso (animado, sorprendido/entusiasmado, molesto, nostálgico, arrepentido, impaciente) que no fue procesado o elaborado completamente desde lo psicológico, y que, por lo tanto, resultó algo 'perturbador'. A través de la realización de un deseo, el sueño resuelve el estado afectivo asociado y, a su vez, permite al niño obtener una descarga emocional y un 'restablecimiento afectivo' (Restablecimiento Afectivo – RA – Hipótesis sobre la función del sueño) (Colace, 2010, 2013; 2018; 2021).

Estos sueños operan de una manera que salvaguarda la salud y el funcionamiento psicológico, y permiten que los niños continúen con el reposo. La hipótesis RA mantiene una consistencia con lo sostenido por Freud que el sueño es la realización de un deseo, y de que la función de los sueños, aparte de salvaguardar el estado de reposo, es descargar pulsiones inconscientes (según la hipótesis de la válvula de seguridad de Robert-Freud).

La hipótesis RA va en consonancia con el Modelo de la Red Afectiva Disfuncional (RAD) (Nielsen & Levin 2007; Nielsen & Carr, 2017) según la cual los sueños facilitan la regulación o la 'desaparición' de emociones negativas y la activación emocional, mientras que la traba de este mecanismo se evidencia por sueños traumáticos. Mas aún, la hipótesis RA también encaja en estudios recientes sobre el rol del dormir en 'disipar' la carga emocional de hechos recientes de la vida diurna y reducir

la emocionalidad subjetiva del día siguiente. (Van der Helm, & Walker, 2009; Van der Helm, Yao, Dutt, et al. 2011).

Los estudios en los sueños de niños pequeños sugieren que las emociones y las motivaciones son la sustancia de la cual están hechos los sueños. Los hallazgos de estos estudios son consistentes con el énfasis psicoanalítico que se pone sobre el rol de los deseos en el soñar y en el rol de las experiencias del día anterior del soñador en la construcción del sueño mismo. Asimismo, las investigaciones respaldan la intuición de Freud de que los sueños infantiles son la manera más fácil para poner a prueba su principal supuesto de que los sueños son una realización (o intento de realización) de un deseo (Colace, 2010).

La fuerte presencia de los deseos en los sueños es coherente con el enfoque neuropsicoanalítico de Solms sobre la activación motivacional del soñar (Solms, 1997) y desafía aquellas teorías que niegan el rol de las motivaciones en el proceso del soñar (respecto de esta discusión ver: Colace & Boag, 2015; Hobson, 2013).

Los sueños de los niños con sus cualidades peculiares (es decir: conexión directa con experiencias vividas en el día, su sencillez y su comprensibilidad) parecen proveer una verdadera 'vía regia' para la investigación de las funciones de los sueños.

## Referencias

- Colace, C. (2010). *Children's Dreams: From Freud's Observations to Modern Dream Research*. New York: Routledge.
- Colace, C. (2013). Are wish-fulfilment dreams of children the royal road for looking at the functions of dreams? *Neuropsychoanalysis*, 15 (2), 161-175
- Colace, C. (2017). The early forms of dreaming: A longitudinal single-case study on the dream reports of a child from the age of 4 to the age of 7. Poster presented at *The 18th Annual Congress of the International Neuropsychoanalysis Society*, London, England Jul 13, 2017 - Jul 15, 2017.
- Claudio Colace (2018). L'innescio motivazionale e la funzione affettiva del sogno infantile. In: T. Giacolini, & C. Pirongelli (Eds.), *Neuropsicoanalisi dell'Inconscio*, (pp. 269-296). Roma, Italy, Alpes Editore.
- Colace, C. (2021). *The Dreams of a Child. A Case Study in Early Forms of Dreaming*. In press (Routledge).
- Colace, C., & Boag, S. (2015). Persisting myths surrounding Sigmund Freud's dream theory: a reply to Hobson's critique to scientific status of psychoanalysis', *Contemporary Psychoanalysis* 51,1, p. 107-125
- Hobson, J. A. (2013). Ego ergo sum: Toward a psychodynamic neurology, *Contemporary Psychoanalysis*, 49(2), 142–164.
- Solms, M. (1997). *The neuropsychology of dreams: A clinico-anatomical study*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Nielsen, T. A., & Carr, M. (2017). Nightmares and nightmare function. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (6th ed.) (pp. 546-554). Philadelphia, PA: Elsevier
- Nielsen, T. A., & Levin, R. (2007). Nightmares: A new neurocognitive model. *Sleep Medicine Reviews*, 11, 295–310.
- Van der Helm, E., & Walker, M. P. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychology Bulletin*, 135(5), 731–748.
- Van der Helm, E., Yao, J., Dutt, S., Rao, V., Saletin, J. M. & Walker, M. P. (2011). REM sleep depotentiates amygdala activity to previous emotional experiences, *Current Biology*, 21(23),

2029–2032.

Traducción: Shirley Matthews