

## EL MUNDO DE LOS SUEÑOS

### Introducción

El hombre se ha preguntado desde siempre sobre la esencia del intangible mundo de los sueños. Desde su aparición en la tierra, sus primeras manifestaciones han dejado entrever esta relación, presume con el mundo lúdico, tormentoso, desestructurado, fugaz, incoherente de sus sueños. No han hechos ni más ni menos que generar inquietud, sorpresas, incluso miedo y fundamentalmente deseos de conocer su origen, su desarrollo y sus significados.

Disciplinas como la antropología, la historia, la mitología, la religión, la filosofía, la lingüística, la medicina, la psicología, el psicoanálisis y las neurociencias se han ido estructurando y cruzado desde el caos hasta alcanzar conceptos ordenados, pero también produjeron aun más enigmas en este impalpable universo.

Los videntes, los parapsicólogos, todos se han interesado grandemente al correr de los tiempos por el significado de los sueños, que suelen tener los durmientes del mundo interno. Así es que los sueños constituyen un singular punto de encuentro, las más variadas disciplinas, tanto científicas como artísticas o religiosas.

Todas las esperanzas, ambiciones, deseos, miedos, fantasmas, amigos, tiempos buenos y malos residen allí, son parte de la mente primitiva y constituyen una vía de acceso a realidades que están mas allá del alcance de la lógica, han sido objeto de estudio a través de los siglos y forman una parte importante del psicoanálisis moderno.

Cuando se entra en un sueño, se esta entrando a un mundo misterioso y fascinante donde las reglas de la realidad no se aplican. El mundo de los sueños puede verse como un estado psíquico - físico en el que el cerebro no descansa mientras dormimos o bien, un lugar real al cual el espíritu y el alma van cada noche a visitar.

Pero además de todo el saber aportado por la ciencia, es inevitable su aspecto trascendente dado que, los sueños apuntan a recuperar la espiritualidad no como dogma estilizante o regresiva superstición, sino como naturalmente, hay que tener en cuenta que muchos sueños están influidos en gran manera por las alegrías o dificultades por las que atraviesa el durmiente en la vida real.

¿Qué son los sueños? ¿De dónde vienen? ¿Hacia dónde van? ¿Para que sirven? ¿De dónde nacen? ¿Por qué se sueña? ¿Cómo deben interpretarse?; todas estas preguntas y muchas más, se intentaran responder definitivamente, o por lo menos replantear a lo largo de estas páginas.

## Hipótesis

Si en el día pasamos por situaciones difíciles, entonces tendremos pesadillas.

Si soñamos lo mismo varias veces, entonces esos sueños querrán dar a entender algo.

Talvez si redactamos nuestro diario de sueños lograré, conexiones entre ellos.

El comprender nuestros sueños talvez, nos ayude a superar nuestros traumas.

Si los sueños son un proceso psíquico - biológico, entonces son necesarios.

Si jung produjo innovaciones más completas como la teoría del "inconciente colectivo", entonces las teorías freudianas estarían desplazadas.

Si la teoría jungniana es cierta, quiere decir que los sueños no son premoniciones.

Si la oniromancia habla de premoniciones, y un significado específico en cada símbolo, para todos, entonces no es factible.

Si la ciencia le da un significado más correcto al estado onírico y tiene comprobaciones, la teoría mística no será fehaciente.

Si nadie nos conoce completamente, en pensamientos y sentimientos, y los sueños son reflejo de ello, entonces mejor interprete seríamos nosotros mismos.

Podría ser que una persona sueña, cuando simplemente no recuerde lo soñado.

Si las pesadillas persisten, entonces pueden ser reflejo o respuestas a traumas reales.

Si se siente miedo a sufrir pesadillas o a ser testigo de revelaciones no admitidas, entonces puede ser víctima del insomnio.

Si los sueños son una revelación del inconsciente, entonces estos pueden ayudar en la solución de problemas cotidianos.

Es factible a través del análisis de los sueños de un paciente describir la vida interna del mismo.

## Objetivo específico

Entender cual es su necesidad y de que manera podemos beneficiarnos con ellos.

Objetivo general: Conocer el por qué del estado onírico.

## 1. Los sueños en la historia

En la antigüedad clásica, los sueños eran entendidos como revelaciones divinas o demoníacas, y podían además revelar el porvenir del sujeto que soñaba. Luego, desde Aristóteles los sueños pasaron a ser una actividad del alma, y no de los dioses. Ya desde la antigüedad, con Artemidoro, los sueños incluso podían ser interpretados, o sea transformados en un lenguaje entendible. Se ha dicho que en culturas milenarias como la babilónica, egipcia, israelita, persa, hindú o china, esta cuestión ya había sido planteada incluso antes de la aparición de la escritura.

Pero según datos históricos tangibles, la historia de la interpretación de los sueños data del año 3000-4000 A.C. Estas interpretaciones y el significado de sueños dado se documentaron en tabletas de arcilla; de hecho, de no ser por estos sueños interpretados en el Antiguo Testamento, nuestra historia hubiera sido muy diferente. Se dice que las personas de sociedades primitivas eran incapaces de distinguir entre la realidad y el mundo de los sueños. No solamente veían el mundo de los sueños como una extensión de la realidad, sino que también para ellos, el reino de los sueños era un mundo más poderoso.

En las épocas griega y romana, los intérpretes de sueños acompañaban a líderes militares en la batalla. Los sueños eran sumamente importantes y frecuentemente vistos como los mensajes de los dioses. Los sueños eran tratados en un contexto religioso y en Egipto, los sacerdotes también actuaban como intérpretes de sueños. Los egipcios registraron sus sueños en jeroglíficos. A las personas con sueños particulares vívidos e importantes se les creía bendecidas y se consideraban especiales. Aquellos que tenían el don para interpretar los sueños eran muy solicitados y tratados especialmente.

En la Biblia, hay cerca de setecientos menciones de sueños, el sueño aparece como una de las formas elegidas por Dios para transmitir su palabra a algunos de sus hijos mortales. Para tomar un ejemplo, en el libro del Génesis, se nos cuenta que al anochecer "cayó sobre Abraham un sueño profundo y le envolvió una oscuridad terrorífica". Entonces, Dios le comunica a Abraham lo que ocurría con sus descendientes hasta la cuarta generación. Si miramos retrospectivamente a estas culturas ancestrales, las personas siempre han tenido una inclinación a interpretar los sueños.

Los sueños también tenían calidad de proféticos. Frecuentemente se buscaba en los sueños señales de advertencia y consejo. Era un oráculo o augurio de los espíritus, bien sea un mensaje de una deidad, de antepasados o incluso los trabajos de demonios. Los sueños frecuentemente dictaron las acciones de líderes políticos y militares y ayudaron en el diagnóstico a aquellos que practicaban distintas formas de medicina. Los sueños eran una pista vital para sanadores para

conocer cual era la enfermedad del soñador y se usaban para hacer un diagnóstico.

La gente en las antiguas Grecia y China buscaban en sus sueños pistas para decidir sus actuaciones. Los chinos creían que el alma dejaba sus cuerpos para ir a ese mundo. Sin embargo, si eran repentinamente despertados, su alma podría fracasar en volver al cuerpo. Por esta razón, aun hoy en día, algunos chinos son reservados con los despertadores.

En algunas partes de Europa, como Transilvania, se cuidaba de mantener cerrada la boca de los niños dormidos para que el alma, no pueda salir del cuerpo de la criatura, o bien se desaconsejaba dormir durante unos días cerca del lugar donde había muerto un hombre para no toparse con su espíritu que, algo desconcertado por su nueva condición de muerto, busca con desesperación comunicarse con algún ser querido.

Los malayos intentaban manchar el rostro de su enemigo mientras dormía para que, de regreso, el alma no reconociera a su dueño.

Algunas tribus indígenas americanas comparten esta misma noción de una dimensión distinta del sueño. Ellos creían que sus ascendientes vivían en sus sueños y tomaban formas no humanas, por ejemplo, plantas. Ellos veían los sueños como una forma de visitar y tener contacto con sus ancestros. Los sueños también les ayudaban a indicar su misión o papel en la vida.

A finales del siglo XVIII, los sueños habían perdido la importancia que tuvieron a través de los siglos y se les tomaba como producto de la ansiedad o simple indigestión, por lo tanto, no se les daba significado alguno. Más tarde, en el siglo XIX, se revivió la importancia de los sueños, su significado, la necesidad de su interpretación, y su estudio se revolucionó.

## 2. Estado Onírico

El vocablo sueño (del latín somnum, raíz original que se conserva en los cultismos somnífero, somnoliento y sonámbulo) designa tanto el acto de dormir como el deseo de hacerlo (tener sueño). Para el acto de soñar existe la palabra específica: ensueño, pero suele utilizarse también la genérica (tener un sueño = soñar). Más, el adjetivo correspondiente al ensueño-sueño, es la palabra “onírico” (del griego ónar, "ensueño")\*.

Cuando decimos que un individuo se encuentra en medio de un “estado onírico”, nos referimos a que está en un estado de somnolencia, en el que su cerebro al

mismo tiempo que su cuerpo reposa, se encuentra procesando diferentes informaciones en el subconsciente, sin que el individuo esté consciente de ello.

El sueño es un estado de reposo uniforme de un organismo, en contraposición con el estado de vigilia (cuando el ser está despierto). El sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante estímulos externos.

## 2.1 ¿Qué son los sueños?

Soñar es un proceso mental involuntario en el se produce una reelaboración de informaciones almacenadas en la memoria, generalmente relacionadas con experiencias vividas por el soñante, mayormente influenciadas por el día anterior. El soñar nos sumerge en una realidad virtual

\* Onírico, ca. (Del gr. , ensueño). adj. Perteneciente o relativo a los sueños.

Diccionario RAE (Real Academia Española).

formada por imágenes, sonidos, pensamientos y/o sensaciones. Los recuerdos que se mantienen al despertar pueden ser simples (una imagen, un sonido, una idea, etc.) o muy elaborados. Los sueños más elaborados contienen escenas, personajes, escenarios y objetos.

Los sueños son una expresión de la actividad mental durante el reposo de nuestro cuerpo. Generalmente aparecen como una sucesión de imágenes incoherentes, las cuales no están relacionadas entre sí por lógica o casualidad, sino por asociaciones afectivas. El sueño es un intento de resolver los conflictos interiores entre la vida consciente y la inconsciente; por eso cada elemento del sueño debe encontrar una explicación y justificación precisa. Sabemos que los sueños son únicos. Ninguna otra persona puede tener antecedentes, emociones o experiencias de otras personas. Cada sueño se conecta con su propia "realidad". Por lo tanto, al interpretarlos, es importante ponerlos en el contexto de las experiencias y vida personal propia.

Los sueños parecen ser una manera por la cual el subconsciente considera, clasifica y procesa todos los problemas que se encuentran en la vida despierta. Muchas personas piensan que todo lo que se ha dicho sobre la mente y el psicoanálisis, relacionado con la interpretación de los sueños, son tonterías, pero no se debe caer en el error de pensar que se trata de una supuesta ciencia. El trabajo de famosos psicoanalistas ha ayudado a miles de personas normales y sanas, por no mencionar los muchos casos de perturbaciones mentales graves. Sus hallazgos pueden ser aplicados de una forma sencilla a la propia experiencia de cada uno.

Los sueños se constituyen de pensamientos del soñador. Es muy difícil, si no imposible, interpretarlos si no se conoce al soñante. Para reconocer el significado, es necesario conocer los "antecedentes" de la persona. Por esta misma razón, la mejor interpretación la puede dar el mismo soñante. El diccionario de símbolos en los sueños podría ser sólo una guía para desarrollar esta labor.

Los sueños en palabras de psicoanalistas, son el resumen de lo vivido durante el día, son el resumen de nuestras frustraciones, problemas, pasado, traumas, fijaciones, miedos, objetivos, y deseos frustrados; estructurados en forma de símbolos y situaciones que se asocian a estos sentimientos (Figura 2-1); es decir, como una mezcla de todo lo escondido en nuestro subconsciente.

Figura 2.1. Ejemplo de lo que puede ser una imagen onírica: utópica y figurando sentimientos particulares.

## 2.2 ¿Por qué dormimos?

El filósofo Aristóteles (384-322 a.C.) propuso que el sueño es un estado de inconciencia inducido por la "evaporación interna" de sustancias no digeridas después de cada comida. Con un conocimiento rudimentario de anatomía y del proceso digestivo, suponía que estos tibios gases se elevaban hasta la cabeza y anestesiaban el cerebro. Aristóteles estimaba que después de cierto tiempo, los gases se enfriaban y descendían hacia las partes más bajas del cuerpo, impulsando a despertar a quien dormía. Esto explicaría por qué los accesos de somnolencia suelen presentarse después de las comidas. Más, la teoría mas aceptada es la que enuncia que el sueño es la forma en que nuestro cuerpo conserva la energía; idea originada por el psicólogo estadounidense Frederick Snyder.

## 3. Tipos de sueños

Sueños creativos: Son sueños que el individuo simboliza a través de pinturas o libros.

Sueños lúcidos: Es aquel donde se tiene conciencia de que se está soñando, y en él, el soñador puede dirigir su sueño, como si de una película se tratase.

Sueños repetitivos: Este tipo de sueño ocurre constantemente cuando el individuo posee algún trauma, Y este se ilustra en forma de sueño, el cual se repite constantemente, tomando así forma de pesadilla; También hay buenos sueños

repetitivos con los cuales algunas personas construyen su propio mundo en sueños, encontrando así la libertad con la que no cuenta en su vida de vigilia. Algunas personas dicen entrar a un mundo diferente, otros imputan a recuerdos de otros sueños que crean uno nuevo. Lo más importante es que estos sueños se tomen como herramientas para seguir conociéndose a uno mismo.

Sueños simbólicos: El consciente utiliza el lenguaje para comunicarse en el mundo físico y el inconsciente utiliza los símbolos como medio de expresión.

Hay símbolos que tienen significados parecidos para la mayoría de la gente, pero para ese soñador tienen significados distintos que son parte de su inconsciente personal, por ejemplo, una llave para la mayoría de las personas es un instrumento que abre una puerta, pero, no tiene el mismo significado para alguien que se gana la vida haciendo copias de llaves, esto quiere decir, que mientras todos lo vemos como algo que solo sirve para abrir una puerta para ese señor que hace copias de llaves es muy valioso, ya que no solo le sirve para abrir la puerta de su casa sino que también le sirve para llevar la comida a su hogar.

Sueños compensatorios: En este tipo de sueños, el individuo realiza actividades que normalmente no puede realizar en la vigilia, como por ejemplo: Una persona que ha sufrido de hipotermia, puede soñar que va a unas montañas nevadas.

Pero la mayoría de los sueños caen en tres categorías que son:

Sueños físicos: Tienen que ver con las condiciones en las que se encuentra el cuerpo a la hora de dormir, por ejemplo: si el individuo está durmiendo y en el sueño necesita correr y no puede, al despertar este nota que tiene las sábanas de la cama entre las piernas.

Sueños mentales: La preocupación que tiene el soñante hacia los sucesos que lo están molestando. Esta clase de sueños no tienen color, pero tampoco se puede decir que son blancos y negros ya que son de un blanco y un negro que el ser humano no puede reconocer.

Sueños comunes: Son los detalles que generalmente no les damos importancia, por ejemplo, el lado donde se encuentra un objeto derecho es positivo y el izquierdo es negativo.

Sueño ordinario: Es cuando el sueño diario está lleno de asuntos emocionales de la vida exterior e interior rutinaria.

Sueños de las sombras: Es cuando el individuo sueña con algo que no se atrevería a hacer en la vida real. Por ejemplo: desnudarse frente a una multitud.

Sueño universal: Es cuando en el sueño tocamos algún objeto o sentimos olor, sonido, solo producto de nuestro inconsciente.

Sueños de prospectiva: Es aquel orientado hacia el futuro, pero solo representa dilemas de acción.

Sueños estupendos: Es el que recuerda un sentimiento poderoso que contenga un simbolismo universal y culminante.

Pesadilla: es cuando la persona sueña con cosas grotescas y esas cosas tienen un significado en su vida real. Las pesadillas pueden ser respuestas a traumas y situaciones por las que se esté pasando en la vida.

Son sueños perturbadores, que hacen que el soñante al despertar se sienta asustado. Las pesadillas pueden dar respuestas a traumas reales en la existencia.

Se han hecho investigaciones y se ha demostrado, que la mayoría de las personas que tienen pesadillas, es porque, han pasado o están pasando por algún problema familiar de suicidio, peleas o alguna otra cosa tormentosa. Ellas tienen un impacto al despertar, ya que podemos estar con esas imágenes a lo largo del día; una de las razones por las que ocurren las pesadillas, es porque se ah evadido alguna situación o problema.

Algunas personas sueñan con la misma pesadilla varias veces, para otras, sus pesadillas son diferentes, pero estas contienen el mismo mensaje. Algunos expertos dicen, que si prestamos atención a las pesadillas y le buscamos solución al problema, entonces dejaremos de tenerlas.

### 3.1 Tipos de sueños según el surrealismo

Sueños premonitorios o proféticos: Son informaciones sobre hechos que llegan a nuestros sueños antes de que ocurran en la vida real. Una teoría para explicar este fenómeno, a través de como nuestra mente es capaz de organizar en el subconsciente, la observación, información y los datos, que normalmente descuidamos.

Estos sueños aparentemente pronostican el futuro, cuando nuestra mente inconsciente sabe de los hechos que vienen antes de que nosotros lo sepamos conscientemente, ofreciendo al soñante información acerca del futuro inmediato, de el mismo o de otras personas.

Sueños de salud: Es cuando un sueño le da un mensaje a la persona con respecto a su salud. Ej: Si el individuo sueña con que no puede caminar

correctamente por cojea, es posible que próximamente se descubra que dicha persona tiene un padecimiento con su pierna.

Sueños telepáticos: Puede ocurrir, que un sueño sea la representación de algo que sucede en la vida real ya sea en algún lugar del mundo, en la vida de otra persona etc. Este tipo de sueño también puede suceder para representar los miedos de la persona.

Sueños trascendentales: Son los sueños que te indican los pasos que debes tomar en la vida real, dentro de estos sueños también se encuentran los sueños premonitorios.

Sueños evolucionados: Resulta al tener contacto con el alma, esto ocurre gradualmente con la purificación de la personalidad que varía de acuerdo con la energía del rayo de cada alma.

Recibimos el mensaje del alma cuando la conciencia está recogida en el centro cardíaco y no en el cuerpo emocional o mas abajo (cuerpo etérico-físico). Este contacto con el alma hace que la conciencia se vuelva más depurada, permitiendo mayor reflexión y sintiéndose otra persona.

### 3.2 Tipos de pesadillas:

Una persecución: Es cuando soñamos con una cosa o una persona que nos persigue. La conclusión es no escapar.

Caída: Cuando se sueña con una caída, es porque el individuo se siente preocupado, sin apoyo. Aquí el individuo, no debe dejarse caer, debe buscar alguna solución como, flotar, volar, intentar aterrizar sin ningún problema ó más efectivamente, evitar caer.

Conduce un coche fuera de control: Es cuando nuestra vida es muy confusa y esta fuera de control, esto quiere decir, que debemos encontrar alguna solución, buscar la tranquilidad y disfrutar del sosiego.

Examen o acto, llega tarde o llega sin prepararse: Quiere decir, que no se siente preparado para un próximo suceso o esta inseguro de si mismo o talvez el sueño le quiere decir, que, dedique más tiempo a un trabajo.

No puede moverse ni hablar/gritar: Es cuando la persona, tiene dificultades para expresar sus sentimientos y la persona se siente estancado ó silenciado en la vida real.

Estar desnudo en público: En este sueño depende de cómo se sienta el individuo en el sueño, sí siente pena y está incómodo a pesar de que las otras personas no le presten atención, esto quiere decir, que la persona siente temor de algo que los demás no ven y es muy insegura de sí misma; Sí por el contrario la gente lo nota, y el individuo no tiene pena, indica que este tiene seguridad en sí mismo y no tiene temor de mostrarse tal cual es.

Estar herido: Esto quiere decir que hemos descuidado o maltratado una parte de nosotros no solo físicamente, sino también a nuestros deseos, sentimientos y emociones.

Ahogarse en aguas turbulentas, se aproxima una ola o hay inundaciones: Este tipo de sueño indica que la persona, trata de esconder sus sentimientos y/o emociones.

Estar atrapado: En este tipo de escenas el individuo refleja que se siente atrapado, prisionero de algo o alguien.

### 3.3 ¿Por qué se sufren pesadillas?

Se cree que pueden ser causadas por alguno de los siguientes factores:

Un estado emocional débil

Un recuerdo traumático

Un ruido externo que detecta el cerebro haciendo que el sueño tenga un cambio brusco.

Una personalidad definida por ser insegura y nerviosa.

Causas emocionales

La niñez y la familia: Son los eventos traumáticos que se sufrieron en la niñez, donde la familia puede ser o convertirse en un elemento destructivo para la vida de un individuo.

La vida: Es como se desarrolla la vida de la persona y la sociedad, esto puede contribuir a la pesadilla.

Las relaciones: Pueden ser las relaciones íntimas o interacciones diarias, es decir, que la persona, le importa mucho lo que los demás piensa del él o de ella y temen a que lo vean realmente como es.

La tensión: La tensión, también influye mucho para que la persona comience a tener pesadillas. Por eso, la persona debe estar relajada a la hora de dormir.

El trabajo: Las personas pasan la mayoría del tiempo en el trabajo, esto ocasiona las pesadillas, ya que hay mucho estrés, problemas con algún trabajo no terminado, compañeros de trabajo y comúnmente con el jefe.

Las pesadillas, son muy importantes para conocer más sobre la personalidad de cada uno de nosotros, transmiten una ayuda y mensaje importante para aclarar los posibles conflictos o traumas que tengamos nuestra vida. Es importante distanciarse del contenido emocional (temor, congoja, enfado, dolor etc.), de la pesadilla y analizarla desde una perspectiva objetiva. Las pesadillas pueden reflejar sentimientos de frustración e incapacidad de solucionar los problemas.

Los individuos, no suelen recordar el contenido de las pesadillas, talvez, se despiertan sudando o gritando y, sin embargo, son incapaces de recordar que es lo que estaban soñado apenas segundos antes.

### 3.4 ¿Cómo se pueden controlar y curar?

Hay varias medidas que uno puede tomar para evitar tener pesadillas:

No consumir alcohol antes de dormir, ya que, éste cuando desaparece de la sangre, hace que la persona despierte o bien puede provocar una alteración y hacer que la persona tenga una pesadilla.

No consumir café, té o refrescos energéticos, porque pueden actuar sobre el metabolismo y aumentar.

Si duerme en una casa donde usualmente hay cualquier tipo de ruido, póngase unos tapones en los oídos, para saber si estos ruidos son los que provocan las pesadillas.

Intentar escribir la pesadilla, leerla a otra persona en voz alta y, luego romper el papel en pedacitos; talvez tenga un efecto, el cual llegue al subconsciente.

Probar la técnica “lucid dreaming” (sueños lúcidos), originado por el Dr.Keith Hearne. El dice que la pesadilla hay que convertirla en un sueño lucido, es decir,

que la persona se dé cuenta que lo que está pasando es algo irreal y por lo tanto no debe asustarse. El otro paso, es controlar el sueño como si la persona fuese el director de su propia película.

### 3.5 Sueños y el exterior

Algunas de las pesadillas que ocasionalmente tenemos pueden llegar a ser motivadas por una cena excesiva. Esto puede llegar a manifestarse en nuestra etapa de sueño, y son lo que podemos llamar influencias fisiológicas y patológicas. Conviene prestar atención, por ejemplo, a mordeduras, picaduras, heridas o molestias en determinadas partes del cuerpo experimentadas en un sueño, pues es frecuente que se anticipen a problemas en la parte afectada soñada.

No cabe duda que en los sueños se incorporan informaciones que recogemos gracias a nuestros cinco sentidos. Esto lo podríamos llamar influencias sensitivas externas.

En numerosas ocasiones ya habremos experimentado el haber incorporado sonidos externos a nuestros sueños, como el sonido del despertador, sin saberlo. Un ruido estridente, se podría incorporar al sueño como el derrumbamiento de un montón de escombros o de una torre y los despertadores que emiten un zumbido, pueden aparecer en los sueños como insectos.

Y no solo podemos observar con los ruidos externos, las influencias que existen en muchos de nuestros sueños gracias al mundo de afuera, sino también con la temperatura que sentimos; por ejemplo el frío puede evocar un paisaje invernal o nevado. Podemos influir en los sueños con perfumes, música y otras impresiones sensoriales. En los niños puede suceder que al orinarse en la cama, sueñen que están nadando en un cálido lago, y en la experiencia del despertador es frecuente observar como el sueño se anticipa a su sonido.

Los sueños intentan someter nuestras experiencias a un proceso de “digestión” y son la auténtica fuente de la Creatividad. Este ingrediente de los sueños contiene una riquísima información acerca de nuestros procesos intelectuales, emocionales, motrices, instintivos y sexuales.

Existen algunos datos interesantes referentes al tema de los sueños; como el que las personas ciegas de nacimiento, no ven imágenes, y sus sueños se limitan a sonidos específicos; y que un gran porcentaje de mujeres sueña en color, más que los hombres.

#### 4. La Teoría de Sigmund Freud sobre su interpretación

Sigmund Freud fue sin duda uno de las personas más influyentes dentro del desarrollo del pensamiento durante el siglo XX. Su teoría muestra que nuestras mentes guardan recuerdos y emociones en nuestro subconsciente. Freud transformó la forma en la que los humanos estudiaban la mente humana; decía que a lo largo de la historia, hubo tres grandes humillaciones: el descubrimiento de Galileo que no somos el centro del Universo; el descubrimiento de Darwin que no somos la corona de la creación; y su propio descubrimiento que no controlamos nuestra propia mente.

Figura 4.1. Sigmund Freud (1922).

La tendencia de terapias que utilizan la existencia de dificultades en la infancia o emociones reprimidas para explicar problemas emocionales actuales, empezó con Freud.

Uno de sus descubrimientos más importantes, es que las emociones enterradas suben a la superficie consciente durante los sueños, y que recordar fragmentos de los sueños pueden ayudar a destapar las emociones y los recuerdos enterrados.

Freud decía que los sueños son una forma de realizar deseos y que muchos deseos son el resultado de deseos sexuales reprimidos o frustrados. En su opinión, la ansiedad que rodea dichos deseos hace que algunos sueños se conviertan en pesadillas.

A lo largo de su obra más conocida, *La Interpretación de los Sueños* (Figura 4-2), Freud utiliza sus propios sueños como ejemplos para demostrar su teoría sobre la psicología de los sueños. Freud distingue entre el contenido del sueño experimentado al nivel de la superficie, y los pensamientos no conscientes que se expresan a través del lenguaje especial de los sueños.

Figura 4.2. *Die Traumdeutung* (La interpretación de los sueños), de Sigmund Freud, donde utiliza sus propios sueños como ejemplos para demostrar su teoría sobre la psicología de los sueños.

Freud mantiene que todos los sueños representan la realización de un deseo por parte del soñador, incluso los sueños tipo pesadilla. Hay sueños negativos de deseos, donde lo que aparece es el incumplimiento de un deseo.

Para esto se dan varias explicaciones, entre las cuales está la satisfacción de una tendencia masoquista. No obstante sigue en pie la conclusión general de Freud, la cual explica que los sueños son realizaciones disfrazadas de deseos reprimidos.

Según su teoría, la "censura" de los sueños, produce una distorsión de su contenido. Así que lo que puede parecer ser un conjunto de imágenes soñadas sin sentido puede, a través del análisis y del método "descifrador", ser demostrado como un conjunto de ideas coherentes. Freud propone que al valor del análisis de los sueños se radica en la revelación de la actividad subconsciente de la mente.

La teoría de interpretación de los sueños de Freud representa la naturaleza de la psicología de sueños inconscientes, la importancia de las experiencias de la infancia, el lenguaje "jeroglífico" de los sueños y el método que él llama "psicoanálisis"

Freud considera que todo sueño es interpretable, es decir, puede encontrarse su sentido. La labor de interpretarlos no recae en todo el sueño en conjunto, sino sobre sus partes componentes, basándose en una especie de libro de los sueños, donde cada cosa soñada significa tal otra cosa en forma rígida, sin considerar la peculiaridad de cada sujeto. Primero se descompone el relato en partes, y recién al final surge la interpretación final o global, en la cual se nos revela el sueño como una realización de deseos. "...Cualquiera que despierto se comportase como lo hiciera en sueños, sería tomado por loco". \*

El deseo se manifiesta disfrazado en el sueño, proceso denominado 'deformación onírica'. Freud se preguntó porqué tiene que haber una deformación, ya que podría haber ocurrido que el sueño expresara el deseo en forma directa, sin deformación. Esta deformación es intencional y se debe a la censura que la persona ejerce contra su libre expresión de deseos, por encontrarlos indignos o bochornosos por algún motivo propio.

El sueño no es solamente una actividad anatómica: es un acabado fenómeno psíquico de realización de deseos, y por tanto debe ser incluido en el conjunto de los actos comprensibles de nuestra vida despierta, dando resultado de una actividad intelectual altamente complicada.

\* Sigmund Freud.

## 5. La interpretación analítica de Jung

Carl Gustav Jung, se dedicó a la psiquiatría y a la psicología. Estudió y defendió la obra de Freud "La interpretación de los sueños" en diversos círculos médicos donde había sido duramente criticada y hasta se había declarado como seguidor de Freud. Junto con él hizo los más grandes aportes desde la psicología profunda al tema de los sueños.

Intentó aplicar las teorías freudianas a pacientes esquizofrénicos, no encontrando conformación de causas sexuales, como así decían dichas teorías. A pesar de que esto le motivó a cuestionar ya la teoría freudiana continuó su colaboración con Freud. De hecho Jung fue el primer presidente de la Asociación Psicoanalítica, fundada por Freud en 1910, hasta 1914 cuando renunció al movimiento psicoanalítico. Jung estaba de acuerdo con Freud en la importancia del inconsciente, pero no en la concepción del mismo. Para Jung la teoría de la libido sexual de Freud era limitada e incompleta. La libido más bien era el conjunto de energía vital particular, que contenía (entre otras motivaciones) a la energía sexual.

### Figura 5.1. Carl Jung (1955)

Además para Jung, junto al inconsciente personal existe en la psique humana, el inconsciente colectivo o universal, que contiene el conjunto de la herencia espiritual de la evolución de la humanidad.

“El inconsciente colectivo es como una tendencia heredada de la mente humana que la lleva a formar representaciones de temas legendarios que varían en gran medida sin perder su estructura básica”.\*

Todos compartimos aspectos psicológicos comunes en cada una de nuestras vidas, ya sea por la época u otras características que el mismo tiempo se ha encargado de desplazar hasta nuestros días, como la fertilidad, el nacimiento, la muerte, el sacrificio, el amor, la transformación y el valor. Estos aspectos primordiales, que motivan, guían e informan a la especie humana, se conocen como arquetipos. Y Según Jung, están en lo más hondo del anteriormente explicado inconsciente colectivo: el conjunto heredado de los impulsos y los recuerdos compartidos por toda la humanidad, historias con las experiencias y preocupaciones más primitivas y universalmente más recurrentes.

Estos dichos arquetipos -como son abstractos-, solo los vemos a través de los sueños, personificados simbólicamente en dioses, héroes y otros personajes de la mitología de todos los pueblos y culturas. También como triunfos épicos sobre tremendos desafíos o la búsqueda de tesoros.

También pueden aparecer en formas no humanas: los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y aire), por ejemplo, representan las fuerzas naturales que dan forma a nuestra vida y la sostienen. Las criaturas místicas,

\*Carl Gustav Jung

como las sirenas y las ninfas marinas, pueden ser símbolos del propio inconsciente colectivo. Incluso los animales de cualidades particulares, como el perro (lealtad) y el halcón (perspicacia), pueden ser símbolos arquetípicos. Para Jung el sueño es la más clara expresión de la mente inconsciente. Esto lo convierte en un camino eficaz para conocer sus mecanismos y contenidos. "Un sueño es un teatro donde el propio sujeto que sueña es el decorado, el actor, el apuntador, el productor, el autor, el público y el crítico". \*

La clave de la teoría de la interpretación de los sueños de Jung se centra en que los sueños en su mayoría son compensatorios, es decir, que en un sueño exista material psíquico disfrazado por nosotros mismos, necesario para corregir una actitud particular de la mente y de nuestra forma de ser. La compensación como concepto ante la interpretación de los sueños era para Jung algo útil, pero no siempre un sueño cumpliría esta función; los sueños que no son compensatorios,

son infrecuentes, y solo se deben interpretar cuando las posibilidades de compensación están agotadas. Los sueños que por lo general no son compensatorios, son sueños traumáticos y anticipatorios.

### 5.1 Mecanismos del sueño según Jung

Aunque Jung reconocía que el sueño no sigue leyes claramente determinadas ni modalidades regulares de conducta, hablaba de mecanismos que contribuyen a la elaboración lenguaje onírico y su desenvolvimiento, aun cuando no los veía tan esenciales como eran para Freud. La lista de Jung los clasificaba así: contaminación, desplazamiento, condensación, duplicación, concretización, dramatización y mecanismos arcaicos.

\*Carl Gustav Jung

La contaminación se refiere a relacionar entre sí objetos e ideas, aparentemente inconexos, mediante una cadena de asociaciones que funciona cuando la consciencia se relaja al dormir, desdibujando las barreras de sus límites. Son esos los momentos cuando decimos “soñé una cosa muy incoherente y enredada”.

El desplazamiento es la representación de un determinado contenido mediante una imagen que guarda una relación con el mismo, o puede ser indirecta, con aquel. Por ejemplo: sueño con una casa de madera, y una de sus piezas se parece a una que yo tenía cuando era niño. Descubro entonces que el sueño trata de mi infancia.

Los de condensación son una forma de contaminación más poderosa; no sólo conecta sino que combina objetos e ideas sin relación aparente. Mediante este mecanismo, imágenes que resultarían neutras, pueden asumir un poderoso significado emocional en un sueño. Ej. Alguien que puede ser un vecino al que uno se vincula con indiferencia, de pronto, puede aparecer en el sueño vestido con ropas del hermano del soñante. Allí queda demostrada completamente la condensación. La interpretación se basaría en las asociaciones por parte del

individuo en relación a estas dos personas que, por algún motivo, han sido condensadas, fusionadas, en su sueño.

La duplicación o multiplicación es lo opuesto de la condensación. La misma imagen puede repetirse o aparecer en forma doble, como mellizos, por razones de énfasis, o quizá para indicar la aparición parcialmente completa de algún contenido del inconsciente; e imágenes idénticas pueden reflejar al dúo como la oposición de positivo y negativo. Imágenes similares pueden mostrar aspectos diferentes del mismo problema. Ej. Un individuo sueña con una persona vinculada con el, cuando de repente se da cuenta que en realidad son dos personas, físicamente iguales, más con características diferentes, respecto a su vestimenta: una de ellas está vestida serenamente, casualmente y la otra está vestida extravagantemente. Esto puede reflejar las distintas etapas que el soñador vivió con esta persona, en las cuales pudo apreciar muchos cambios en su aspecto y personalidad; o bien, puede reflejar la intuición del soñante, al anteriormente haber sentido que la persona trataba de manifestar exteriormente alguien que en realidad, el soñante intuía que no era, y es por eso que en el sueño vio los dos aspectos, en forma separada.

La concretización es el uso de lenguaje simbólico, los conflictos, complejos o las imposibilidades, aparecen por ejemplo en el sueño, en forma personificada. Un ejemplo podría ser cuando una persona que tiene a un allegado enfermo, y por tanto sueña que un hombre desconocido, o bien, una sombra, le hacía daño o asechaba a la víctima.

La dramatización es la expresión de un contenido en forma de relato; como ocurre con la mayoría de los sueños, se desenvuelven en forma de historia y acontecimientos más o menos coherentes, y tienen relación entre sí. Ej. Un sueño que inicia en el hogar, continúa en el trabajo, y culmina en el hogar de un pariente. Y así resulta más cómodo de relatar.

Los mecanismos arcaicos traducen el contenido inconsciente en formas arquetípicas, ya explicadas.

## 6. Jung vs. Freud

Estos dos grandes psicoanalistas, vale destacar que eran colegas, se habían conocido en 1906 gracias a uno de los libros propios que Freud le envió a Jung, y a partir de ese momento mantuvieron una correspondencia que duró siete años, en la cual intercambiaban teorías, prácticas y sueños, posteriormente, su unión fue más cercana, y sus estudios mutuos. Más empezó el irreversible distanciamiento, como hemos visto antes, por las divergencias de pensamientos en las ideas oníricas por medio del proceso de libre asociación de imágenes, y por atribuir uno al otro la incapacidad de admitir su error. Es por esto que Freud prefirió anular la relación, por medio de una carta (Figura 6-1):

“Su alegato de que trato a mis seguidores como pacientes es evidentemente falso.... Es una convención entre los analistas que ninguno de nosotros debe sentirse avergonzado de su propia neurosis.... Pero uno [refiriéndose a Jung] que, mientras se comporta anormalmente, sigue gritando que es normal da sustento a la sospecha de que le falta asumir su enfermedad. En consecuencia, propongo que abandonemos nuestras relaciones personales enteramente”. \*

Figura 6.1. Manuscrito original de la carta de Freud a Jung; parte del texto traducido es aquél que aparece resaltado en el original

Mientras para Freud el sueño representaba una realización de deseos, la visión de Jung era más amplia, abre una amplia perspectiva que nos permite considerar al sueño como vía para conocer el inconsciente, no solo

\*Extracto de la carta que Freud envió a Jung en 1913, en medio de la crisis que afectaba la relación entre ambos latente.

el individual sino también el colectivo.

Para Freud, como se dijo, todo lo que se halla en el inconsciente fue antes consciente y luego reprimido. Para Jung, en cambio, el inconsciente incluye distintos tipos de contenido: aquello que alguna vez fue consciente y luego reprimido, percepciones subliminales, cosas sin importancia como para que se recuerden, y descansan en el inconsciente, pero como nos podemos dar cuenta, la fundamental diferencia entre Jung y Freud es la cuestión del inconsciente colectivo.

Otra de sus discrepancias pasaba por la interpretación del contenido del sueño; porque pueden considerarse dos modos de contenido: el manifiesto (que son las imágenes oníricas tal cual aparecen en el sueño) y el contenido latente (que son las ideas oníricas que hay por debajo de las imágenes).

A Jung, en cambio, le importaba más, el contenido manifiesto, en otras palabras, las imágenes mismas; porque para él, el sueño no es un disfraz -como para Freud-, y si un mundo lleno de símbolos interpretables y complejos. Es decir que para Jung, el sueño dice lo que está queriendo significar.

Para Jung las imágenes de los sueños vienen de los contenidos colectivos, o propiamente humanos, y no solamente de las experiencias personales del sujeto, como para Freud.

Ambos diferían porque tenían conceptos distintos de lo que es en sí, el inconsciente. Para Freud todo el sueño tenía que ver con lo reprimido, mientras que para Jung solo explica una parte del inconsciente.

Jung dijo en una ocasión algo no muy desconcertado: decía que si la concepción freudiana fuese correcta, que expresa que nuestro inconsciente solo se basa en deseos frustrados o reprimidos, daría como resultado que cuando se eliminara la represión gracias a la interpretación de cada sueño, se detendría la producción del inconsciente y se dejaría de soñar. Observó que por más que el sujeto se libere de sus aspectos represivos, los sueños y fantasías persisten.

Otro punto de divergencia es lo que se refiere a la transmisión de esa experiencia. Para Freud, los sueños tenían que pasar por lo que él llamaba “revisión secundaria”, que dice, que deben traducirse al lenguaje verbal, porque la única manera de traducir ese conglomerado de imágenes tan íntimas, es construyendo una estructura narrativa: primero sucedió esto, luego era aquí pero en verdad allá, tenía su cara pero era otro, etc. Dando aparte de una estructura, un orden de importancias de símbolos personales. Esto quiere decir que el análisis pasa más por el discurso que por el sueño en sí; y para Jung el sueño en sí es lo que importa.

## 7. Los sueños, la ciencia y el psicoanálisis

Desde el punto de vista neurológico, la función del sueño es una consecuencia de la actividad cerebral y orgánica. Los psicoanalistas de la escuela de Sigmund Freud ven en ella efectos compensatorios y fantasmas producidos por la libido, entendido como energía de los instintos y de las tendencias que constituyen el fondo de la personalidad. Por otra parte, los psicoanalistas de la escuela de Carl Gustav Jung explican que nuestros sueños son portadores de mensajes simbólicos, cuya interpretación es un medio de autoconocimiento, que proveen orientación en la solución de problemas psíquicos, y sirven como amortiguador cuando se atraviesan momentos de confusión.

### 7.1 El cerebro durante el sueño

La mayoría de nosotros tiende a pensar que el sueño es un estado sereno, casi hibernar; pero en realidad, incluso el durmiente más tranquilo se mueve cada cierto tiempo para mantener la circulación de la sangre a través de las extremidades y prevenir la rigidez en los músculos y las articulaciones. Nuestro cerebro no deja nunca de trabajar, aun cuando nuestro cuerpo esté descansando. Cuando el cerebro le dice a nuestro cuerpo que debe dormir, hay partes del mismo despiertas, controlando cómo dormimos. El cerebro sigue trabajando incluso durante las fases más profundas de sueño, con estallidos constantes de actividad que pueden exceder a los estados de vigilia. De hecho la actividad eléctrica dentro del cerebro durante la fase de ensoñación es tan violenta y constante, en

contraste con la flacidez del cuerpo, que los investigadores han concluido que es como si el cerebro se separada del cuerpo.

## 7.2 Lo que dicen los científicos

La ciencia tradicional define el sueño como una actividad puramente mental de origen electrobiológico, en la cual el cerebro procesa los pensamientos, recuerdos, y emociones de una manera aparentemente aleatoria y sin objetivo; desde una perspectiva fisiológica, la ciencia concibe el cerebro humano como una suave e intrincada masa de tejido nervioso que controla y coordina el sistema nervioso, nuestros pensamientos, emociones y memorias. Así, la mayor parte de nuestros sueños puede entenderse como un fenómeno periférico y sólo como resultado de una función de procesamiento de esta supercomputadora biológica.

Después de haber realizado estudios sobre el fenómeno del sueño a lo largo de toda su vida, el especialista Ian Oswald, profesor de psiquiatría de la Universidad de Edimburgo, se vio obligado a concluir que durante el sueño, todos experimentamos la “locura” de manera recurrente.

## 7.3 El porqué de los sueños y su necesidad según la ciencia

Muchos afirman que el sueño es una función vital y sin él, los seres humanos no podríamos sobrevivir, como también hay quienes que opinan lo contrario. Estudios confirman convincentemente la idea de que el sueño está profundamente implicado en las funciones de la memoria en humanos y animales.

En esta vida todos sueñan cada vez que se duerme, es más, no es posible dormir sin soñar, aunque al despertarnos no recordemos lo soñado y se piense que uno no sueña. La Ciencia lo ha demostrado: todos soñamos cada vez que dormimos.

El descanso del cuerpo cuando dormimos es tan importante como el “descanso” que puede tener nuestra mente, pues mientras nuestro cuerpo desprende el cansancio, rigidez, y retoma fuerzas, nuestro cerebro libera tensiones, preocupaciones, deseos o problemas, por medio del inconsciente. Podríamos decir que ambos van de la mano, porque el “descanso” del cerebro se ve ligado con la suspensión corporal para sentirse relajado y preparado para el día siguiente. Los sueños pueden ayudar a desbloquear emociones reprimidas como también equilibrar nuestra vida consciente. Para muchos, el soñar es un intento de resolver los conflictos interiores entre la vida consciente y la inconsciente.

De hecho, a través de los sueños, el subconsciente se desbloquea de todo aquello que permanece reprimido durante el día. En los sueños, de un modo general, somos más libres y nuestra mente por lo tanto se libera, porque no ejercemos control sobre ellos.

“Cualquier persona que alcance un nivel, donde estar despierto no sea diferente a estar dormido, debería proteger esa conquista. Nuestra capacidad de hacer eso depende de nuestra profundidad”. \*

Hacia mediados de los años 20 comenzaron los estudios de electrofisiología que permitían detectar las ondas electromagnéticas del cerebro, lo que despertó un “boom” de estudios tanto en animales de laboratorio como en humanos y que llevó al descubrimiento de la asociación del sueño MOR (Movimientos oculares rápidos) en 1953 por Eugene Aserinsky y Nathaniel Kleitman (del cual se hablará más adelante), con el aprendizaje y autoconocimiento.

La medicina, en consecuencia, se ha dedicado a estudiar el estado de vigilia, aunque en los últimos 30 años se ha venido desarrollando también la medicina del sueño y se han identificado hasta ochenta y cuatro trastornos del sueño diferentes. Más recientemente, una nueva investigación ha comprobado indiscutiblemente que el cerebro continúa pensando en los problemas cotidianos cuando alcanzamos el estado de sueño, propiciando el alumbramiento de las soluciones que en ocasiones percibimos al despertar.

Los sueños permiten despejar el camino de acceso a ese universo del inconsciente, que puede conducir hacia el autoconocimiento y a experimentar una vida más rica en emociones y fundamentalmente más sabia en sus recursos. Según psicoanalistas, los sueños también nos ayudan muchas veces a reflexionar con respecto a situaciones que vivimos en el día a día;

\* Huai-Chin Nans

muchas veces estamos teniendo una pesadilla nada fantásica, en la que por el contrario encontramos una situación muy similar a alguna que podríamos vivir en cualquier momento, y en la que nos sentimos culpables, por el hecho de estar reflejando nuestros mayores miedos o deseos reprimidos, y al día siguiente es cuando nos encontramos diciéndonos “menos mal que fue un sueño”. Estas situaciones podrían llevarnos a reflexionar sobre algunas consecuencias que nuestros actos irresponsables y no antes analizados, podrían traer.

Consistentemente, estudios de muchos tipos y con muchos tipos de individuos han demostrado que dormir facilita el aprendizaje y en ocasiones procesos mas complicados como la resolución de problemas. Y aquí se presenta un conflicto interesante. Si la etapa del sueño más profunda en la que se sueña se relaciona con el aprendizaje, también se relaciona con este a través de los sueños.

Desde las posturas más científicas, los sueños se consideran productos del aparato psíquico y por eso, no pueden más que evidenciar sus disponibilidades y características propias. La función del aparato psíquico es la de unir el material de los sueños de una manera silenciosa e imperceptible, con la participación de sus demás actividades: la percepción, los afectos, la memoria, la conciencia, la simbolización, el lenguaje, el pensamiento y la inteligencia.

En otras palabras, nuestra mente encargada del proceso de los recuerdos, sentimientos, conciencia, el idioma, comunicación y entre otras cosas se une con el subconsciente que contiene la mayoría de información cuando soñamos, para que se nos lleve a cabo el estado onírico.

## 7.4 Investigación y conclusión científica

Se sabe que la actividad onírica se despierta debido al disparo al azar de regiones del puente (una zona del cerebro específica) (Figura 7-1) que impactan zonas de la corteza cerebral despertando el fenómeno. Se sabe además que existen dos zonas en la corteza asociadas con el fenómeno de los sueños, mismas que pueden ser lesionadas quirúrgicamente eliminando completamente este fenómeno, gracias a ciertos estudios que científicos suizos han realizado. Al parecer la zona del cerebro que se daña en estas operaciones está relacionada con un comportamiento particular de curiosidad-interés-expectativa.

Figura 7.1. Secciones del cerebro, donde podemos encontrar la ubicación del puente, parte que impacta zonas de la corteza cerebral despertando el estado onírico.

Según comprobaciones y teorías científicas, los sueños se originan en una región del cerebro situada en la parte posterior del cráneo (Figura 7-2). A partir de una investigación realizada en la que se estudiaba la lesión cerebral de una paciente de 73 años que estuvo todo un año sin soñar nada, aunque durmiendo normalmente y sin perder capacidad intelectual o física alguna, se obtuvo una nueva contribución al conocimiento de uno de los mayores misterios de la mente.

Figura 7.2. La región azul del encéfalo representa la parte de donde científicamente, se dice, provienen y se procesan los sueños.

Neurólogos suizos no sólo habían identificado una región del cerebro implicada en los sueños, sino que hasta el momento habían podido comprobar que dejar de soñar no afecta necesariamente a la salud, al ver que el estado de salud de la paciente no había desmejorado en ningún aspecto.

El accidente le había afectado al lóbulo occipital (Figura 7-3), situado en la parte posterior del cráneo. Utilizando el sistema de despertar a la paciente en el momento adecuado, los neurólogos comprobaron que, si bien su sueño paradójico era normal, la paciente no recordaba haber soñado nada, cuando antes del accidente era capaz de recordar tres o cuatro sueños semanales.

Figura 7.3. La región azul representa el lóbulo occipital; lugar donde afectó el previo accidente de la paciente.

Ello llevó a la conclusión de que el lóbulo occipital está relacionado con la actividad del sueño, ya que la progresiva recuperación de la lesión llevó a la paciente a recordar sus sueños, si bien a un ritmo inferior al que tenía antes de la lesión.

## 7.5 Soñar despiertos

El sueño, no sólo se presenta cuando se duerme, en estado de vigilia también se sueña; ocurre durante esos cortos instantes de evasión en el que la mente se desconecta y divaga; son esos momentos en los que decimos que alguien tiene los ojos volados, o la mirada perdida. Se podría considerar éste un estado intermedio situado entre la vigilia y el sueño.

Jung se apropió de la idea de forjar un vínculo psíquico entre la consciencia y la inconciencia por medio del proceso de lo que llamó “imaginación activa”, para que los dos aspectos de la personalidad se integraran. Creía que éste era el único medio por el cuál podíamos sumergirnos en las profundidades del inconsciente durante el estado de la vigilia. Con esta técnica que hoy en día es la base de gran parte de la interpretación de los sueños en Occidente, se impulsa a quien la practica a profundizar en el inconsciente para obtener material, soñando despierto y extrayendo imágenes que habrán examinarse objetivamente.

## 7.6 El ciclo del estado onírico

El ciclo del sueño comprende cuatro etapas y dura entre 90 a 120 minutos. Los sueños pueden ocurrir en cualquiera de las cuatro de etapas del sueño pero los sueños más vívidos y memorables ocurren en la última etapa. El ciclo de sueño se repite un promedio de cuatro a cinco de veces por noche, pero puede llegar a repetirse hasta siete veces. Es por esta razón, que una persona puede tener múltiples sueños diferentes en una misma noche. La mayoría de la gente, sin embargo, sólo recuerda los sueños que ocurren en tempranas horas de la mañana cuando están a punto de levantarse. No obstante, el hecho de no poder recordarlos no significa que estos sueños no hayan sucedido. Algunas personas argumentan que ellos simplemente no sueñan cuando en la realidad, el hecho es que no recuerdan sus sueños.

## 7.7 Etapas o fases

Algunos científicos creen que los sueños son la forma que tiene el cerebro de clasificar lo que sucede durante el día. Las cosas que son importantes quedan almacenadas en la memoria, y el resto desaparece; de la misma manera en la que

se clasifica la correspondencia. Lo bueno queda guardado y lo que no sirve se elimina.

La Ciencia demostró que durante el estado onírico, existen niveles de los cuales el cerebro se ocupa. Estos corresponden a la profundidad con la que se está durmiendo, la dificultad de despertarse y de la intensidad del sueño que se está viviendo. Algunos investigadores reconocen cuatro etapas del sueño, en tanto que otros dicen que existen cinco etapas:

El Primer Nivel (adormecimiento): corresponde a la etapa del sueño ligero, donde nos vamos quedando dormidos, podemos despertar fácilmente, los ojos se mueven despacio, el cerebro le dice al corazón que empiece a latir más lentamente y le dice al cuerpo que disminuya ligeramente su temperatura. También envía mensajes a los músculos para que se relajen. Las primeras cuatro etapas son consideradas como sueño de tipo MOL (Movimiento ocular lento). Éstas se caracterizan más por pensamientos que por sueños.

El Segundo Nivel (sueño ligero): se puede despertar con un ruido o al contacto táctil. Se va entrando a una fase más profunda con ondas cerebrales más activas.

El Tercer Nivel (transición hacia el sueño profundo): se va entrando al sueño profundo, el cerebro ordena que baje la presión arterial y tampoco se será muy sensible a la temperatura del aire al alrededor. Esta fase comprende nada más alrededor de 2 ó 3 minutos.

El Cuarto Nivel (Fase de sueño lento): sueño profundo donde cuesta despertar. Las ondas cerebrales en esta fase son amplias y lentas así como el ritmo respiratorio. Esta fase dura unos 20 minutos aproximadamente. No suelen producirse sueños. (20% del tiempo total del sueño).

Hay un instante del estado de sueño en el que se pasa a la fase REM (Rapid Eye Movement) o MOR de “movimiento ocular rápido”, donde hay un cerebro y un sueño muy activo en el que los ojos siguen la escena soñada como si se viviera en ella, y a pesar de la mayor actividad cerebral, cardíaca y respiratoria que pueda haber, existe una muy profunda relajación muscular porque el tronco cerebral bloquea las neuronas motrices de manera que no nos podemos mover. Esta es la fase en la que soñamos y captamos gran cantidad de información de nuestro entorno debido a la alta actividad cerebral que tenemos, semejante a la de la vigilia; de ahí la famosa frase “estaba en el quinto sueño”.

Se ha comprobado que puede haber sueños en cualquiera de las fases del dormir humano. Sin embargo, los sueños que más se recuerdan y los más elaborados son los que acontecen en la fase MOR; es por eso que esta fase se ha tomado como referencia a la etapa única en la que soñamos.

Sistemas avanzados de scanners han detectado que cada sujeto tiene una forma única e irrepetible de soñar de acuerdo a las fases del sueño. Según Kleitman, a medida que avanza la noche, todos vamos repitiendo las fases dos, tres, cuatro y MOR cada 90-100 minutos aproximadamente; 70 a 90 minutos de sueño tipo MOR y de 10 a 20 minutos de sueño tipo MOR (Figura 7-4).

Figura 7.4. Diagrama representante del ciclo de las fases del estado onírico, las cuales se reviven cada 90-100 minutos.

El acto de soñar ha sido sólo confirmado en el Homo sapiens. Algunos animales también pasan por la fase REM del sueño, pero su experiencia subjetiva es difícil de determinar. Parece que los mamíferos son los animales con mayor probabilidad

de soñar debido a su ciclo del sueño similar al humano. El animal que más tiempo pasa en fase MOR durante el sueño es el armadillo (Figura 7-8).

Figura 7.8. Armadillo, el animal que más tiempo pasa en fase MOR durante el sueño

## 7.8 Actividad cerebral

En la década de 1920 el psiquiatra Hans Berger, experimento el estado onírico, e inventó un método de medición de la actividad eléctrica dentro del cerebro por medio de electrodos conectados en el cuero cabelludo. Luego registró las diferentes modulaciones de frecuencia con un instrumento que inventó, llamado electroencefalógrafo (EEG). A partir de los datos recabados, Berger descubrió que existen patrones característicos asociados a los diferentes estados de consciencia, y era capaz de saberlo por medio de diferentes ondas eléctricas.

Las ondas beta son las que aparecen y prevalecen en el estado de la vigila. Se producen cuando el cerebro está despierto e implicado en actividades mentales. Denotan una actividad mental intensa. Cuando una persona está dando un discurso, estudiando, realizando un problema de matemáticas, etc. su cerebro se encuentra emitiendo este tipo de ondas. Aparecen con una frecuencia entre 14 y 30 hertz.

Las ondas alfa son las que prevalecen durante la relajación o la meditación. Están presentes en minutos antes de dormirnos. Sus efectos característicos son: relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente. Estas ondas a pesar de encontrarse en los momentos previos del adormecimiento, se pueden también

encontrar en la primera fase del sueño antes explicada con frecuencia. Aparecen con una frecuencia de 9 a 13 hertz.

Las ondas theta se producen durante la meditación profunda, junto con la actuación de las informaciones del subconsciente. Las características de este estado son: memoria plástica, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa. La persona que está fantaseando o, como suele decirse, soñando despierta, se encuentra en este estado. Es el estado más inspirador. A menudo, una persona tiene las mejores ideas cuando predominan este tipo de ondas. Aparecen con una frecuencia de 4 a 8 hertz.

Las ondas delta se presentan en el sueño profundo pero sin estar soñando. Son las ondas de mayor amplitud y menor frecuencia. Nunca llegan a cero, pues eso significaría la muerte cerebral. También están presentes en estados psíquicos como el trance y la hipnosis. Aparecen con una frecuencia de 1 a 3 hertz.

En la Fase 1 del estado onírico, existe una combinación de unas pocas ondas alfa con ondas theta, pues se está relajado y fantaseando a la vez.

En la Fase 2 se observan solamente ondas theta imperando, que es la fase en la que imaginamos usualmente, y somos sensibles al exterior.

En la Fase 3 predomina una composición de ondas delta y theta. Se está profundamente dormido, y aun quedan rastros de las previas imágenes.

En la Fase 4 está únicamente compuesta por la magnitud ondas delta, pues es la fase más lenta e intensa, no se sueña ni se imagina, se está en un pausado y pesado proceso cerebral.

En la fase MOR hay una mezcla de ondas theta y ondas beta, porque nuestra imaginación está en su clímax, y a la vez todo parece real y vivido; como es en el caso de la vigila, que gracias a las ondas beta hay mucha actividad cerebral; y gracias a las theta se ven mundos imaginarios o bien, los casos que mas nos abundan en el inconsciente, sin mencionar las muchas hormonas que segregamos en esta etapa, por creer todo tan real.

Cuando una persona despierta del un sueño profundo, la frecuencia de sus ondas cerebrales se va incrementando progresivamente, pasando de delta a theta, luego alfa y finalmente, beta. Durante este proceso de despertar, no es extraño que una persona permanezca en un estado theta durante un tiempo (por ejemplo, unos 15 minutos). Esto le permitirá tener un libre flujo de ideas, lo cual puede aportarle soluciones, ideas nuevas o nuevos puntos de vista, siendo este un estado especialmente creativo y productivo. De ahí la expresión "lo consultaré con la almohada", pues a veces las mejores ideas o la solución a un problema aparece después de una noche de sueño.

Figura 7.9. Esquema de la regularidad y ritmo de las diferentes ondas cerebrales.

Las investigaciones han mostrado que aunque un estado cerebral puede predominar en un momento dado, los tres tipos de ondas restantes están también presentes en todo momento. Es decir, mientras una persona está implicada en una actividad mental, produciendo ondas beta predominantemente, las ondas alfa, theta y delta se están produciendo también, aunque sólo estén menos presentes.

Una cosa que aun la ciencia no ha podido aclarar, es la pregunta de si podemos llegar a morir solo por el hecho de estar soñando. Bien sabemos que los sueños y pesadillas pueden llegar a parecer cruelmente reales. El hecho es que al momento de la etapa MOR, el cerebro (como consecuencia de creer realidad el sueño donde “estamos”) dispara ciertas neuronas que sólo están activas en esta etapa, que se proyectan al tálamo, al hipotálamo y al hipocampo (Figura 7-10) y estos segregan noradrenalina.

Figura 7.10. Podemos observar el tálamo, hipotálamo e hipocampo, lugar a donde llegan las neuronas a la hora de la fase MOR, segregando noradrenalina.

Esto causa una excitación intensa de la mayoría de neuronas cerebrales, incluidas las motoras, comparable a la actividad más intensa que se pueda producir en la vigilia. También la presión arterial puede llegar a ser muy alta, y debido a un sueño profundamente “real”, en el que segreguemos mucha adrenalina y nuestro ritmo cardíaco sea anormalmente alto, se pueda llegar al caso de que una persona pueda sufrir un infarto; más, ninguna que haya podido haber pasado por esto, está con vida para contarlo; talvez esta es una de las causas de que hayan tantos casos de fallecidos repentinamente al día siguiente en cama, a causa de paros cardiacos.

## 7.9 Parálisis del sueño

Una parálisis del sueño podemos relacionarla cuando una persona se despierta y no puede moverse, siente que está paralizada, intenta mover un dedo y no puede, apenas puede respirar y se encuentra aterrorizada. Intenta pedir auxilio pero no lo consigue, oye algo, siente una presencia, la tocan... En realidad la persona está dormida pero es tal la sensación de realidad, que no se cuestiona nada.

La causa probable de la parálisis del sueño es que la mente ha despertado pero el cuerpo todavía sigue con la parálisis del REM. Si el soñador entra de nuevo en el sueño pierde la conciencia de su cuerpo real y deja de sentirse paralizado, entonces puede creer que abandona su cuerpo. Es igual que cuando levantamos un vaso que creemos lleno de agua y está vacío: sube más de lo previsto; la mente que espera el peso y la activación del cuerpo, de repente no la nota y cree que el cuerpo está flotando o inmóvil.

Una actitud adecuada en la parálisis del sueño sería:

- 1) Recordar que estamos soñando y por lo tanto no hay peligro.
- 2) Relajarnos y saborear la experiencia.
- 3) Adoptar una actitud de curiosidad intrépida y experimentar.

#### 7.10 Sueños premonitorios según el psicoanálisis

Los sueños premonitorios son los que nos ofrecen vistas a un futuro del que aun desconocemos su contenido y acontecimientos relevantes. Si bien se han escuchado y estipulado muchas historias reales referentes a casos que han ocurrido después de haberse dado a conocer por medio de sueños anteriormente; más, según algunas palabras de algunos psicoanalistas, los sueños premonitorios no son más que las suposiciones de hechos futuros que el individuo pueda imaginar que puedan acontecer según el entorno diario que vive, y crea de las mismas, situaciones o historias en su cabeza inconscientemente. Es por esto que al momento de soñar, los pensamientos conscientes o inconscientes, se mezclan y se llega a este punto que anteriormente habíamos supuesto, soñamos con estas situaciones, posibles que ocurran en la realidad; y así, si llegan a pasar, es lo que llamaríamos los sueños premonitorios.

“Los sueños preparan, anuncian o advierten acerca de determinadas situaciones, a menudo mucho antes de que sucedan en la realidad. Ello no entraña, necesariamente, un milagro o premonición. La mayoría de las crisis incuban largamente en el inconsciente. De ese modo, el sueño anticipatorio es el resultado de la fusión de percepciones, pensamientos y sentimientos subliminales”.\*

## 8. Misticismo vs. Ciencia: Vivimos cuando soñamos

Soñar ha inspirado a muchos grandes hombres por revelaciones que los sueños les permitieron transformar en realidad. Abundan los casos, como mostró Paul Valery que relató que Einstein le contó que su magistral fórmula que le permitió desarrollar la Teoría de la Relatividad, la soñó durante una

\*Carl Gustav Jung. “El oculto mensaje de los sueños”, Lucía, Talbot.

siesta campestre. Lo que lleva a decir a quienes estudian los sueños que los sueños son sueños, pero también realidades a cumplirse en el futuro mediano o inmediato. Es más, se afirma que los sueños representan mensajes personales del subconsciente.

Algunos afirman que los sueños constituyen un poderoso instrumento para la evolución del hombre; y que a través de ellos, podemos participar de la vida en varios niveles de realidad y conciencia.

Existen personas que no se aferran a la teoría científica, que afirman que el estado onírico es un proceso psíquico físico, o bien psico-biológico; estas personas están convencidas de que los sueños se tratan de una expresión espiritual. Dicen que en un nivel más avanzado de evolución, puede ser posible conducir a los sueños a la solución o respuesta buscada.

Afirman que antes de dormirnos, podemos proponernos no sólo registrar los sueños en nuestro cerebro, sino también abrirnos a su comprensión. Y que esto se consigue con una aspiración y una voluntad sincera y pura.

Hay personas místicas que piensan que consultar diccionarios de sueños y otras guías similares, es una forma de no llegar jamás a comprender los contenidos, porque cada sueño es único, porque afirman que aunque dos personas sueñen lo mismo, la interpretación puede ser diferente para cada una de ellas. Como en cambio existen más personas que no se aferran a las ideas científicas pero tampoco a las místicas extremas; éstas están más de acuerdo con la idea de la oniromancia, tema que tocaremos más adelante.

Las personas no creyentes de la ciencia en cuestiones oníricas ni creyentes del simbolismo, exponen que los sueños pueden contactarnos con niveles más elevados de nuestro Ser, con la súper conciencia, desde donde pueden venir orientaciones precisas. Esto es algo que en vigilia no sucede tan simplemente, por causa de distracciones a las cuales el cerebro y los sentidos están expuestos.

También expresan que no siempre el mensaje total que debemos recibir está contenido en un solo y mismo sueño. A veces, tenemos una serie de sueños, como si fueran capítulos de un libro o de una historia con indicaciones fortalecidas poco a poco. Cuanto más profundizamos en este tema, vamos teniendo más sueños simbólicos ligados a hechos no concretos, de acuerdo a cómo pensamos. En varios casos, explican que esos sueños simbólicos pueden ser considerados el lenguaje de nuestra alma. Cada detalle de nuestros sueños puede tener un significado específico, que emergerá dentro de nosotros y no a través de explicaciones mentales sino de estados de ánimo nos transforman.

Si durante el día, conseguimos cultivar una actitud de inofensividad, de no crítica, de no juzgar, de ausencia de expectativas, de no-ambición, veremos que el sueño será bueno y el sueño profundo realmente restaurador.

Los místicos o personas creyentes de estas “teorías” dicen que a través del estado onírico, antiguos deseos que tuvimos en vidas pasadas pueden manifestarse en

sueños no ambientados en la vida actual. Es decir, son creyentes de la nombrada reencarnación.

Otras teorías místicas nos dicen que los sueños no conducen a universos paralelos, pero, ¿Qué son?; los universos paralelos son una concepción mental, en la que entran en juego la existencia de varios universos o realidades más o menos independientes y semejantes, es este mismo momento. El desarrollo de la física cuántica, y la búsqueda de una teoría consolidada (teoría cuántica de la gravedad), han hecho divisar la posibilidad de la existencia de múltiples dimensiones.

Sugiere esta teoría que existe un Universo fantasma semejante al nuestro y que sólo existe una interacción muy débil entre estos dos Universos, de modo que no vemos ese otro mundo que se mezcla con el nuestro. Y es así como se llegó a la idea de que los sueños son un pasaje con el cual cada noche nuestro espíritu se desprende del cuerpo y entra a un universo paralelo diferente; universos únicos, algunos fantásticos y otros muy parecidos a nuestra realidad cotidiana.

Suponen que cuando el cuerpo físico y el cerebro duermen, el alma se recoge en su propio nivel: la cuarta dimensión, la mente superior, o el llamado plano más alto del mental.

Los pasos que afirman que son los de preparación para los cuerpos antes de soñar son: la relajación del físico, el trabajo del cerebro recapitulando los acontecimientos del día, el deseo emocional de tener una noche instructiva, la voluntad mental de no sufrir interferencias.

### 8.1 Su función espiritual

Se dice que el nuestro espíritu y consciencia se desliga o desprende de nuestro cuerpo al momento en el que soñamos, es decir, nos encontramos desencarnados (Figura 8-1), y que su función consiste en que ese hecho nos mantiene vivos sobre la tierra, y que por lo menos cada veinticuatro horas necesitamos esa

restauración. Si esto no ocurriera, no tomaríamos conciencia de otros planos de vida, y no podríamos percibir ciertos hechos con la claridad debida. No podemos contar sólo con la conciencia de vigilia, porque ella está limitada a las vibraciones más densas y menos favorables.

Figura 8.1. Representación de lo que podría ser la desencarnación de una persona cuando está en un estado onírico.

Un sueño, provenga del nivel anímico o provenga de los niveles de la personalidad, siempre es de valor para quien lo capta. Al estudiarlo, ordenamos los temas en nuestra mente; y si somos dotados, comenzamos a percibir un valor nuevo, que nos sirve como instrumento de transformación.

La comprensión de la esencia de este trabajo con los sueños puede llevarnos a liberarnos de los deseos y abrirnos para la inspiración superior y la voluntad del alma.

## 8.2 Los sueños como mensajes del alma

Se cree que es fundamental observar que el mensaje del alma no contiene juicios. No hay ningún juicio crítico ni nadie condenado. Simplemente el hecho es mostrado sin el menor comentario.

Sostienen que si vemos todo de forma positiva, acabamos por captar lo real. Es importante tener claro que nuestro proceso es el espejo de una etapa que estamos viviendo en determinada encarnación, y que sus características no son eternas, sino mutables.

Para comunicarse con nosotros, el alma utiliza material de nuestra propia memoria. Por esto, un símbolo percibido por un individuo resulta adecuado solo para él. El alma usa símbolos que hablan respecto de nuestras experiencias de vidas anteriores.

### 8.3 Su calidad y revelación

No siempre las asociaciones que hace la mente son útiles para la comprensión de los sueños. Hace falta libertad mental y disponibilidad para permanecer delante de un sueño, sin permitir la entrada de ningún preconcepto creado por la personalidad. Ponernos ansiosos al despertar después de un sueño puede crear un bloqueo e impedirnos soñar nuevamente por algún tiempo. Por esto, la ansiedad es uno de los primeros obstáculos a liberar. Cuando tenemos una meta mayor, como la de abrirnos a la conciencia de la vida del sueño, en general las pequeñas ansiedades se rinden.

Debemos crear en nosotros un estado propicio para que sea posible la revelación a través de los sueños. Una de las estrategias básica es considerar la vida durante el sueño y a la del sueño como una continuación de la vigilia y viceversa.

El estudio de los sueños de las primeras horas de la noche, en general, es de poco interés. Normalmente, tales sueños son reflejos de la actividad desarrollada durante el día. La calidad del sueño depende de que estemos o no muy volcados en la vida física material y del grado de despego que tengamos en relación a nuestros problemas.

### 8.4 Oniromancia o interpretación de símbolos oníricos

La oniromancia se basa en la antigua creencia de que los sueños son usualmente premonitorios avisando así de la posible ocurrencia de un acontecimiento o situación.

El psicoanálisis moderno no fue el primero en cuestionarse si los sueños en sí tenían algún significado más allá de ser simples recuerdos aleatorios que cruzan la mente del durmiente. Esta hipótesis se efectuó desde tiempos antiguos, y se le asignaron efectos terapéuticos de la interpretación de los sueños. De este modo, el hombre antiguo daba y encontraba un sentido a sus sueños utilizando el lenguaje de los signos, de los símbolos, de los mitos y de las creencias. Más tarde, en los países islámicos la oniromancia fue el último arte adivinatorio aceptado por el profeta y predicado a los creyentes. Estos elaboraron un verdadero código moral para su práctica.

### 8.5 Diccionarios de símbolos

Un diccionario de símbolos Oníricos proporciona un medio para que el soñante pueda, de alguna manera, descifrar los símbolos que ha encontrado en su sueño, éstos diccionarios vienen en todos los estilos y han venido siendo usados desde tiempos milenarios, siendo el más antiguo conocido, el escrito por Artemidoro, en el siglo II, pasando por la obra del psicoanalista Sigmund Freud, Interpretación de los sueños y Carl Gustav Jung, cuya teoría se basaba en la existencia de un inconsciente colectivo. En algunos de los mencionados manuales de símbolos, es muy factible encontrar elementos a primera vista contradictorios y en muchos casos la explicación dada a un símbolo en los sueños puede pasar por algo totalmente opuesto al sueño en sí.

### 9. Recordando los sueños

La gente varía en cuanto a la forma de recordar sus sueños, quizás la mayor razón y la más importante del por qué la gente olvida sus sueños, es que la gente no les da importancia ya que no muestran mucho interés por parte de la cultura occidental, aquí casi nunca observamos nuestros sueños de manera especial.

La mayoría de los sueños ocurre al final del ciclo durmiente y se interrumpen frecuentemente, y las prisas en levantarse para dedicarse a sus ocupaciones les impiden pensar y reflexionar sobre lo soñado durante la mañana. Es por esto, que

una de las razones por las que se cree que los sueños se olvidan, es la de que nos levantamos muy agitados y no le presta importancia a lo que ha previamente soñado. Aunque otra de las razones por las que se cree que se olvidan los sueños, es la de que como todos tenemos un tiempo determinado para cada una de las fases del sueño antes explicadas, la de MOR sea corta para algunos, y por eso no tenga mucho que recordar al día siguiente.

Es muy recomendable dedicar algunos minutos de reflexión al despertarse; permanecer tranquilo en la cama con los ojos cerrados, y el cuerpo relajado (sin moverlo), luego preguntarse ¿qué estaba soñando exactamente? Al principio solo se recordaran algunas imágenes, más si hemos pasado toda la vida ignorando el significado de nuestros sueños, es posible que dediquemos muchos días para comenzar a recordar los sueños, incluso se ha demostrado que dándole a la memoria el tiempo necesario para que busque, pueden reconstruirse secuencias.

El recuerdo del sueño puede entrenarse, intentando recordar con detalles todo aquello que hemos soñado antes de levantarnos y escribirlo seguidamente; la principal idea buscada con este método, es, que al escribir el sueño, el soñante se libere de él y le da tiempo para reflexionar más cómodamente, buscar analogías y algún nexo común que exista entre los sueños.

Los sueños son un lenguaje bastante simbólico que emana de las profundidades de nuestro ser más profundo; la práctica de tomarse el tiempo necesario para pensar en ellos y en su posible mensaje, puede darnos un mayor conocimiento de nosotros mismos.

Recordar con lujo de detalles lo que se sueña, requerirá un gran esfuerzo. Pero lo que nuestros sueños pueden aportarnos y contarnos sobre nosotros mismos, es un esfuerzo que bien lo amerita.

## 9.1 Sugerencias para ayudar a recordarlos

Antes de ir a la cama, tenga la mente clara. Dígase a sí mismo: “Recordaré mi sueño cuando despierte”. Esta es realmente una manera probada y efectiva para ayudar a recordar los sueños. El tener demasiados pensamientos en su mente puede distraerle y evitar que recuerde su sueño en la mañana.

Acuéstese y levántese a horas regulares. Hágalo una rutina. Irse a la cama y despertar a una hora regular todos los días ayuda en el recuerdo del sueño.

Evite el consumo de alcohol, alimentos pesados y medicinas antes de ir a la cama. Estos pueden impedir que recuerde su sueño. Comer alimentos pesados cerca de la hora de acostarse también puede desviarle recursos corporales lejos del cerebro y evitar el recuerdo del sueño.

Guarde un lápiz/cuaderno o grabadora cerca de su cama para que esté a su alcance tan pronto como despierte. Mantener una lámpara cerca de la cama es también una muy buena idea, pos si despierta en medio de la noche y quiere registrar su sueño inmediatamente.

Registre su sueño inmediatamente. Hágalo un hábito de primera hora al despertar. Hablar de sus sueños a amigos participando en foros y charlas también pueden ayudarle a recordar detalles.

No te despiertes con música o un despertador esto altera la conciencia.

No salga de su cama, ni piense en actividades exteriores antes de escribir en tu diario de sueños.

Mantén la armonía con el compañero de cama, si lo tiene. Todo resulta más compatible si los dos llevan su propio diario de sueños. Y ninguno debe leer el del otro. Esto sería una violación a los derechos individuales. Además uno carga con la responsabilidad de aquello que lee. ¿Se siente capaz de aceptar la responsabilidad de la psique de otra persona?

Permítete fallar. La ansiedad impide el logro.

## 9.2 Aprender su significado

Primer módulo:

Este módulo consta de seis ejercicios distintos los cuales nos permiten contar con las herramientas para comprender el significado de nuestros sueños.

Análisis básico estructural:

Consiste en darle a nuestros sueños, una estructura distinta, específicamente como si se tratase de una obra literaria. El objetivo de esto consiste, en identificar claramente las partes del sueño para así definir las situaciones conflictivas por las

que atravesamos en nuestra vida diurna, así como las posibles decisiones o acciones que podemos realizar para resolver tales conflictos.

Diálogo con imágenes del sueño:

Este ejercicio consiste en dialogar con un personaje del sueño utilizando la escritura automática con el propósito de continuar o terminar conversaciones interrumpidas o insinuadas durante las escenas oníricas.

La finalidad consiste en obtener información adicional directamente del inconciente para complementar o aclarar cuestiones que no han quedado esclarecidos después de un primer análisis.

Inmersión en los símbolos del sueño:

Este ejercicio se fundamenta en entrar a un estado de meditación y explorar, mediante la técnica de visualización el mensaje y los posibles significados que un determinado símbolo nos pueda transmitir. El objetivo es que el símbolo nos de información acerca de nosotros mismos.

Preguntas clave acerca del sueño

Esta técnica se basa en elegir y contestar tres o cuatro preguntas importantes acerca del sueño y ver lo que estas respuestas tienen en común. Con esto se consigue definir y confrontar las cuestiones claves que nos plantea un sueño determinado.

## Siguiendo al ego del sueño

Este es uno de los ejercicios más importantes, ya que a través de él podemos identificar las creencias y actitudes que dirigen inconscientemente, la conducta y las reacciones del ego en el sueño, las mismas que rigen también nuestra conducta y nuestras reacciones cuando estamos despiertos. El propósito de detectar estas creencias y actitudes positivas consiste en decidir cuáles merece la pena conservar y cuáles podemos transformar conscientemente para elevar nuestra calidad de vida.

### Reescritura de sueños:

Se trata de escribir nuevamente un determinado sueño, pero esta vez no como fue, sino como nos gustaría que hubiese sido, con el ego del sueño reaccionando de manera distinta y dando respuestas diferentes ante el conflicto y las diversas situaciones que nos planteó el sueño original. El objetivo es ensayar nuevas posibilidades de acción que reflejen las nuevas creencias y actitudes positivas que deseamos implantar en nuestro inconsciente.

### Segundo módulo:

Este módulo consta de seis ejercicios adicionales cuyo aprendizaje, nos hace contar con mayores herramientas no solo que ayudan a comprender el significado de los sueños, sino que también pueden ser usados de forma terapéutica.

## Análisis de las actitudes oníricas

El objetivo del análisis de las actitudes oníricas es detectar cuáles son nuestras actitudes de respuesta en la vida diurna ya que generalmente son las mismas. También nos ayuda determinar qué otras técnicas son apropiadas para trabajar con nuestros sueños, aunque en sí mismo este análisis es ya un primer trabajo, pues con esto ya hemos comenzado a estudiar las actitudes del ego del sueño.

## Invocación de un sueño

Se trata de invocar, convocar o solicitar a la fuente de nuestros sueños un sueño cuyo contenido particular nos ayude a contestar una pregunta específica, o nos dé orientaciones generales para enfocar o enfrentar una cuestión determinada.

## Expresión artística de un sueño

Consiste en emplear alguna técnica artística para representar el mensaje de un sueño a fin de grabarlo en el inconsciente y mantenerlo presente en la conciencia. Esta técnica también puede usarse para ampliar el significado o contenido de un símbolo o personaje, para transmitir una situación o para construir una panorámica gráfica de nuestro inconsciente.

## Auto reentrada al estado onírico

Esta técnica consiste en entrar en un estado de meditación y revivir la experiencia onírica original hasta el punto en el que el soñador decida transformar lo que aconteció después o continuar con el sueño.

El objetivo de este ejercicio es encontrar una resolución satisfactoria al conflicto que se presenta en el sueño.

### Reentrada guiada al sueño

Se trata de reentrar al sueño en un estado meditativo, pero con la ayuda de una persona preparada (psicólogo, psiquiatra, psicoanalista, etc.).

El objetivo es que este guía apoye al soñador quizá no se le habrían ocurrido debido a su implicación personal o sus bloqueos.

### Trabajo con pesadillas

La tarea principal consiste en identificar y transformar las situaciones o conflictos, tanto interiores o como exteriores, los cuales producen ansiedad. La ansiedad es el miedo sin un objetivo definido.

### 10. Sueños recurrentes

Ellos aparecen constantemente cada noche, y en la mayoría de los casos, al despertar nos dejan exaltados, o con una sensación de desasosiego. Los sueños recurrentes generalmente nos reflejan un trauma psicológico, una situación que no

queremos admitir(exteriorizada simbólicamente),, situaciones que tratamos en la vida real de olvidar, obsesiones...

### 10.1 Recomendaciones para superarlos

Para superar su sueño recurrente, se debe estar dispuesto a aceptar algún tipo de cambio o experimentar una transformación.

Se debe estar dispuesto a mirar dentro de uno mismo y ser capaz de enfrentar lo que se pueda encontrar, por difícil que sea

Se debe ser capaz de mirar el sueño desde un punto de vista objetivo. Hay que intentar ir más allá de los elementos emocionales y reactivos del sueño y concentrarse en las imágenes simbólicas. Muchos sueños a veces son enmascarados por elementos que perturban y que impiden ir más profundo. Este es un mecanismo de defensa que el inconsciente puede estar utilizando

Ser paciente. No hay que desalentarse si estos sueños todavía recurren aun después de que se cree que se han comprendido

Aprender a aceptarnos a nosotros mismos verdaderamente y totalmente.

Ocurre frecuentemente que una vez que se descubre lo que el sueño recurrente trata de decir, el sueño cambia o desaparece por completo.

## 11. Insomnio

El insomnio es, cuando la persona trata de dormir y no puede, mientras más se trata de dormir más dificultades se tiene. El insomnio, es un trastorno del sueño, que si se agudiza necesita de tratamiento médico urgentemente. Es importante destacar que el insomnio no solo es la dificultad para dormir, sino también las constantes interrupciones del sueño que afectan al individuo.

### 11.1 Causas del insomnio

Alcohol: Las personas piensan que el alcohol ayuda a dormir, al contrario, aparte de hacer que la persona duerma peor, amanece cansada y mareada.

Pesadillas: El miedo a tener pesadillas recurrentes, hace que la persona no logre tener sueño.

Depresión: A estas personas les cuesta mas poder dormir, ya que tiene alguna depresión o trastornos por el que han pasado y no dejan de pensar en esa situación

Motivos familiares: Hay bebes que lloran mucho por las noches, lo cual, hace que sus padres se mantengan despiertos, cuando el bebé logra dormirse, es muy difícil que ellos puedan conciliar el sueño.

Condiciones y enfermedades: A veces sufren el insomnio las personas que sufren de condiciones, tales como el asma, colon irritable, impotencia, acné u otras alteraciones de la piel, caída del cabello, la falta del sueño, alergias, obesidad, ansiedad, hipertensión etc. Muchas veces, por los efectos físicos de su condición (dificultad de respirar o la tos, picazones, necesidad de acudir al baño repetidas veces, dolor de barriga y de cabeza...) o por los efectos psicológicos de la misma (nerviosismo, preocupación, estrés...)

Cambios en la hora de dormir: Las personas, que trabajan en lugares donde tienen que hacer distintos turnos y horarios, esto provoca un trastorno del sueño.

Medicinas: Algunas medicinas pueden provocar efectos secundarios en las personas, trayendo como consecuencia el insomnio.

Abuso de sustancias: El abuso de sustancias como alcohol, tabaco, cafeína, tranquilizantes, drogas etc.

Situaciones de estrés: Son como por ejemplo: la muerte de un ser querido, problemas económicos, problemas familiares...

Ruidos externos: Ruidos como el ronquido de la pareja, el ruido del carro de la basura a las tres de la madrugada, los vecinos etc., pueden ser causas para que la persona sufra de insomnio.

## 11.2 Ideas y consejos:

Existen distintas formas de aliviar el insomnio, están las medicinas naturales, la homeopatía, las medicinas tradicionales, los analgésicos...; pero si la persona sufre de un problema muy grave es mejor que acuda a un médico homeópata para aclarar las causas de sus insomnios, o bien a un psiquiatra para que le ayude con sus trastornos del sueño si la causa de ellos son las molestas recurrentes pesadillas, o algún trauma por el que la persona esté transcurriendo, como puede ser la pérdida de un ser querido, y así recibir un tratamiento y una solución para sus problemas.

## Conclusión

Cabe recordar que un sueño unifica al cuerpo, mente y espíritu. Provee conocimientos sobre nosotros mismos y medios para la exploración de la propia personalidad. Si se llegan a comprender los sueños, se habrá conocido y entendido un poco mejor a la persona o a nosotros mismos y se puede llegar a mejorar aspectos de la propia personalidad.

Algunos de los tipos de sueños están comprobados, ya que nosotros mismos somos testigos de ellos cada noche, pero así como existen tipos de sueños que son fehacientes, también hay otros que son relativos al misticismo, de los cuales no podemos dar criterio, ya que no sabemos si estos se refieran a la verdad.

Los sueños en muchos casos dependen de las cosas por las que ha pasado el individuo durante el día, como un buen ejemplo sería, el de que si una persona esta nerviosa y estresada, a la hora de dormir podría sufrir pesadillas.

Para las pesadillas existen una clase de soluciones con las que podemos controlarlas, o bien evitarlas: no consumir alcohol ni café, antes de la hora de

dormir, y si la persona duerme en un lugar donde usualmente hay mucho estruendo, taponarse los oídos.

También existen recomendaciones para evitar, o para solucionar el problema del insomnio: un baño caliente, un masaje, escuchar música relajante, evitar ciertas sustancias, etc. Claro está que una de las causas de este terrible inconveniente, se debe a lo hablado anteriormente de las pesadillas; y para este caso, si ninguna de las anteriores y similares recomendaciones, dan resultado, es aconsejable el irreversible hecho de ir a un psiquiatra o psicoanalista, para que él mismo, brinde las soluciones.

La mayoría de los sueños, se interrumpen frecuentemente, justo en ese momento en que nos debemos despertar para cumplir con nuestras actividades diarias, y por tanto, se olvidan enseguida; es por ello que muy recomendable dedicar algunos minutos de reflexión al despertarse; permanecer tranquilo en la cama con los ojos cerrados, y el cuerpo relajado, luego preguntarse: ¿Qué estaba soñando exactamente?

Para ayudar a recordar los sueños, antes de ir a la cama es bueno tener la mente clara y decirse a sí mismo: "Recordaré mi sueño cuando despierte", acostarse y levantarse a horas regulares; es bueno hacer de esto una rutina. Al despertar, se aconseja no salir de la cama, ni pensar en actividades exteriores antes de escribir en un diario de sueños; sí se posee, hay que permitirse estudiar el sueño, entender su significado y superarlo; pero de ser un sueño recurrente el cual es difícil de superar, se debe estar dispuesto a aceptar algún tipo de cambio o experimentar una transformación y estar dispuesto a mirar dentro de sí y ser capaz de enfrentar lo que se pueda encontrar, por muy dificultoso que sea, para aprender a aceptarse verdaderamente y totalmente.

Las antiguas culturas entendían los sueños como mensajes enviados por los dioses, para iluminarles, prevenirles, advertirles y guiarles. La creencia actual más aceptada desde el punto de vista tanto neurológico como psicológico es que los sueños resultan naturalmente de las funciones cerebrales y orgánicas, que son fruto de deseos satisfechos o inhibidos, o bien, que son simplemente un reordenamiento mental inconciente que a su vez facilita la interpretación de

posibles fallos en la conducta y favorecen tomas de conciencia mediante mensajes simbólicos.

Cualquiera de las muchas teorías con las que estén de acuerdo los científicos psicoanalistas e intérpretes de los sueños, la mayoría reconocen que los sueños son vitales para nuestro bienestar físico, mental y emocional.

Tras las lecturas se puede contemplar, que por muchos señalamientos de diversos psicoanalistas, los sueños no son mas que la “liberación desordenada” de traumas, problemas, deseos frustrados, miedos o bien de fijaciones que pueda estar sufriendo el individuo. La ciencia afirma que la función del sueño tiene efectos compensatorios y fantasmas producidos por la energía de los instintos y del fondo de la personalidad.

A principios del siglo XX, Sigmund Freud hace el análisis del estado onírico, y para él fue la vía perfecta para acceder al inconsciente; como así para Jung, también lo fue, solo que él propuso una teoría muy racional, la llamada “inconsciente colectivo”, que nos dice que a nivel mundial, existen hechos que nos afectan a todos, como caos, desgracias..., las cuales todos conocemos, gracias a la globalización, o hasta la misma historia que nos han inculcado, son cosas que todos inconscientemente llevamos grabadas; y los psicoanalistas posteriores, ortodoxos o no, persisten en estos empeños.

En el trabajo podemos ver que los significados que se dan en los diccionarios de sueños, no son del todo reales, ya que cada quien pasa por diferentes experiencias en su vida, por lo que no podemos decir que lo que sueña un sujeto, signifique lo mismo para otras personas; porque no vivimos las mismas cosas, y por lo tanto, nuestro inconsciente no es el mismo.

Aunque podemos afirmar muchas de las teorías o ideas, y decir que son ciertas, la conclusión para muchas personas estudiadas en el asunto, creyentes del surrealismo o no, es la de que en sí, aun no existe una respuesta concreta a lo que sería una buena definición y provecho de los sueños.

Como ya se dijo, las teorías más fehacientes son las científicas, detalladamente comprobadas; más, queda a criterio de cada uno de nosotros ser seguidores de la ciencia y psicología, o del misticismo. Uno elige como tomar los sueños: sea utilizándolos para buscar en ellos soluciones que nos puedan otorgar, sea para aprender más de nuestro yo interno y de nuestra personalidad, sea para tomar consciencia de nuestros actos, o bien para solo verlos como un rutina fisiológica más.

Anexos

Encuesta

¿Recuerda usted usualmente sus sueños?

Si, todos los días

Casi siempre (6-5 veces a la semana)

A veces (4-3 veces a la semana)

Muy poco (2-1 vez por semana)

No, nunca

Nº total de votos: doscientos (200)

Después de haber realizado la encuesta vía Internet y en la ciudad, a diversidad de personas, y según los datos recolectados, que nos informan las razones posibles por las que los sueños normalmente se olvidan, podemos concluir que aproximadamente más del 35% de la población mundial (la encuesta vía Internet fue respondida por gente de diversos países de América y algunos pocos de Europa), no la presta demasiada atención a sus sueños, probablemente por un despertar agitado, o bien, talvez por tener una fase MOR no muy extendida, como la normal.

El Misterio de la Mente

La mente es algo que tu cerebro hace. La percepción, el aprendizaje y la memoria, la consciencia y el conocimiento de sí mismo -todo esto es parte de tu mente. Los sueños son parte de tu mente. Sin embargo, la manera en que tu mente funciona es un misterio. La exploración de la mente es una frontera en la investigación del cerebro.

¿Ver es Creer?

¿Montañas o Valles? ¿Qué áreas parecen hundirse hacia dentro, como cráteres? ¿Cuáles parecen sobresalir como montañas? Tu cerebro asume que, al igual que la luz del sol, la luz viene de arriba. Debido a este sesgo, las áreas con sombreado en la parte superior se ven cóncavas y las otras convexas. Si volteas una de las imágenes de cabeza, parecen invertirse.

Crédito por la gráfica - Al Seckel, Illusionworks

¿Es real lo que ves? ¿Tus ojos, como las ventanas, proporcionan acceso directo al mundo fuera de tu cabeza? ¡No! Tus ojos sólo envían señales eléctricas a tu cerebro, el cual después las procesa e interpreta. Las imágenes que "ves" son las versiones que tu cerebro hace del mundo.

Tu cerebro interpreta el mundo de acuerdo a prejuicios inherentes. Dependiendo de tu diseño genético modificado por las experiencias, tu cerebro asume la manera en que el mundo debe verse. Lo que ves es lo que obtienes - pero puede no ser lo que realmente está allí.

## El Río de la Consciencia

¿Quién eres? La respuesta salta de tu consciencia, tu conocimiento de ti mismo. Pero esta consciencia no es fija. Es una corriente en movimiento basada en los recuerdos de lo que has sido en el pasado, tu percepción de lo que eres ahora y tus expectativas de lo que serás en el futuro. Tu cerebro está creando constantemente e interpretando quién eres tú.

El sentido de quién eres procede de una película interior que tu cerebro crea constantemente. Tú eres la estrella, el guionista, el camarógrafo, el productor y el director. Tú eres el estudio de cine y la sala de cine. Es decir: tu cerebro es todo esto.

Nosotros sabemos lo que es la consciencia desde adentro. Pero cuando los científicos tratan de entenderla desde afuera, las cosas se vuelven confusas. ¿Cómo es posible que alguien pueda llegar a entender tu mundo privado? Algunos científicos creen que las respuestas vendrán si seguimos explorando. Otros creen que jamás descubriremos los secretos de la consciencia.

¿Tú qué crees?

Sueño, Luego Existo...

Alguna vez te has preguntado porqué sueñas? Durante mucho tiempo, los sueños se consideraban sucesos sobrenaturales, tal vez incluso mensajes de los dioses. Ahora los científicos sospechan que los sueños proceden del talento de tu cerebro para fabricar imágenes y contar historias. Es posible que tus sueños te ayuden a escribir el guión de la película que pasa en tu mente. Es posible también que tus sueños sean una clave para saber quién eres.

A partir de aproximadamente 20 semanas de vida, el feto presenta movimientos oculares tipo REM. El sueño REM (por sus siglas en ingles, movimiento rápido del ojo) indica que se sueña. ¿Los fetos sueñan? ¿En qué puede soñar un feto? Es posible que el hecho de soñar en el seno materno dé al cerebro una vista previa de atracciones que aún no han llegado. Es posible que durante toda la vida, el sueño ajuste tus conexiones neurales, conectando y reconectando tu sistema de circuitos cerebrales.

¿Has descubierto que después de una noche de buen sueño puedes recordar con más claridad? Es posible que el sueño seleccione y afirme recuerdos en tu cerebro. En la quietud de la noche, tu cerebro puede convertir los sucesos del día en sueños. A través de los sueños tu cerebro puede examinar esos acontecimientos y hallarles un sentido. Puede borrar algunos y añadir otros a tu reserva de memoria. Tu mente oscila constantemente entre despertar y soñar. Y tú no tienes que estar dormido para soñar. ¿Alguna vez te has sentido como "ido"? ¿Alguna vez has soñado o fantaseado de día? Estas son formas de soñar. Despertar y dormir son un acto de equilibrio electroquímico. Debido a que siempre estamos caminando en la cuerda floja, tu cerebro puede tocar el poder renovador de soñar en cualquier momento.