

---

# COMO RECORDAR LOS SUEÑOS

---

**Maria Michelazzo**

## Introducción: dedicada a los que creen no soñar jamás

Sí, como supongo, todos nosotros pasamos una fracción importante de nuestra vida soñando, sorprende descubrir cuántas personas, interrogadas con este propósito, no saben responder ni recordad con claridad alguno de los aspectos de su vida onírica.

Mary Arnold Foster, Studies in Dreas  
(1921)

Cada uno de nosotros sueña cada noche, en momentos distintos, durante al menos una hora. Los sueños son muchos pero, en el momento de despertar, ya están olvidados. Por esta razón, muchos piensan que no sueñan nunca y tienen la sensación de perderse algo, quizás el acceso a un mundo interior mas rico. Se comparan con los demás y los ven mas creativos, con mas fantasía. Escuchan las explicaciones de sueños que parecen películas de aventuras, otros parecen extraños, llenos de imágenes curiosas.

Ahora se habla del inconsciente, del psicoanálisis, de los sueños y de su interpretación: en la televisión, en las telenovelas, en los periódicos, así como en las revistas personalizadas. Y nuestros pobres soñadores frustrados se preguntan: "Por qué yo no sueño nunca? Soñar es realmente importante?" En efecto los sueños son importantes porque estimulan sentimientos, pensamientos e incluso acciones. Nos dan informaciones nuevas sobre nuestros sentimientos, nuestro cuerpo y nuestro entorno. Revelan valiosos indicios sobre conflictos y problemas que nos angustian. Además, pueden iluminar nuestra parte oscura, los pensamientos negativos, las emociones que menos aceptamos y las que no nos confesamos ni a nosotros mismos. Poder conocer sin miedo esta parte nos permite madurar y evolucionar. Este es el motivo por el que el hombre, a lo largo de la historia, siempre ha intentado disfrutar de esta posibilidad. Porque el sueño forma parte de las actividades inconscientes de la mente, las mismas que elaboran, sin que nos demos cuenta, las ideas, las intuiciones y las inspiraciones artísticas. Los sueños (soñar) esconden momentos del sueño ( dormir) en los que algunas actividades normales de la vigilia están paralizadas. Esto permite a los sueños desarrollarse frente a nuestros ojos con toda su viveza, como en las películas. Pero entre las actividades paralizadas por el cerebro en estos momentos esta también la orden de recordad, que es uno de los motivos de que los sueños se desvanezcan.

Mejor dicho, se desvanecen si no los fijamos, de algún modo, una vez despiertos. Al iniciar la segunda parte de este libro trataremos este problema: cómo escribir los sueños para recordarlos. Es sencillo, pero requiere atención y un poco de empeño.

En los capítulos siguientes ilustramos como estimular las actividades de la mente que se asemejan a los sueños y que, por lo tanto, pueden ayudarnos a producirlos, recordarlos y buscarlos en la memoria: los sueños con los ojos abiertos, las fantasías y las imaginaciones, los sueños guiados.... De esta forma tendrá la posibilidad de animarse a producir imágenes mentales de forma espontánea. Es mas fácil de que esto suceda cuando nuestro cuerpo esta muy relajado: en estos momentos la atención se dirige hacia el propio interior como ocurre durante el sueño y así se podrá apreciar lo que sucede dentro de nosotros. Este es el motivo por el que

sugerimos también algunos ejercicios de respiración y de relajación: para ayudar a reproducir un estado psicofisiológico similar al del sueño, en el que la mente tiende a comunicarse con imágenes mentales de tipo onírico. De esta forma esperamos tender una mano a aquellos soñadores un tanto distraídos y desmemoriados, pero con la suficiente curiosidad para seguirnos hasta el final.

## PRIMERA PARTE

### NOCIONES BASICAS

Hoy sabemos que los sueños representan deseos y las emociones del hombre, sobre todo los deseos y las emociones que nos cuestan mas aceptar como propios. Aunque no siempre ha sido así. Este descubrimiento tuvo lugar a lo largo del tiempo, poco a poco. Al principio, en las sociedades primitivas, no se pensaba tener la responsabilidad de sueño, primero se le confundía con la realidad, luego se le imaginó mandado por los dioses o por los demonios, para llegar al descubrimiento de que este sueño es totalmente creado por nuestra mente, que expresa de esta forma amores y odios; todo lo que durante el dia no puede ser aceptado, de noche nos invade. Por ello, podemos ver una cierta semejanza entre las dificultades que la humanidad ha tenido para llegar a aceptar que los sueños y las emociones que le pertenecen, así como el esfuerzo que realizamos cada uno de nosotros para conocernos. Es un camino hecho de curioso temor: por un lado las ganas de descubrir cosas nuevas, y por el otro el miedo a que lo desconocido sea desagradable, inmoral o inaceptable. Siempre es difícil reconocer que se tienen malos sentimientos, pero solo al aceptarlos tenemos la posibilidad de ampliar los espacios de nuestra mente, comprendiendo su capacidad para la diversidad, en lugar de rechazarlos porque nos asustan.

Cuando, la noche siguiente, César con gran consternación soñó que forzaba a su madre, los adivinos le alentaron mucho con su interpretación del sueño: precisamente estaba predestinado a conquistar la Tierra, madre de todos los mortales.

Suetonio, *De vita Caesarum* (120 d. de C.)

### *DE DONDE PROCEDEN LOS SUEÑOS?*

En todo el mundo y en todos los períodos el hombre siempre se ha interesado por los sueños. Son tan extraños y misteriosos que nos provocan curiosidad? Esas imágenes fantásticas, combinaciones absolutamente imposibles que mezclan trozos de la realidad con acciones absurdas.... De donde vienen? A veces las emociones que los animan son tan fuertes que nos despiertan: por unos instantes las ilusiones del sueño se mantienen vivas, no menos impresionantes que las alucinaciones de cualquier enfermo mental. Es posible que nosotros seamos responsables de todo ello?

Es difícil aceptar que las imágenes estén producidas por nuestra mente: es como admitir que dentro de nosotros existe una parte de locura y un poco de irracionalidad; es mas sencillo creer que proceden del exterior.

Nosotros no podemos prevenir la llegada de los sueños, escapan a nuestro control, se presentan tanto si queremos como si no. No podemos guiarlos con la voluntad. Esto podría explicar

también las experiencias extracorpóreas que a veces suceden en los momentos de paso entre la vela y el sueño., en estos momentos nos parece que abandonamos nuestro cuerpo y viajamos fuera de él. La situación se complica con los sueños premonitorios: en el caso de que una situación soñada se cumpla, como puede ser la muerte de una persona amada, es terrible pensar que podemos ser responsables, aunque solo sea a través de un sueño.

Un hombre soñó que desollaba a su hijo y que de su piel hacia un odre. Al día siguiente, su hijo cayó en el río y murió ahogado. Un odre está hecho con un cuerpo muerto y es capaz de contener líquido.

Artemidoro (siglo II)

Es más fácil pensar que los sueños vienen del exterior y que son mensajes de los dioses. No sin una razón esta fue la idea más difundida en el curso de la historia del hombre y provocó el desarrollo de prácticas religiosas para aplacar a los dioses y técnicas para interpretar los sueños, en especial los que tienen un significado más oscuro e inquietante.

Las civilizaciones primitivas creían que el hombre estaba dominado por la magia, el mundo visible se mezclaba con el invisible. Los sueños tenían el mismo poder que la realidad. Los que se soñaba, se realizaba. Los aborígenes de Australia creían que los sueños mostraban el mundo verdadero; los indios iroqueses, además creían que las órdenes recibidas en sueños se tenían que cumplir con absoluta precisión: el sueño era su único dios. Los aborígenes australianos tienen una hermosa leyenda: la concepción es fruto de un sueño en que un hombre cuyo espíritu encuentra un espíritu niño y lo envía a la mujer. El sueño crea la vida.

Con la civilización egipcia la concepción primitiva se modifica: el sueño ya no se confunde con la vida cotidiana. La creencia dominante era que los sueños contenían profecías y que eran mensajes divinos. Por consiguiente, quien interpretaba el sueño tenía un gran poder político. Nacieron verdaderas escuelas que preparaban a los expertos que se convertirían en figuras tan importantes como los médicos y los sacerdotes. Los soberanos consultaban a los intérpretes de sueños sobre todo en tiempos de guerra. Estos creían ver profecías y dictados divinos escondidos tras los símbolos oníricos y predecían el futuro descifrando el pasado y el presente.

A menudo, sus interpretaciones modificaron el curso de la historia. Un valioso papiro egipcio (Chester Beatty III) que data del año 2000 a. de C. relata la interpretación de los sueños. Por primera vez, se hacen observaciones de extrema importancia, aún validas. Se nota, por ejemplo, cómo el lenguaje de los sueños usa juegos de palabras, similitudes con la vida real, analogías fonéticas y, muy a menudo, símbolos de contenido sexual. Se afirma que, para comprender un sueño, hay que conocer la vida, las costumbres del soñador y su carácter. Se intuye que narrar los sueños puede tener un valor terapéutico. A continuación transcribimos las palabras de la diosa Isis a Horus: "...Horus, hijo mío, dime que has visto, para que tus sufrimientos puedan diluirse a través de tus sueños". Casi una moderna psicoanalista. Y que hay de los sueños más sucios, los que revelan nuestro lado oscuro. Los babilonios los escribían en una tablilla de arcilla que abandonaban después a la corriente de un río para que pudieran disolverse.

En la antigua Grecia los filósofos fueron quienes más se ocupaban de los sueños. Antifonte (siglo V a. de C.) en su Interpretación de los sueños afirma que los sueños no son obra de fuerzas

divinas, sino de procesos psicológicos naturales. Platón (428-348 a. de C.) observó la relación entre los sueños y los movimientos oculares, nada menos que dos mil trescientos años antes de que los investigadores lo descubrieran. Artemidoro, un científico del siglo II d. de C., escribió cinco volúmenes sobre los sueños. Se esforzó en crear un método científico de análisis y recogió más de tres mil sueños, catalogando los símbolos más usados. Las interpretaciones que nos ofrece son con frecuencia similares a las de la psicología moderna. Por ejemplo, bastones, serpientes y armas son símbolos sexuales masculinos mientras que naves, jarras y espacios cerrados son símbolos sexuales femeninos.

Si un hombre se enamora de una mujer, en el sueño no verá a su amada, sino a una nave, un vestido de mujer, el mar u otra cosa que represente a la mujer.

Artemidoro (siglo II)

Artemidoro también describió el mecanismo de la censura onírica, es decir, cómo nuestra conciencia enmascara ciertos contenidos sexuales para hacerlos aceptables. A pesar de que cataloga los símbolos e intenta analizar el significado de muchos sueños, se da cuenta que no es posible interpretarlos si no se conoce el estado mental del soñador, su historia y las circunstancias del sueño.

En la tradición griega, el sueño podía provocar el cambio interior de la persona y su renacimiento, su transformación hacia una nueva vida. Existían “casas de preparación”, desde las que se descendía a la gruta de los sueños siguiendo un complicado ritual, al término del cual el soñador llegaba a la silla del recuerdo, donde narraba a los sabios las visiones que había tenido. El objetivo era liberarse de los problemas pasados y volver a encontrar “la fuerza de reír”.

Las semejanzas con la psicoterapia moderna son muchas aunque aún no se han establecido todas. En algunos templos de Pérgamo se cultivaba el poder sanador del sueño. Aún se pueden ver los establecimientos para la cura con aguas, caminos para paseos y el teatro donde el paciente ponía en marcha sus propios dramas interiores para desfogarse, como en un psicodrama moderno. En estos templos, dedicados al dios Asclepio, se practicaban la incubación de los sueños: con ésta técnica, similar al training interior y la hipnosis, el sacerdote enseñaba al paciente a provocar y a guiar sus sueños. Ilustres personalidades del imperio romano acudían a estos templos para diagnosticarse las enfermedades basándose en los sueños.

Incluso los hebreos se interesaron en la interpretación de los sueños. En el Talmud (siglo III-V d. de C.), una extensísima obra que recoge normas jurídicas y éticas, así como leyendas de contenido religioso, ya se hablaba de este tema.

Los sueños son considerados mediadores entre el hombre y Dios, pero existen muchas analogías con la interpretación psicoanalítica.

En el Antiguo Testamento se habla mucho de los sueños: son una posibilidad para el hombre de poder hablar con dios y conocer el futuro. Todos podemos recordar el famoso sueño del faraón: siete vacas flacas seguían a siete vacas gordas y las devoraron. Sólo José, hijo de Jacob al que habían vendido sus hermanos, consiguió interpretar el sueño, profetizando siete años de carestía

que llegarían tras siete años de gran prosperidad. El faraón hizo construir enormes silos para conservar los excedentes de los años de abundancia y hacer frente a la penuria que seguiría. Los restos de aquellos silos aún existen.

Los árabes nos dejaron un hermoso Libro de los sueños, escrito por el médico Ibn Sirin. Al igual que Artemidoro usaba sobre todo la interpretación simbólica y, por ejemplo, relacionó el huevo con la fecundidad y las heces como símbolo de posesión.

En la alta Edad Media el estudio de los sueños, cuya importancia se mantuvo entre los pueblos nórdicos, aún paganos, era despreciado en el mundo cristiano ya que en él veían la obra del diablo. Como justificar de otra forma los sueños de lujuria, las fantasías sexuales y las tentaciones?

El Papa Gregorio IX, en la Vox in Roma, bula de 1233, hizo una cruzada particular contra la brujería prohibiendo incluso la interpretación de los sueños. El primer proceso tuvo lugar en 1258; la primera bruja fue quemada en Tolosa, Francia, en 1275.

El hombre corriente no tenía permiso para soñar: era demasiado fácil caer en la tentación.

A principios del presente siglo, Freud escribe: "...el elemento demoníaco que provoca el sueño y que encontramos en nuestro inconsciente..."

Los escritos más interesantes de esta época son, sin duda, los de San Agustín (354-430). Escribe que los hombres, cuando duermen sueñan lo que necesitan y que las imágenes que vemos en los sueños son imágenes visibles dependientes del cerebro.

En esta breve revisión antes de llegar a Freud, el padre del psicoanálisis, no podemos olvidar a los escritores románticos que revelaban la analogía entre los símbolos de los sueños, los mitos y las fábulas. Se empieza a entrever en sus escritos el concepto de inconsciente.

Lo que sorprende es que, en la Edad Media, al igual que en el antiguo Egipto, los sueños de los hombres son sustancialmente similares a los sueños de cada uno de nosotros. Hablan de amor y odio, de sexo y de comida, de terrores y torturas, de monstruos y excrementos. No dejan nada en el olvido, hay restos de cada experiencia realizada. Recuperamos las primeras imágenes mentales, los primeros esbozos de creencias, cuando la mente apenas ha comenzado a construirse, a recordar, donde el mundo sólo es leche y caricias y, unos instantes después, todo puede desaparecer y derrumbarse con el dolor del primer mordisco de hambre y de la rabia, debido a que la satisfacción que tanto deseaba no llega.

Así pues, las imágenes de agua y fuentes se mezclan con bocas que muerden, con cadáveres y puñales; las huellas de las emociones primarias se encuentran junto con los recuerdos de las emociones más deseadas. Si se leen las narraciones de los sueños de hace siglos parece como si no hubiera pasado el tiempo, podemos apreciar un hilo continuo que relaciona todos los pensamientos de los hombres.

Es sorprendente encontrar a lo largo de la historia los mismos deseos y los mismos símbolos; sólo ha cambiado la forma de representarlos en el teatro de la mente, al igual que han cambiado las costumbres de los hombres.

## LOS SUEÑOS SON DESEOS: NACIMIENTO DEL PSICOANÁLISIS

Pero ¿en verdad creéis que las ciencias podrían tomar forma y ser grandes si no hubieran estado precedidas por los magos, los alquimistas, astrólogos y brujas?

Nietzsche

Si retrocedemos en la historia de los sueños pasando desde Artemidoro hasta los filósofos griegos y San Agustín, podemos encontrar muchas huellas de lo que serían las ideas de Sigmund Freud.

Esto sucede a menudo en la historia: un hombre más dotado que los demás, no sólo en inteligencia sino sobre todo en decisión y arrojo, abre el camino para experimentar nuevas ideas. En la creación se encuentran mezclados tanto ingredientes, que quizás estaban bajo los ojos de todos desde hacía tiempo, pero nadie habría pensado en ponerlos juntos de ese modo.

Entre los siglos XIX y XX nacieron dos métodos opuestos de estudio de la mente humana. Por un lado, un método científico y matemático que la considera un conjunto de partes seccionables y mesurables en el que no hay lugar para la irracionalidad. Por el otro, un método que da prioridad a lo irracional para poder comprender su complejidad.

Aquí se incluyen poetas y magos, artistas y brujas, hipnotizadores y charlatanes, junto a todos los pensadores, inventores, científicos demasiado adelantados para su época.

Volvamos a Freud: después de su licenciatura y brillantes estudios sobre la fisiología y anatomía del sistema nervioso, se dedicó a la neuropsiquiatría.

Entre los pacientes que se sometían a su estudio había muchos que sufrían lo que hoy se llama psiconeurosis. El examen médico objetivo no encontraba nada enfermo en su organismo, por lo que éstas afecciones eran consideradas como enfermedades aparentes. En estos casos, las alteraciones eran diversas: pueden afectar principalmente la esfera psíquica (obsesiones, fobías, ataques de angustia...) o incluso afectar la esfera orgánica (vómitos, alteraciones sexuales, pérdida de la palabra, alteraciones de los movimientos...) Tal como mandaba la moda de los últimos veinte años del siglo pasado, sobre todo por la escuela de Charcot en París, también Freud curaba a sus pacientes mediante la hipnosis.

A través de la sugestión hipnótica se podría convencer a estos enfermos "imaginarios" de que no lo estaban y lo cierto es que en muchos casos los síntomas desaparecían. Se descubrió también que al igual que se podría hacer desaparecer la alteración con la hipnosis, con la misma técnica podía ser provocada en una persona sana. Este descubrimiento fue muy importante porque permitió establecer el origen psíquico de estas alteraciones, que desde entonces fueron llamados "psicógenos", es decir, de origen psíquico.

En la aplicación de este método, Freud descubrió que con muchos enfermos la hipnosis no funcionaba y que con otros funcionaba sólo en parte: a veces sucedía que las afecciones que parecían eliminadas, reaparecían. Entonces decidió modificar el método. Siempre usó la hipnosis, pero no para ordenar al enfermo que hiciera desaparecer los síntomas, sino para

hacerle expresar en libertad recuerdos, emociones, pensamientos y hechos personales relacionados con sus afecciones.

El derrumbamiento de estos bloqueos emotivos permitía aliviar la alteración y por esta razón el método fue llamado catártico, es decir, liberador.

¿Por qué la liberación de la emotividad ayudaba a la curación del enfermo?

Las emociones reprimidas impiden la madurez de la persona; a menudo, la conciencia no las acepta puesto que las juzga perversas. Según Freud la personalidad humana desde sus inicios no se presenta ni buena ni mala, sino que es movida por impulsos y pasiones, afectos y sentimientos que conciernen la esfera sexual y la agresividad. Estos pulsos son el motor de la vida: si pueden crecer, integrarse y madurar son un patrimonio valioso para la persona. Si en cambio, son reprimidos, el proceso de madurez y de integración no puede tener lugar, de esta forma pueden aparecer conflictos y distorsiones de la personalidad.

Fue este descubrimiento el que hizo de Freud un revolucionario respecto a la mentalidad de la época. Para la cultura y la medicina de su tiempo es irreverente que Freud hable de energía sexual existente desde el nacimiento y la separa de esta forma del mecanismo de reproducción; que afirme que la sexualidad es una energía vital que afecta al cuerpo ya la mente hecha de pensamientos, fantasías y palabras. Hasta el momento, la sexualidad infantil no sólo había sido reprimida, sino negada, al igual que la agresividad.

¿Qué finalidad tienen las emociones y los recuerdos que son incompatibles con el resto del carácter de la persona? Según Freud estos son “arrancados” de la conciencia y relegados al inconsciente, como si se tratara de una acto de autodefensa de la personalidad consciente. Estas defensas, que en lenguaje técnico reciben el nombre de resistencias, necesitan mucho tiempo para atenuarse porque incluso si son inconscientes, conservan su energía y continúan actuando. Para superarlas, se ayudará al enfermo con paciencia creando un clima de confianza y comprensión e invitándole a expresar en libertad lo que siente, así como a presentar sus pensamientos sin ninguna censura. Esto es bautizado como método de las asociaciones libres.

A veces, sucedió que los pacientes explicaban a Freud incluso sus sueños. Y de esta forma, él empezó a tenerlos en consideración y a hacerlos objeto de largos estudios.

Intentaré condensar en pocas líneas los principales puntos de sus descubrimientos sobre los sueños y su interpretación, considerando sobre todo los que pueden ser útiles para nuestro trabajo e insertando alguna contribución importante de estudiosos posteriores a Freud.

## INTERPRETAR LOS SUEÑOS: ALGUNOS CONCEPTOS IMPORTANTES

### *EL SUEÑO ES LA REALIZACIÓN ALUCINATORIA DE UN DESEO*

Alucinatoria significa no real, pero interpretada como tal por quien sueña. Cuántas veces hemos soñado volar experimentando con emoción todas las sensaciones físicas del vuelo. ¡Suerte que estábamos inmóviles en nuestra cama, de otra forma hubiéramos salido por la ventana! El sueño es necesario porque cualquier movimiento es impedido; estamos como paralizados y la mente puede producir imágenes que, a falta de un contacto normal con la realidad, son creídas de verdad por el soñador.

Los deseos de los que habla Freud son deseos infantiles reprimidos en el inconsciente y que permanecen siempre activos. En realidad, este sigue siendo en la actualidad uno de los puntos más discutidos. ¿Qué decir por ejemplo, de los sueños angustiosos desagradables, de los sueños de castigo? Para demostrar que también los sueños desagradables esconden un deseo, Freud utiliza una metáfora, una fábula. Afirma que, a menudo, en una persona habitan deseos en oposición entre sí, de manera que la realización de uno provoca el descontento del otro. ¿Recuerdan la fábula en la que el hada concede tres deseos a una pareja de pobres? La mujer desea, y además obtiene, unas salchichas; el marido, enfadadísimo con ella porque ha desaprovechado de esa forma un deseo, desea que se le peguen en la nariz; cuando este nuevo deseo también se convierte en realidad, ambos piden ser liberados de las salchichas.

Los miembros de la pareja representan las dos partes de la personalidad contrastadas: la realización de un deseo para una provoca la angustia de la otra y por lo tanto querrá castigarla. En el inconsciente pueden coexistir deseos distintos. Pero continúa abierto el problema referente a los sueños que recuerdan sucesos traumáticos y malas experiencias sufridas en la infancia. Podemos decir a este propósito, que la mente pone en marcha la situación traumática continuamente, a través del sueño, como una demanda de ayuda con la evidente voluntad de liberarse si, en la vida real, no le ha sido posible hacerlo.

### *LOS DESEOS SON DE ORIGEN INFANTIL*

En la primera infancia, además de los sentimientos de amor, se desarrollan también afectos muy fuertes, a menudo ambiguos y ambivalentes hacia el parente del mismo sexo, así como hacia los hermanos. Las emociones en juego en este caso son el odio, la codicia, la envidia y los celos. Por ello no deberíamos asustarnos cuando en el sueño matamos o torturamos a alguien. Lo que en realidad está sucediendo es que revive el deseo de liberarnos de los rivales para ser el único objeto de amor. Es la maldad de la que tanto hablan los escritores de la Edad Media, atribuyéndola al diablo. A las fases infantiles del desarrollo se añaden distintos elementos del sueño, incluso los “fuertemente malvados y licenciosamente sexuales” (S. Freud)

## *EL INCONSCIENTE CREA EL SUEÑO*

Es importante entender bien este concepto porque es quizá el mas importante del psicoanálisis y por lo tanto, también de la teoría de los sueños. Si intentamos buscar el inconsciente en el cerebro, no lo encontraremos porque este no tiene un emplazamiento preciso. Es un lugar psíquico, es decir, un lugar pequeño de nuestra mente. Como ya hemos apuntado, aquí se encuentran todos los deseos infantiles que provocan sensaciones desagradables a la conciencia. El mecanismo que los relega al inconsciente te llama remonición. Allí mantienen su fuerza y subrepticiamente van haciéndose camino para expresarse en forma de obligaciones. De esta forma, se convierten en el muelle, el impuso del sueño (soñar), liberando así nuestra psique “como una válvula” (S. Freud)

## *LA CENSURA*

Freud escribió en 1897 a un amigo: “No has visto nunca un periódico extranjero después de pasar por la censura de la frontera rusa? Palabras, frases enteras y párrafos son borrados para hacer inteligible todo el resto”. La censura es un muro entre lo consciente y lo inconsciente. Es como un guardián que vigila la antecámara, donde se amontonan los deseos inconsciente, y el salón donde vive la conciencia. Por esa razón tantos sueños, aparentemente insignificantes, revelan significados importantes tras un trabajo de interpretación.

## *EL TRABAJO ONÍRICO*

Es el trabajo que la censura realiza para transformar el contenido latente del sueño (el secreto, para entendernos), el contenido manifiesto, lo que en cambio recordamos. ¿Cómo se produce? Por condensación: varios elementos importantes del sueño están representados por un detalle, a menudo insignificante, que los cierra.

Este es el motivo de lo absurdo del sueño. De esta forma, puede suceder que un detalle, desmarcado en apariencia del contexto, una vez analizado revele significados insospechados al principio. “Estoy aquí en medio de la habitación y estoy devorando un pescado crudo” (S. Freud). Los futuros suegros de los que el paciente te avergonzaba eran pescadores y le empujaban al matrimonio cuando él aún no se sentía preparado.

Por sustitución: emociones muy intensas son transferidas a detalles banales, es decir, son tratadas como si tuvieran un valor escaso. “El recuerdo de un accidente peligroso y traumatizante era evocado por la imagen de un gato. Era la imagen publicitaria expuesta a lo largo de la carretera”.

Por identificación: personas importantes para el soñador son representadas por una persona relacionada con ellas sólo por algunos detalles. “El conserje uniformado, que suscita tanto temor al paciente, recuerda a su padre, oficial del ejército, e incluso, al propio analista de quien teme ser juzgado”.

Por inversión o transformación en lo contrario: a veces incluso una sola palabra un tanto ambigua representa el punto clave, guardando varios significados. En este momento, nos preguntaremos cómo podremos descubrir el contenido secreto. Todos los elementos del sueño están relacionados entre sí: con el método de las libres asociaciones es posible reconstruir todas estas relaciones.

### ***EL SUEÑO SE EXPRESA A TRAVÉS DE SIMBOLOS***

El simbolismo no sólo pertenece al mundo de los sueños, está presente en los proverbios, máximas, mitos y fábulas. (Aconsejo la lectura del excelente libro Psicoanálisis de los cuentos de hadas, en el que el psicoanalista Bruno Bettelheim desvela el mensaje escondido tras algunas de las fábulas más famosas. En él es admirable la interpretación de la fábula La Cenicienta: simboliza las dificultades y fatigas que una muchacha debe afrontar para ser mayor y conservar sus bondades entre los tormentos de rivalidad fraterna, así como todas las pruebas que debe superar con paciencia en la espera de crecer y encontrar el amor adecuado.

La interpretación de los símbolos de los sueños requiere mucha experiencia e intuición: algunos son repetitivos y se transmiten a lo largo de todo el curso de la historia del hombre.

Pero no hay que generalizar ya que los símbolos tienen también un significado personal reconstruible a través de la libre asociación.

Por ejemplo, el anillo, en las culturas de todo el mundo es, con algunos matices, el símbolo que representa la unión; es importante entender de qué unión se trata y cómo la vive el soñador. Los símbolos pueden ser números, signos gráficos, palabras e incluso sonidos y colores.

Los símbolos descubiertos por el psicoanálisis son muchísimos, a pesar de que el campo resulta restringido; están relacionados con el cuerpo, los padres, parientes, nacimientos, muerte, sexualidad, órganos genitales y acto sexual.

“Está muy claro que todas las armas y arneses (arado, martillo, azada, puñal, revolver, sable, etc.) son usados como símbolos del miembro masculino. Del mismo modo, muchos paisajes del sueño son fácilmente reconocibles como descripciones de los órganos genitales femeninos, sobre todo, los que contienen puentes o montañas boscosas” (S. Freud)

## *LOS SUEÑOS SE REPITEN*

Estos sueños merecen atención porque revelan el núcleo de un problema y a menudo contienen elementos que pueden facilitar su curación. En general, en los sueños podemos encontrar la situación de conflicto actual, el pasado que se repite e indicaciones para el futuro.

## *LOS SUEÑOS DAN INDICACIONES SOBRE LA AUTORREALIZACIÓN*

Los sueños revelan las aspiraciones del individuo, en especial las no realizadas, las ambiciones, los deseos de reconocimiento y las partes creativas.

## *LOS SUEÑOS SON REPRESENTADOS COMO UN TRABAJO TEATRAL*

Imaginemos que frente a nosotros hay un escenario. En este escenario se representa una historia: es la historia de nuestro mundo interior. Cada personaje interpreta una parte de nosotros: podemos encontrar las primeras relaciones con los padres, el modo en que hemos vivido los sentimientos primarios (agresividad, amor, odio, celos y envidia) Muchos sucesos pueden ser representados en el mismo momento y los personajes están ocupados en cosas distintas. El lenguaje del sueño se asemeja al del juego: se expresa por imágenes. Así nuestra mente es como un teatro con personajes en conflicto y en relación entre si; si comprendemos el significado de esta película interior, comprenderemos mejor nuestra forma de comportarnos en el mundo exterior. De esta forma, el sueño expresa las aspiraciones más profundas del individuo, se convierte en un extraordinario instrumento de conciencia interior, la verdadera vía regia (S. Freud) hacia el inconsciente.

## *¿CÓMO SUEÑA EL CEREBRO?*

Mientras que Freud y otros estudiosos de la mente se afanaban en explicar los mecanismos psíquicos del sueño, otro grupo de investigadores investigaban en los laboratorios en torno a los mecanismos fisiológicos del sueño y de los sueños. Se intentaba responder a la pregunta “¿Cómo sueña el cerebro?” y “Qué hace el cuerpo para dormirse?” No dispongo aquí de espacio suficiente para explicar la historia de los descubrimientos, pero intentaré hacer una resumen de los más importantes, intentando a la vez destacar lo que es más útil para nuestro trabajo.

## *¿`CÓMO ESTA CONSTITUIDO EL CEREBRO?*

Hoy sabemos que el cerebro está formado por cerca de veinte mil millones de pequeños elementos llamados neuronas. Cada una de ellas genera energía eléctrica y se comunica con las demás a través de impulsos eléctricos e impulsos químicos (neurotransmisores). Cada neurona está constantemente en contacto con al menos 10.000 neuronas más. Los nervios funcionan tanto como cables eléctricos, transportando electricidad, como baterías, dado que también pueden producirla. La actividad eléctrica del cerebro se puede medir con un instrumento, el voltímetro, que da el EEG (electroencefalograma); el mismo instrumento mide la actividad del corazón (electrocardiograma) y de los músculos. Lo que se imprime en un papel es un trazado de ondas (¿recuerda la máquina de la verdad en las películas americanas?) La posibilidad de medición de la actividad del cerebro ha permitido descubrir distintos niveles: ha cada estado corresponde un particular estado de conciencia. Como, por ejemplo, las fases del sueño y el estado de trance de la hipnosis, que están caracterizados por diversos ciclos de actividad cerebral. Se puede imaginar el cerebro como un ordenador muy complejo que mientras estamos en vela se comunica con el mundo exterior, y durante el sueño, es decir, mientras duerme, cambia de actividad y se ocupa del mantenimiento de sus propios circuitos; en las horas de sueño, mientras sueña, se cierra por completo al mundo externo y empieza a “charlar consigo mismo”, generando energía propia. En este momento los instrumentos registran una actividad frenética: ahora el cerebro está recreando el mundo exterior en sus propias imágenes.

## *UNA NOCHE EN EL LABORATORIO DEL SUEÑO*

Imaginemos que observamos lo que sucede en una noche de sueño en el laboratorio. El “conejillo de indias”, una persona cualquiera, duerme tranquila en una cama. En su cabeza y cerca de los ojos se fijan los electrodos para medir las variaciones de la actividad eléctrica del cerebro y de los músculos. Los electrodos están conectados a un instrumento de grabación colocado en la habitación contigua. Desde que la persona está despierta, pero con los ojos cerrados, la actividad eléctrica del cerebro produce ondas bastante rápidas, armónicas y regulares entre sí (ondas alfa): esto es un estado de vela relajada; en cuanto abre los ojos o cuando cualquier cosa atrae su atención, las ondas alfa se bloquean y el trazado deja de tener ritmo. En la primera fase del sueño, S1, sueño ligero, las ondas se hacen mas lentas (ondas theta), los músculos antigravitatorios que sostienen la nuca y la mandíbula se relajan, las articulaciones pueden presentar sacudidas musculares. Esta es la fase de transición entre la vela y el sueño. En la fase siguiente, S2, las ondas se vuelven aún mas lentas, los músculos se relajan, en el trazado aparecen ondas especiales llamadas “husos”: son la señal que la persona se ha dormido. En las fases S3 y S4 las ondas son muy lentas, sueño lento, los músculos están profundamente relajados (por ello se ronca), el corazón y la respiración tienen un ritmo regular. Durante el sueño lento el cuerpo produce importantes hormonas, como la del crecimiento. Ciertos retrasos de crecimiento en los niños se han resuelto haciéndoles dormir mejor.

## *LLEGAN LOS SUEÑOS*

En este momento, transcurridos unos 90 minutos desde el inicio del experimento, la escena se transforma: el trazado de las ondas se vuelve similar al del tiempo de vela, pero el tono muscular disminuye aún más, es como si la persona estuviera paralizada. En contraste con el bloqueo muscular los ojos se mueven con mucha rapidez. Esta es la razón por lo que esta fase del sueño recibe el nombre de REM, del inglés Rapid Eyes Movements (movimientos oculares rápidos). El ritmo del corazón y de la respiración se altera e incluso la presión puede variar con brusquedad. Esta fase de sueño paradójica, que dura entre 15 y 20 minutos, se llama también “tercer estadio” porque es distinta tanto de la vela como del sueño verdadero. Todo el ciclo se repite cuatro o cinco veces cada noche. Si la persona se despierta durante esta fase puede explicar sus sueños con detalle. No sucede lo mismo si es despertada durante las demás fases. En este caso, se pueden explicar imágenes, pero difuminadas y confusas, sin las características propias de los sueños. También se producen cambios hormonales: los órganos genitales se modifican, con erección del pene en el hombre y prominencia de la región vaginal en la mujer. En resumidas cuentas, continuamos durmiendo pero con el cerebro en funcionamiento y con la actividad muscular bloqueada (los episodios de sonambulismo se presentan durante el sueño lento). Sólo los ojos se agitan, completamente cerrados a los estímulos exteriores, pero abiertos, como una ventana, directamente al cerebro.

El descubrimiento de los movimientos oculares, que tuvo lugar en 1953, se debe a dos científicos americanos, Aserinsky y Kleitman. Por fin se podía eliminar de los sueños su dimensión mágica y divina, y hacerlos entrar en el laboratorio. En el pasado, el poeta Lucrécio, en el siglo I a. de C., había descrito los movimientos de un perro dormido y lo había hipnotizado para que soñara que cazaba una liebre. A finales del siglo XIX, el investigador Sante De Santis había extraído las mismas conclusiones, al igual que Felice Fontana, que además había observado los movimientos oculares y los había relacionado con los sueños. Pero entonces no existían los instrumentos de grabación y no fue posible llegar a resultados apreciables. El sueño REM se observa en todos los animales de sangre caliente, con la única excepción del delfín. Es otro de los tantos misterios de la naturaleza.

## *LOS MECANISMOS DE CONTROL*

Si se observa a la figura de la página siguiente, la corteza cerebral es la organización más refinada, se ocupa de las funciones mentales superiores, el tronco cerebral está especializado en la regulación del sueño (dormir); el cerebelo controla la postura y el movimiento, mientras que la médula espinal actúa de mensajero con el resto del cuerpo. El tronco cerebral es quien regula las distintas fases del sueño (dormir). Durante el sueño activa la corteza y los ojos, estimulando la imágenes visuales y los movimientos oculares; al mismo tiempo excluye la médula espinal y manda señales al cerebro para bloquear los movimientos. Si el sistema que bloquea los movimientos es destruido (en experimentos realizados con animales en el laboratorio) el individuo, durante la fase del sueño REM, se agita con movimientos de caza, ataque o juego con

compañeros imaginarios. Hay que pensar en lo que podría suceder si, de verdad, pudiéramos realizar en libertad todas las acciones que animan nuestros sueños.



## ¿PARA QUÉ SIRVE SOÑAR?

Sinceramente, aún no lo sabe nadie. Sabemos cómo aparece el sueño, pero no el porqué. La finalidad del sueño es aún un misterio. Es cierto que soñar es fundamental puesto que experimentos de laboratorio demuestran que la persona privada del sueño REM, al cabo de noventa y seis horas, empieza a delirar y a tener alucinaciones. Por ello, parece que el sueño es indispensable para mantener la mente sana.

Se han añadido muchas hipótesis a las de Freud. Algunas dicen que el sueño podría ser un momento en el que el cerebro reprograma todas las informaciones tomadas del entorno para mantener su propia individualidad, de forma que cada persona sea distinta de los demás. Otras afirman que el sueño sirve como prueba general de los principales comportamientos instintivos. Dado que durante el sueño se presentan numerosos comportamientos de ataque y de defensa, de agresividad y de miedo, de búsqueda y alejamiento de la sexualidad es posible que de esa forma nuestros circuitos estén preparados y activos para cualquier eventualidad.

Otra hipótesis importante concierne a la memoria: el sueño serviría tanto para eliminar los recuerdos inútiles, como de estimular la corteza para desarrollarla y aumentar la memoria. De hecho, en el feto el sueño REM ocupa el ochenta por ciento del sueño y en el recién nacido el cincuenta por ciento. Este porcentaje decrece con la edad.

## COMO RECONOCER LOS SUEÑOS

Ya hemos visto de qué forma aparecen los sueños en un particular estado de conciencia. Esto permite que tengan características particulares, distintas a las de los sueños con los ojos abiertos y de cualquier imagen que nuestra mente pueda producir durante la vela.

Se caracterizan por imágenes vivas que parecen reales, pero que son auténticas y propias alucinaciones. Creemos ver e incluso sentir sonidos, percibimos sensaciones táctiles y cenestésicas. En cambio, el gusto y el olfato no son muy representativos en los sueños, los conceptos de tiempo y espacio no son válidos, las emociones son muy intensas, nuestro sentido crítico y el examen de la realidad están ausentes.

El último carácter del sueño es la dificultad para recordarlo, aunque durante el sueño puede aparecer un fenómeno extraño: un incremento de la memoria que a ciertos individuos hace recordar sucesos que estaban sepultados en el pasado.

La rareza caracteriza al sueño, mientras la banalidad distingue el resto de la actividad mental que aparece durante el sueño (dormir). Esto es tan cierto que uno mismo puede comprobarlo y autosugestionarse, diciéndose antes de adormecerse: “Me despertaré cuando sueñe cosas extrañas y raras”. Esto se puede hacer siempre que se tenga ganas de despertarse en mitad de la noche para recordar los sueños con más facilidad.

## EL SUEÑO COMO PARTE CREATIVA DE LA MENTE

### *¿Por qué recordar los sueños?*

Cualquiera que haya tenido un diario de sueños sabe lo divertidos y fantasiosos que son. Es verdad, reflejan nuestros problemas inconscientes y nuestros conflictos, tienen la función de ayudarnos a comprendernos mejor, pero no sólo están hechos para la psicoterapia y el autoanálisis; no solo reviven experiencias pasadas, sino que son fruto de nuestra imaginación creativa. La historia está repleta de explicaciones de científicos que encontraron la solución de problemas en sueños, de poetas y escritores que se inspiraron en ellos para sus obras. Esto sucede porque, como ya he dicho, el cerebro no sólo es una máquina que graba lo que sucede en el mundo, sino que en los sueños “produce por sí misma”. Todo se mezcla y se une de forma diversa; así pueden aparecer nuevas ideas.

De noche, cada uno de nosotros se convierte en un artista y podemos gozar de esta deliciosa y a veces macabra película.

*¿Quién sabe qué podría suceder si miráramos en nuestra identidad interior?*

## SEGUNDA PARTE

### CÓMO RECORDAR

Para transformar el mundo, tenemos que empezar por nosotros mismos y; al empezar por nosotros mismos, lo que más importa es la intención. La intención debe ser comprendernos a nosotros mismos y no exigir a los demás el deber de transformarse.... Esta es nuestra responsabilidad, la vuestra y la mía. Porque por más pequeño que pueda ser el mundo en el que vivimos, si somos capaces de introducir en nuestra vida cotidiana un punto de vista radicalmente distinto, quizá entonces podamos influir en el mundo en su conjunto.

J. Krishnamurti, Usted es el mundo

### ESCRIBIR PARA RECORDAR

#### *UN CONSEJO ANTES DE EMPEZAR: AFRONTAR LAS RESISTENCIAS*

Antes de intentar pasar a la práctica, aconsejo que se lea todo el capítulo: será más fácil hacerse una idea general, familiarizarse con los ejercicios propuestos y, en un segundo momento, extender el programa individual. Los sueños, tal como ya hemos dicho, siguen el lenguaje del inconsciente, son raros y carentes de una lógica aparente, no siguen programas. Le invito a que aprenda de ellos, aprenda a sentirse libre para seguir el impulso del momento. Un día tendrá ganas de relajarse, sólo respirando, otro día llegará a realizar los ejercicios de visualización. A veces le parecerá difícil trabajar solo, quizá se sentirá un poco perezoso, quizá sienta miedo de que le abandone la voluntad. No hay que temer nada, su voz grabada en una cinta le ayudará a ser su propio maestro de ejercicios.

En la mayoría de los casos es suficiente el deseo de recordar, el pensamiento positivo de que lo conseguiremos para facilitar el despertar espontáneo después de un sueño importante. De esta forma tendremos la ocasión de escribir todo lo que recordamos, aunque sólo sea una imagen.

Ya está roto el hielo, se ha dado el primer paso.

Durante su trabajo puede tener algunos momentos de desánimo. Tendrá pensamientos negativos del tipo: “Todo lo que hago no sirve para nada”, o bien “todo es inútil, son tonterías”, o peor aún; “No soy capaz”. Son pensamientos de autocritica y, si los observa bien, verá que tienen una finalidad muy precisa: hacer que deje de esforzarse. En estos momentos la curiosidad, en interés hacia usted mismo, las ganas de descubrir sus tesoros escondidos pasarán desapercibidos.

En otras palabras habrá aparecido la ruptura, es decir, el sentimiento de inutilidad habrá remplazado a la iniciativa, al deseo de crear algo nuevo. El miedo es el responsable de todo esto.

El miedo genera estos pensamientos que le bloquean. Los expertos llaman a estos momentos de bloqueo “resistencias” : una parte del individuo quiere profundizar, curiosear y cambiar, mientras que la otra lo rechaza, frena, “resiste”.

La causa de todo ello es el miedo. El miedo de los sueños y de todo lo que esconden. A menudo los sueños son pesadillas, escenas de muerte, torturas, monstruos, personas queridas que desaparecen; o bien deseos que turban y molestan, cosas prohibidas, amorales, inconfesables y se despierta sobresaltado. Usted mismo es el autor de sus sueños, proceden de su mente: “Si yo tengo estos sueños”, nos decimos, “...entonces significa que hay algo en mí que no funciona, dentro de mí existen cosas amorales e impuras”.

Por ello, al despertar son tan inquietantes porque están escondidos, son inconscientes. Es posible saber su significado sólo por las señales que mandan, es decir, las resistencias. Una vez descubierto cualquier tipo de resistencia, señal de miedo escondido, dentro de uno mismo aconsejo que se empiece a afrontarla escribiendo. Es el primer paso para empequeñecerla, para transferirla de la mente, donde se agita como un fantasma, al papel donde al instante adquiere otro aspecto.

¿Es posible que la bruja que le persigue cada noche, habitación tras habitación, sea sólo el miedo a ser castigado porque alguna vez robó unos caramelos? La mayoría de las veces sí. El primer paso para conseguir comprender el mensaje del sueño es escribir, escribir para recordar.

Hace algún tiempo me consultó una señora que tenía una pesadilla muy repetitiva: era perseguida por un presencia malvada, se sentía apresada, en peligro, buscaba ayuda y encontraba inexorablemente teléfonos demasiado altos para ella. El sueño concluía siempre con un despertar angustioso.

Le pedí que hiciera un diario en el que tenía que anotar las cosas importantes que le sucedieran durante el día, y sobre todo, las emociones que las acompañaban. También tenía que anotar de inmediato cualquier sueño que recordara al despertar junto a las observaciones, notas y posibles recuerdos que le vinieran a la mente.

Así se expresó: “Es por la tarde, no hay nada que hacer en la oficina y aprovecho para transcribir la pesadilla de siempre; no lo he hecho al despertarme porque no me apetecía en absoluto. Me pregunto para qué servirá todo esto. Hoy he estado ocupada todo el día con la idea de ir de nuevo a ver al jefe de personal para hablarle de mi traslado. Aún no le conozco, las compañeras dicen que es un hombre frío y con poca disponibilidad hacia las mujeres. Me he levantado para ir a la cuarta planta un montón de veces, después la excusa para no subir ha sido el ascensor bloqueado. Incordiada por la idea de tener que subir los pisos a pie, me he dicho: “esta demasiado alto para mí”. En este momento me vuelve a la mente la imagen del teléfono demasiado alto y el esfuerzo para alcanzarlo. ¡Qué difícil es comunicar mi petición! Este era el miedo, era la dificultad para afrontar el cambio; para evitarla había transformado al jefe de personal en un monstruo”.

Es interesante ver cómo una imagen inconsciente puede ser llevada a la conciencia a través de la escritura, perdiendo así su carácter negativo, a la vez que su energía negativa se transforma y puede ser usada para resolver el verdadero problema de forma constructiva.

## **PREPARARSE PARA GRABAR LOS SUEÑOS**

Para formar los sueños, la mente utiliza elementos extraídos de los recuerdos más recientes; usa como “depósito” en el que buscar el día que acaba de transcurrir o, como máximo, el día anterior. Como ya dije en la primera parte del libro, los elementos extraídos de la vida cotidiana son usados por la mente como símbolos para comunicar, de forma camuflada, lo que es realmente importante. Nuestra mente te comporta de la misma forma que un agente secreto que utiliza un lenguaje codificado para esconder las noticias al enemigo. El enemigo, en este caso, es la conciencia. Cuando está despierta se vuelve vigilante y atenta, la nube sutil del olvido empieza a difundirse, borrando las huellas de los sueños. Por ello, a continuación indico una serie de consejos e indicaciones para que recordar los sueños y transcribirlos sea más fácil y eficaz.

### ***ESCOGER LA NOCHE ADECUADA***

Es preferible escoger una noche en la que no esté demasiado cansado, recuerde que la ingestión de ciertos fármacos y somníferos influye en el recuerdo de los sueños, al igual que el uso de drogas y alcohol. Dedique unos minutos antes de dormirse a volver a pensar en el día transcurrido y a escribir en el cuaderno algunas anotaciones.

### ***AUTOSUGESTIONARSE***

Una original psicóloga inglesa de principios de siglo, Mary Arnold-Foster, anticipó los estudios sobre autohipnosis y descubrió que se podía aumentar la cantidad de recuerdos de los sueños con la simple orden de recordarlos y anotarlos al despertar. Y funcionaba. Hablaremos más a fondo de la hipnosis, pero ya puede empezar a repetirse estas palabras antes de dormirse: “Recordaré mis sueños...” o bien: “Deseo despertarme y recordar mis sueños”. Esta consigna, repetida cada noche, aumenta el material recordado al cabo de algunas semanas. Pero aún fue más lejos. Le gustaba mucho soñar que volaba y, siempre con la técnica de la autosugestión, llegó a modificar los contenidos de sus propios sueños para volar de la forma que a ella le gustaba.

### ***ESCRIBIR EN CUANTO DESPERTAMOS***

Es la primera regla. Quien piense en prepararse un café o lavarse los dientes se está equivocando y mucho. Al cabo de pocos minutos, las huellas del sueño ya han desaparecido. Es útil dedicar varios minutos justo después de despertarse para pensar en los sueños de la noche,

en su significado y en el estado de ánimo que le ha dejado. Quien no pueda escribir en seguida el sueño, puede repetir oralmente para sí mismo su contenido manifiesto, fijándolo así en la memoria. Pero cuidado, no es como escribirlo.

### ***TENER TODO LO NECESARIO AL ALCANCE DE LA MANO***

Aconsejo tener cerca de la cama un cierto número de folios, de los que están agujereados en el margen, y con un soporte rígido para sostenerlos. A medida que se va escribiendo, podrán archivarse en un portafolios de anillas. Esto le permitirá tener un fichero de sueños donde se podrán insertar las anotaciones relativas a un sueño en particular. También será útil disponer de un bolígrafo quizás con una luz incorporada, algunas hojas en blanco para dibujar y lápices de colores.

### ***PROGRAMAR EL DESPERTAR (ESTE PUNTO ES OPTATIVO)***

Puede decidir despertarse después de cada sueño (soñar), o mejor después de cada fase de sueño (dormir) REM. Por supuesto, sin alcanzar la precisión de un laboratorio del sueño, intente despertarse programando el despertador, cada hora y media más o menos, o bien autosugestionarse: “Me despertaré después de cada sueño con contenido extraño”.

## **REGISTRAR LOS SUEÑOS**

### ***REGISTRAR EL SUEÑO EN ABSOLUTA LIBERTAD***

La mano corre sobre el folio y escribe todo lo que recordamos como si viniera de la mente. Esta regla es de enorme importancia: es preferible cometer algún error antes de emplear un tiempo precioso para correrir la forma, pudiendo de esta manera perder imágenes.

En los sueños los conceptos de espacio y tiempo aparecen modificados, además la lógica y los significados del pensamiento corriente no existen. Por lo tanto, puede moverse con absoluta libertad, sin tener miedo a transcribir las imágenes más extrañas y las sensaciones más curiosas. Registre todas las emociones que acompañan a las imágenes con especial esmero, empezando por el estado de ánimo con el que se encuentra al despertar. A menudo, esta emoción es lo único que le queda en apariencia, si la escribe más tarde podrá recordar algún fragmento e incluso una escena entera.

A veces en los sueños se encontrará placer en contemplar escenas de sexo o de violencia, otras veces disgusto o rechazo hacia escenas repugnantes... no hay nada de lo que se tenga que avergonzar, no se censure. Escribirlo es una verdadera puerta hacia el inconsciente y le permitirá afrontar con mayor conocimiento de causa estas emociones.

### ***TITULAR EL SUEÑO***

El título tiene que ser el primero que le venga en mente, o mejor, el que le convenza más. A menudo esto sirve para desvelar su significado. En primer lugar es aconsejable transcribir el sueño; después cuando todo él está bajo sus ojos, concéntrese. A menudo, el título adecuado aparece de forma improvisada durante el día. Titular los sueños facilita la clasificación de sueños similares. Se puede tratar de investigar sobre temas afines que pueden aclararse por proximidad.

### ***FRAGMENTOS DE SUEÑOS***

No desprecie sueños breves o imágenes solitarias pues a menudo son muy importantes. Regístrelos también y verá que a partir de un recuerdo se desarrolla otro.

### ***DIBUJAR LAS IMÁGENES DE LOS SUEÑOS***

Utilice los lápices de colores y las hojas que se encontrarán cerca de la cama. Este no es un ejercicio reservado a los más dotados, sino que está concebido para estimular la creatividad y la memoria. Cada cual debería intentar reproducir las imágenes más significativas, con particular atención a los colores. Como ya hemos apuntado en la primera parte, los sueños están hechos principalmente de imágenes visibles, por lo tanto, es fácil que el recuerdo sea como un cuadro, estampado frente a nuestros ojos. El dibujo es un proceso mágico: durante unos instantes hace callar el parloteo verbal del cerebro y expresarnos de otra forma. Hay muy poca gente que pueda dibujar de forma espontánea. Se aprende cómo se aprende a leer y a escribir, pero nuestras escuelas relegan este tipo de aprendizaje.

Por ésta razón es muy importante dejar que la mano se mueva con libertad sobre la hoja. Mientras esté dibujando no emita juicios críticos sobre su obra, sino acéptela con curiosidad tratando de comprenderla de forma intuitiva. Si le viniera a la mente cualquier pensamiento, anótelo junto al dibujo.

A veces pueden nacer asociaciones interesante entre el dibujo, los elementos del sueño y la situación que se está viviendo en la actualidad. Los colores son importantes, no sólo los colores del sueño, sino los colores que tiene ganas de utilizar en aquel momento. Están científicamente comprobado que estos tienen un fuerte significado emotivo para cada uno de nosotros,

independientemente de la raza o de la cultura. Recuerdan emociones, sensaciones y, a menudo, recuerdos.

Le aconsejo que preste atención a los colores que ve en los sueños, pregúntese qué le hacen venir a la cabeza y qué “clima emotivo” le sugieren.

## **EL CUADERNO DE LOS SUEÑOS**

Intente tener este cuaderno al alcance de la mano, es preferible tener un portafolios de anillas. A medida que se acumulen sus sueños, verá que tratan de temas repetitivos: los problemas sexuales, las relaciones con los demás, la relación con el trabajo, el cuerpo y la salud... Si existe un problema apremiante es fácil tener una serie de sueños sobre el mismo argumento. De esta forma podrá transcribir los sueños marcando, en primer lugar, la fecha y manteniéndolos en orden cronológico. En un segundo tiempo, los podrá leer, para ver si son similares entre si. En este caso, se agruparán para leerlos uno tras otro. Se sorprenderá constatar como sueños aparentemente incomprensibles pueden encontrar así una nueva luz. Al final de este capítulo podrá ver un ejemplo de un sueño transscrito en un cuaderno: si el sueño es breve podrá escribir sus asociaciones y comentarios a continuación; si el sueño es largo, puede dejar libre la página a continuación y escribir allí sus comentarios para tenerlo todo a la vista.

### ***DEFINIR EL CONTEXTO DEL SUEÑO***

Es importante encuadrar el contexto del sueño: ¿Qué ha pasado hoy? ¿Cuáles han sido los principales hechos del día? ¿Qué problemas me atosigan en este período? Si adquiere la costumbre de hacerse esta reflexión después de haber transscrito el sueño, será más fácil después reconocer su significado. A medida que vaya adquiriendo habilidad, se dará cuenta de que la lectura de los sueños de los meses pasados será como un viaje lleno de sorpresas. Por este motivo, registe el sueño con atención, dejando espacio para las asociaciones libres y sus comentarios. Así la lectura será más fácil y agradable.

### ***EL CUADERNO COMO DIARIO***

Las personas que tengan la costumbre de llevar un diario pueden utilizar el cuaderno de los sueños para escribir sus propios pensamientos. En este caso, sin duda será mas sencillo localizar el sueño en la problemática del momento y relacionarlo con los hechos recientes.

Es una buena ocasión para empezar. Escribir las propias reflexiones y desahogos puede favorecer el recuerdo de los sueños, en especial cuando no recordamos ninguno, a pesar de toda nuestra buena voluntad. Escribir un diario facilita el autoanálisis, valora la expresión personal, permite distanciarse de lo cotidiano, mejora el estilo personal de escritura y permite conservar una huella de la vida

## **LAS LIBRES ASOCIACIONES**

Este método, inventado por Freud, consiste en expresar de forma espontánea y sin discriminación todas las ideas que viene a la mente, a partir de un elemento, respondiendo a la pregunta: “¿Qué me recuerda....?” El elemento puede ser la imagen de un sueño, una palabra, un número, un color.... La libertad es una regla fundamental en las asociaciones: significa que la atención selectiva y la voluntad no deben orientar el flujo de nuestro pensamiento.

Una idea que nos viene a la mente siempre está relacionada a una cadena de nuevas ideas. Cada cadena de nuevas ideas se relaciona con otras formando verdaderos nudos. Esto depende del modo en que está organizada nuestra memoria. Esta es como un archivo complejo donde el mismo elemento está clasificado de varias formas. Por ejemplo, podemos encontrarlo siguiendo un orden cronológico, o bien un orden por materias, etcétera. Un dato olvidado puede ser devuelto a la conciencia a través de algún elemento relacionado, aunque sea de forma lejana a su cadena.

Citemos un ejemplo práctico: puedo recordar a mi abuelo oliendo el aroma de un puro como lo que él acostumbraba a fumar; o viendo una montaña, donde de pequeña me llevaba a pasear; o un sombrero de montañero como el suyo. Como dice la sabiduría popular: todos los caminos llevan a Roma.

Tras haber registrado el sueño, subraye cualquier elemento que le parezca el posible punto de partida para una asociación. Puede utilizar los lápices de colores distintos para destacar lo que le interese, buscando las palabras clave. Antes de empezar con el trabajo punto por punto, le aconsejo que responda a las preguntas que siguen ya que pueden favorecer las asociaciones y , por lo tanto, el recuerdo.

## **PREGUNTAS SOBRE EL SUEÑO EN GENERAL**

¿Éste sueño me recuerda algo? ¿Cuál es la historia que explica el sueño? ¿Dónde se desarrolla? ¿El ambiente del sueño me recuerda algo? ¿He visto alguna vez algo parecido en la realidad? ¿Qué situación emotiva estoy viviendo en estos días? ¿Cuál es la acción que se desarrolla en éste sueño? ¿Es una acción que se realiza? Si no lo es, ¿qué es lo que lo impide? ¿Cómo desearía que terminara? ¿Qué emociones he experimentado en el sueño? ¿Estas emociones me recuerdan

algo parecido? ¿El sueño me despierta algún recuerdo de infancia? ¿Qué más he soñado durante la noche?

### ***PREGUNTAS RELATIVAS A LA PERSONA***

¿Quién es? ¿Le conozco? Describo su aspecto: ¿Qué tipo de persona es? ¿Estas características me recuerdan a alguien? Si la respuesta es afirmativa ¿Qué relación tengo yo con esta persona? Si esta persona represara una parte de mí, ¿Cuál sería?

### ***INDICACIONES QUE SE PUEDEN EXTRAER DEL SUEÑO***

¿Qué significado podría tener el sueño en conjunto? ¿Quizá contiene indicaciones sobre el futuro? ¿Me sugiere algo para modificar mi comportamiento? ¿He soñado otras veces argumentos similares a éstos? ¿En los sueños que he tenido se repiten los símbolos o personas iguales? ¿Qué otros sueños me recuerda?

### ***APRENDER A USAR EL ASTERISCO***

Cada vez que un elemento o una acción reaparece en un sueño coloque a su lado un asterisco (\*), así podrá saber con rapidez que ya lo ha soñado; sin duda está registrado en el fichero de símbolos. De esta forma podrá ir “de sueño en sueño” con facilidad, siguiendo sus propias asociaciones libres.

Para terminar, analizará cada elemento que haya subrayado, preguntándose: ¿Qué me recuerda? Es importante volver a recordar el entorno, las personas, los objetos, las sensaciones, los sucesos del sueño y colocarlos unos junto a otros en relación a la propia vida actual, con posibles recuerdos del pasado y con indicaciones para el futuro. Recuerde que los sueños no sólo reflejan conflictos sexuales sino que también activan los esfuerzos del individuo soñador para resolver las dificultades cotidianas aparecidas en cada sección de la vida.

### ***EL FICHERO DE SÍMBOLOS***

Cuando ya esté un poco familiarizado con los registros de los sueños, podrá aumentar su habilidad creando un fichero de símbolos. Con la experiencia, se habrá dado cuenta que ciertos símbolos se repiten a menudo: la compañera de trabajo, pasteles, zapatos rojos, aquellos árboles tan enormes y amenazadores, perder las maletas... Le aconsejo que lo sitúe en las últimas páginas de su cuaderno como si se tratara de una agenda telefónica. Bajo cada letra agrupe los

símbolos que se repiten más a menudo, los que le han causado mayor curiosidad... con el título del sueño al que se refieren, la fecha o la página, de forma que pueda recuperarlos con facilidad.

Si pasa un período de vacío mental y sus símbolos no le hacen recordar nada, puede ayudarse con el método de las “amplificaciones”. Es decir puede buscar semejanzas entre sus símbolos personales y los símbolos de la humanidad. Ciertos símbolos tienen un significado universal como los colores, las fábulas, los mitos y los símbolos religiosos. En las librerías encontrará muchos libros y diccionarios de símbolos que le ayudarán en ésta empresa.

Leer sueños y argumentos similares favorece recordar y estimula la capacidad de reflejar en los mismos. De todas formas, tiene que tener presente que cada mente es un mundo original, procure no caer en generalizaciones fáciles. Es útil dibujar los símbolos que más le han sorprendido pues tiene una función cognoscitiva.

Puede concentrar en una imagen simbólica y tratar de dejarse llevar, de hacerse receptivo a su atmósfera psíquica. Los símbolos nos ponen en contacto con las partes de nosotros mismos no accesibles al pensamiento racional y nos llevan a entender viendo, en lugar de pensando.

### *EL BLOC DE LAS IDEAS*

Tomar apuntes facilita la creación de nuevas ideas, estimula las asociaciones, recuerdos y soluciones originales de problemas.

Los expertos americanos que estudian los procesos de creatividad han descubierto que es muy útil llevar consigo una libreta o un bloc de notas donde apuntar las ideas que tenemos. Guardar los pensamientos es una forma fácil para hacer trabajar la imaginación, poner en marcha el cerebro. Sí, se trata de salvar las ideas porque sobre todo las que son intuiciones geniales que aparecen por la mañana mientras nos lavamos los dientes o cuando, estamos casi en trance, mecidos por el vaivén del autobús, llegan cuando menos nos las esperamos y, si no se apuntan inmediatamente se diluyen con rapidez.

El tiempo transcurrido en los desplazamientos permite la concentración, al igual que los paseos y los momentos de duermevela.

Cuando empezamos a dedicar atención a los sueños, nuestra mente continúa emitiendo ideas. Es un laboratorio que no molesta, procede del inconsciente, parecido a la incubación de sueños que realizaban los antiguos griegos. Cuando una idea, un recuerdo o una asociación interesante vienen a la cabeza no es por arte de magia, sino que es fruto del trabajo de nuestros dos hemisferios cerebrales: el izquierdo, lógico y racional, y el derecho, más intuitivo.

Por ello puede ayudarse a disfrutar de estos momentos intentando crear y proteger los momentos vacíos de nuestro tiempo, que en realidad sólo son vacíos de acción, pero llenos de ideas. De hecho, en estos momentos, la imaginación puede activarse y por lo que puede ser útil llevar consigo un bloc de notas donde anotar todo lo que le venga a la cabeza sin censurarse ninguna idea ni recuerdo.

Después, con mas calma, podrá pasar a su cuaderno de sueños las intuiciones mas interesantes, escogiendo lo que le satisfaga. Este bloc puede actuar también como un estímulo para recuerdos y asociaciones libres con el material de nuevos sueños.

## ESCRIBIR LA AUTOBIOGRAFIA

*Insistiendo en la importancia de los métodos para incrementar, en condiciones naturales, la conciencia de los sueños, su recopilación y lo que yo llamo discusión del sueño (en lugar de interpretación), me siento metodológicamente en sintonía con los senois, la población malaya que cada mañana discute en público los sueños, considerándolos una guía para los problemas y las actividades cotidianas. Al igual que los semois, considero que los sueños son indicativos de mi estado interior y los tengo en cuenta para analizar diariamente mi situación personal.*

J. Allan Hobson. La macchina dei sogni

La autobiografía es la historia de nuestra vida. A menudo, aconsejo a mis pacientes que la escriban. Esta sugerencia nunca es acogida con entusiasmo, se quedan perplejos, porque no ven la utilidad, y argumentan que las cosas que recuerdan ya las han explicado. Sin embargo, acaban aceptando y aquí empiezan las cosas interesantes.

Pero ¿por qué una vez que han decidido escribir, no consiguen hacerlo a pesar de que ya habían comprado un cuaderno y lo llevaban consigo durante su tiempo libre?

¿Recuerda las resistencias? Son ellas las culpables. Al principio es difícil aceptar que los problemas que nos impiden vivir con serenidad estén relacionados con nuestra historia pasada. Mantener lejos esos recuerdos y, sobre todo, considerarlos carentes de importancia es un modo de defendernos de experiencias emotivas dolorosas.

Estas experiencias están raramente relacionadas con sucesos traumáticos y sorprendentes. En la mayor parte de los casos se trata de miedos a la soledad, al abandono, a no ser amado y mimado como queríamos, al miedo de las ataduras y a la dependencia de otra persona.

Una vez roto el hielo, es muy interesante ver cómo del recuerdo nace el recuerdo y como los sucesos que se creían olvidados afloran a la memoria trayendo consigo emociones y afectos olvidados; de esa forma es fácil empezar a soñar o, mejor, a recordar sueños evidentemente relacionados con lo que se está escribiendo.

Durante la vida, no solemos tener la ocasión de rememorarla entera. Verla allí, frente a nosotros, como un fresco o una gran novela del siglo pasado estimula asociaciones interesantes. Le aconsejo que escriba un poco, sin que se sienta obligado y sin tener horarios fijos. Dedique las primeras páginas de su cuaderno a la autobiografía, que actualizará poco a poco. Acostúmbrese a releer de vez en cuando lo que ha escrito, de esta forma favorecerá los sueños y su recuerdo. Además, con este sistema tendrá su vida bajo los ojos. Esto le ayudará a relacionar los sueños con los momentos importantes vividos, facilitando así el autoanálisis.

## UN EJEMPLO DE REGISTRO

Este es un ejemplo de cómo se puede registrar un sueño. Un paciente lo extrajo de su cuaderno y me lo entregó para utilizarlo como ejemplo. Como se puede comprobar, contiene elementos útiles para la comprensión del sueño. La transcripción auténtica del sueño con los subrayados originales le dará una idea inmediata de cómo puede ser en realidad.

Del diario

20 de marzo de 1990

He aceptado el nuevo trabajo, ¡qué cansancio! A veces quisiera volver atrás y no hacer nada. Pero ya no es posible y además tampoco era feliz antes. Tengo una tremenda angustia miedo a no dar la talla, si no fuera por Carla, que me ayuda... no sabría como hacerlo. Siempre me anima cuando necesito su ayuda y entonces todo me parece más fácil. Estoy comenzando a comprender que un trabajo se construye poco a poco, como una casa, y que también se puede aceptar la ayuda de los demás.

En cambio, con la niña estoy en crisis: en este momento no la soporto, me parece que tiene un carácter muy malo, no quiere hacer nunca nada, es una sabionda, todo lo sabe. Pierdo la paciencia, grito y la regaño. Después, me siento culpable, me parezco a mi madre, o mejor a mis dos padres que siempre gritaban y me criticaban. ¡Qué pesadilla! ¡Qué círculo vicioso!

Registro del sueño real

26 de marzo de 1991

Subida a la montaña

Esta noche he tenido un sueño bonito: tenía que subir a una montaña(\*), consultaba el sendero en un mapa, era empinado y escarpado no me lo esperaba así. Estaba mi hija Lucía(\*) que sube frente a mí, y resbala de vez en cuando, pero yo la ayudo, dándole palmaditas en el culito en los momentos más difíciles.

Recuerdo que cerca de nosotros había una *moto* muy ruidosa que intentaba subir, nunca lo consigue (\*) Después, llegamos a la cima, nuestro cansancio ha sido muy breve, no me lo esperaba así y es premiada por la visión de un maravilloso lago (\*), dentro del cual hay dos hipopótamos (\*).

Montaña: la he encontrado incluso en el *Diccionario de los símbolos* y aparecen cinco páginas de comentario. Lo que más me ha sorprendido es que la montaña representa un ascenso espiritual, un recorrido de vida y conciencia hacia metas más elevadas donde quizás el recorrido esté poblado de seres temibles que hacen el camino más difícil. A menudo, en la cima se encuentra un premio parecido a la inmortalidad.

Esto me lleva a pensar en la acción que se desarrolla en mi sueño: debo subir la montaña, tengo miedo, pienso que es difícil, pero pongo empeño buscando el camino en el mapa (algo que siempre me ha gustado). Todo se parece tanto a lo que estoy pasando en la actualidad: tengo miedo al trabajo, pensar que no tendré recursos, el temor a *no conseguirlo*. *Pero después, lo consigo y las dificultades no han sido tan grandes.*

*Mi hija= ahora aparece en mis sueños muchas veces, siempre que me enfado. Hoy durante una de nuestras peleas me he acordado de los golpecitos en el culito que me daban de pequeña para ayudarme, cuando estaba harta de subir las escaleras. Me he reído, después me he acordado de Carla cuando me anima. Entonces he creído que sería correcto imitarla y he ayudado a Lucía sin ponerme nerviosa, intentando que ella misma encontrara la solución. La niña estaba contenta y no refunfuñó*

*La moto= a menudo sueño con motos y coches veloces que no consigo controlar. Me recuerda cuando estoy nerviosa y quiero hacerlo todo deprisa un poco por ansiedad y, para decir verdad, por pereza. De hecho, la moto del sueño me molesta porque quiere llegar sin cansarse y me irrita con su ruido, pero no lo consigue. Quizá representa una parte de mí un poco descontenta. No sé si me gusta.*

*El lago= el lago también aparece en el diccionario y por ello lo he anotado en el fichero, a pesar de que en este momento no me inspira mucho. A mí los lagos no me han gustado nunca, me parecen un tanto fríos y oscuros. En el diccionario está descrito como una morada de los dioses, de la que puede aparecer algo mágico e incluso engañoso. Es cierto que en el sueño a nosotras nos parecía maravilloso. Casi imposible de creer.*

*Y ¿los hipopótamos? ¿Qué hacían en la cima de la montaña? No lo sé. También aparece en el diccionario. Parece que en las antiguas civilizaciones representaban la fuerza bruta, el conjunto de los impulsos y de los vicios humanos que deben elevarse hacia la espiritualidad.*

*Ahora que estoy escribiendo creo que, si los hipopótamos y el lago representan algo de mí, podría ser que, para tener éxito en la vida (léase llegar a la cima de la montaña) se necesita constancia, pero también la fuerza de los instintos. Deben ser guiados porque al final, aquella moto tan ruidosa cae. A mí los instintos siempre me han dado miedo, ahora un poco menos porque he empezado a aceptarlos. ¿Será por ello que me sentía tan feliz al ver los hipopótamos? Podría ser este el premio final de la subida de la montaña: si consigo conciliar la parte más ruidosa (y también la más vaga) de mí con la voluntad y la constancia sin reprimirlas demasiado, sino dirigiendo su fuerza al final seré premiada con algo que me haga feliz.*

*Ahora he recordado que muchas veces he soñado muertes y cadáveres. Siempre fue durante los días que me enfadaba conmigo misma encontrándome sin razón y mal hecha. Quería “eliminararme”. Siempre me sentía culpable. Ahora me acepto más, ya no tengo ganas de atormentarme a mí misma, el camino me parece más claro.”*

## RECAPITULACION

- Tener el material al alcance de la mano.
- Escribir un diario sobre el día que acaba de transcurrir.
- Dibujar las imágenes del sueño
- Hacer autoanálisis con libres asociaciones.
- Ayudar a las asociaciones y a la memoria con una autobiografía.
- Preparar un fichero para los símbolos y los temas que se repiten.
- Adquirir la costumbre de anotar imágenes y sensaciones improvisadas.
- Desarrollar la capacidad de unir el material de los sueños con los sucesos del día, con la historia pasada y, sobre todo, con las emociones que se repiten en ella.

## TRABAJAR CON EL CUERPO PARA ESTIMULAR LOS RECUERDOS

Ningún individuo existe en la tierra separado de su propio cuerpo, este es un hecho indiscutible; cuando el cuerpo cesa de vivir también nosotros dejamos de estar en el mundo. No existe una forma de vida mental independiente de la existencia física, al igual que no existen problemas mentales que no estén relacionados con el cuerpo, ni enfermedades que no afecten al organismo por completo.

Parece sencillo y muy lógico pero, durante mucho tiempo, en nuestro mundo occidental la medicina y la ciencia en general han considerado al ser humano como un compuesto formado por muchas partes, susceptibles de ser estudiadas.

Esta forma de pensar y de observar también se extendía al universo, que se veía como un inmenso sistema mecánico regido por leyes matemáticas exactas. La ciencia ha progresado mucho hasta llegar a un punto muerto en el que la visión del mundo no aportaba nada nuevo. Poco a poco, el viejo modo de ver las cosas se ha ido transformando en un cambio que se prolonga hasta nuestros días.

El mundo ya no se concibe como una máquina compuesta por multitud de partes, sino como un todo que no se puede dividir, siempre en movimiento, cuyas partes están estrechamente relacionadas entre sí: si una se modifica, también las demás se moverán y se adaptarán en consecuencia. De esta forma, el hombre es considerado como un organismo en el que la mente y el cuerpo trabajan unidos: existen partes distintas, pero están interconectadas y cualquier cambio de una provoca alteraciones en la otra.

El sueño es un excelente ejemplo de ello: es un proceso mental excepcional durante el cual sentimos emociones fuertes, creemos ver imágenes que nuestra propia mente crea, no percibimos el espacio ni el tiempo y damos por ciertas cosas extrañas. Al mismo tiempo es un proceso físico ya que todas las variables fisiológicas se modifican; por ejemplo, el ritmo del corazón, la respiración y hasta las secreciones de los jugos gástricos. Además los contactos con el mundo exterior se bloquean, es imposible reaccionar a los estímulos y no podemos movernos.

El sueño afecta tanto al cuerpo como a la mente.

Otro proceso que influye tanto en el cuerpo como en la mente son las emociones. Cuando no emocionamos el corazón late con fuerza, el ritmo respiratorio cambia, el estómago se encoje por la alegría, el miedo y el dolor. El cuerpo siempre es partícipe de nuestras emociones. Al igual que en nuestra psique permanecen las huellas de todos los afectos que no eran aceptables por la conciencia, en el cuerpo se conserva la memoria de los movimientos vitales y creativos que hemos tenido que reprimir.

Cada emoción que no puede ser liberada representa un estrés para el organismo y es fácil que encuentre la vía del sueño para manifestarse de otra forma. Recuerdo a una muchacha cuyo miedo a ser abandonada y perder las personas queridas se manifestaba en la adolescencia con un sueño repetitivo: se sentía muy pesada y se movía con dificultad mientras corría para alcanzar a alguien. Después, no volvió a tener este sueño durante muchos años. Lo recordó junto a aquel miedo mientras se relajaba y se concentraba en el ejercicio de la pesantez.

De niños solíamos reprimir movimientos y expresiones que creaban demasiados problemas en el entorno social. Sin darnos cuenta, hemos aprendido a mantener este control, nos hemos reprimido inconscientemente, nuestros músculos han trabajado por nosotros.

Pondré un ejemplo práctico un tanto banal: los brazos nos sirven para tomar lo que deseamos y también para apartar lo que nos disgusta. Si de pequeños nuestro deseo de ser abrazados ha topado con un rechazo o una frustración demasiado dura para que nosotros podamos soportarla, hemos cerrado nuestros brazos y cada vez que deseábamos tender los brazos, hemos reprimido ya sea el movimiento físico del abrazo, ya sea el deseo de hacerlo para ahorrarnos el dolor del rechazo. Al llegar a un cierto punto, el bloqueo es automático, el deseo termina en el inconsciente. Queda en nosotros una buena contracción de los músculos de los hombros.

De la misma forma puede reprimirse la ira. Muchos padres no toleran que sus hijos la expresen, ni siquiera de pequeños. Los niños aprenden a controlarse antes de tiempo y de forma excesiva aguantando el llanto, los sollozos o el deseo de agredir a otros niños, pero es fácil que sean adultos rígidos e incapaces de demostrar y sentir auténticas emociones.

Esta premisa puede ayudar a comprender la razón de este capítulo. Ser más consciente de las tensiones musculares, llevar movimiento a las zonas más rígidas del cuerpo y facilitar la respiración ayuda a movilizar las emociones. Si las emociones se liberan y las tensiones se relajan, las nuevas imágenes vienen a la cabeza y se crean nuevas asociaciones entre nuestros pensamientos.

Es fácil que nuestros sueños estén influidos por ello. No puedo decir en qué medida, pero, dado que los ejercicios que propongo no tienen contraindicaciones, sólo hay que probarlos. En el peor de los casos le servirán para estar un poco más relajado.

## LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACION

Todos nos damos cuenta de que la respiración es una función fundamental para la vida. Pero en cambio, es menos evidente que una respiración limitada deprime los límites de energía y calor necesarios para una vida completa.

Cuando la respiración es inadecuada se reduce la movilidad del cuerpo entero: contener la respiración es la primera forma que tenemos para anular una sensación y para contralar la excitación debida a las emociones fuertes.

Los animales y los niños respiran correctamente, mientras que la forma de respirar de los adultos a menudo está obstaculizada por tensiones musculares crónicas que se han determinado en el desarrollo de la vida.

La respiración sana es una acción que influye en todo el cuerpo: los movimientos respiratorios pueden imaginarse como una serie de ondas que nos cruzan.

Cuando inspiramos, todas las cavidades del cuerpo se ensanchan para acoger el aire, la boca y la garganta, el tórax y los pulmones, incluso el abdomen se dilata y hasta la pelvis se adelanta para ayudar al abdomen a expandirse. Si, por ejemplo, la garganta está contraída por una tendencia crónica a sofocar el deseo de llorar y gritar; no podemos respirar plenamente. De la misma forma, quien teme enfrentarse al mundo de forma activa tendrá dificultades en tomar todo el aire que necesita y preferirá vivir “ahorrando”.

En cambio, cuando espiramos, todo el cuerpo se relaja, la pelvis se inclina hacia atrás para expulsar el aire, el abdomen se hunde, el diafragma sube hacia arriba al igual que los pulmones para vaciarse por completo. Si se teme dejarse llevar o liberarse es fácil que aparezcan dificultades para expulsar todo el aire: guardar un poco de aire permite un margen de seguridad.

## EJERCICIO DE RESPIRACION

El ejercicio que sigue le permitirá ser más consciente de su propia respiración. Es un solo ejercicio, pero subdividido en varias fases: de este modo puede aprenderlo de forma gradual y hacerlo durante el tiempo que crea necesario. Es útil como recarga de energía si se siente cansado y facilita, a la vez, los ejercicios imaginativos si decide insertarlo antes de la relajación fraccionada.

## INDICACIONES PARA LA EJECUCIÓN

Cuando escribo “la pelvis se inclina hacia adelante” quiero decir que los huesos en los que reposamos las manos cuando estamos en jarras, se inclinan hacia adelante. Al mismo tiempo, este movimiento provoca el retroceso del pubis. De la misma forma, cuando digo “la pelvis se inclina hacia atrás” quiero decir que, mientras el pubis es empujado hacia adelante, las caderas retroceden. La verdad es que es mucho más fácil de hacer que de explicar por escrito.

- Si siente que la cabeza le da vueltas, deténgase unos instantes y descanse. Sin duda, habrá respirado demasiado fuerte, haga ejercicios sin forzar, buscando su propio ritmo.

## RESPIRACION COMO UNA OLA

-Túmbese en la cama, si no es demasiado blanda, o en un colchón delgado en el suelo. Las piernas estarán dobladas con los pies apoyados en el suelo, cerca de la pelvis y distanciados entre sí unos 30 cm. Las rodillas también estarán separadas la misma distancia.

Coloque las manos sobre el abdomen, la zona que está bajo el ombligo. ¿Siente lo que hace la barriga mientras respira? ¿Siente como se mueve? Después de cierto tiempo de observación, preste atención a cómo se mueve el tórax y vea si el cuello y la cabeza se mueven en consecuencia.

- Ahora intente hinchar la barriga mientras inspire, haga una gran bola de aire, después expúlsela, la barriga se deshincha al tiempo que el tronco se adhiere al suelo. Dejo los brazos relajados a lo largo del cuerpo, observe si tiene la palma de las manos hacia arriba o hacia abajo. Preste atención a la respiración: ¿Se bloquea en algún nivel? ¿Siente quizás una resistencia en la boca del estómago o la garganta estrecha? Si la respuesta es afirmativa, visualice el aire que hincha la barriga y después sube, discurre a lo largo de las costillas, llena bien el pecho, eleva el esternón hasta llegar a los hombros.
- Ahora mueva juntos el cuello y la cabeza. Inspire, arquee ligeramente la espalda hinchando la barriga, llene bien el pecho y deje que el cuello se alargue hacia el suelo (o la cama, por supuesto), mientras el mentón desciende hacia el esternón. La palma de las manos está girada hacia arriba. Durante la espiración, la barriga se recoge y el ombligo desciende hacia el suelo, las costillas y el tórax se cierran y hasta el esternón baja. Intente, si lo desea, poner una mano sobre el esternón y sentir que tiene posibilidad de movimiento. El cuello se arquea ligeramente, así la cabeza se inclina hacia atrás, la boca está entreabierta y los músculos de la mandíbula están relajados.

## *ESCUCHO MI VOZ*

- Cuando respire haga de vez en cuando un buen suspiro de alivio y después intente hacer salir el sonido durante toda la duración del aliento. Escoja el sonido que prefiera, o aún mejor, experimente con todas las vocales. Al principio, puede sentirse un poco molesto al oír el sonido de su voz. No dude en intentarlo: se sorprenderá al oír lo bonito y conmovedor que puede ser el canto de un solo sonido. Puede variar la intensidad y sentir cómo atraviesa la vibración la cavidad del cuerpo. No hace falta entonar para hacerlo, la concentración y el buen humor le ayudarán. En cambio, a veces sucede que el sonido de nuestra voz nos recuerda algo triste: el llanto, los sollozos o los gritos. No tenga miedo de dejar libres estos recuerdos y, si es necesario, déjese llevar en un llanto liberador. De pequeños, a veces nos veíamos obligados a retener emociones dolorosas. Sin embargo, al crecer olvidamos que la situación ha cambiado: ahora podemos afrontar la vida de otra forma.

Puede hacer este ejercicio cuando quiera: por la mañana, por ejemplo, le ayudará a levantarse de la cama más despejado; si lo hace antes de las visualizaciones, sin duda, le ayudará a la relajación y a la producción de imágenes. Sólo tiene que probarlo y encontrar el mejor momento y modo de hacerlo.

## *LA RELAJACIÓN FRACCIONADA*

Este ejercicio es indispensable para relajar el cuerpo y prepararnos para tener imágenes mentales parecidas a sueños. Se requiere un poco de constancia y práctica no porque sea difícil, sino para que dé resultados.

La mejor posición es tumbado (en la cama o en un colchón delgado colocado en el suelo). A ser posible, es preferible llevar ropa cómoda, sin cinturones que aprieten ni otro tipo de impedimentos. Un sillón también está indicado, pero siempre debe permitir apoyar la cabeza y los brazos con comodidad. Puede realizar el ejercicio de relajación una vez al día, durante unos diez minutos, procurando que nadie le moleste y que el teléfono esté desconectado. Es preferible que haya poca luz ya que tenemos que imitar al máximo el ambiente del sueño. Recline la cabeza en una pequeña almohada situada bajo el cuello, así los hombros se relajan con mayor facilidad, la cabeza se abandona y los músculos de la mandíbula se relajan.

Si tiene tiempo realice antes el ejercicio de respiración, le ayudará a aumentar su concentración. No se preocupe si al principio le parece que no va a ninguna parte; puede suceder que sienta irrefrenables pruritos, sentir el cuerpo muy tenso o bien no sentir en absoluto alguna parte del cuerpo. A veces sus pensamientos sobre el día escogen el momento justo para abalanzarse juntos en su mente y fastidiarle. No se desanime, relea el párrafo sobre las resistencias.

Su objetivo es convertirse en un atento observador de usted mismo, apuntar con esmero sus sensaciones, sin enjuiciarse, como si fuera un periodista imparcial.

El ejercicio le ayudará a canalizar la atención hacia las distintas partes del cuerpo, así podrá darse cuenta de su estado y relajarse. Este es sólo un ejemplo de cómo se puede realizar el ejercicio, use con el tiempo las palabras que le vienen de forma espontánea.

### ***DESARROLLO DEL EJERCICIO***

Tras colocarse con comodidad en la posición descrita más arriba y haber realizado algunas respiraciones profundas, cierre los ojos. Imagine que el ruido del ambiente circundante se aleja y que los pensamientos del día caen “como la lluvia en los tejados”. Ahora traslado la atención a mi cuerpo.... Dejo que se vaya relajando....siento mis pies....imagine su forma....poco a poco subo hacia el tobillo...la curva de las rodillas...las caderas....siento todos los músculos de las piernas que se alargan y se relajan...

Me detengo en los glúteos...siento el espacio que ocupan....subo hacia la espalda...siento que poco a poco se relajan....llego hasta los omóplatos....siguiendo su forma...siento que se extiende una beneficiosa sensación de calma y relajación. Conduzco mi atención al abdomen....siento el ligero movimiento que provoca el impulso de la respiración...escucho el movimiento de las costillas y del tórax, subo hasta el pecho....siento que se extiende una lenta y beneficiosa sensación de paz y tranquilidad.

Desciendo a lo largo de los brazos, el antebrazo, la muñecas interiores, las manos.... Siento que los brazos se distienden y alargan.

Vuelvo a subir hacia el cuello que se distiende con lentitud.... La nuca.... Sigo la forma de las orejas... la curva de la cabeza hasta la frente.

Siento que la frente se relaja....también los músculos alrededor de los ojos se distienden.... Los párpados se vuelven pesados, agradablemente pesados... también las mejillas se relajan, la boca se entreabre....la mandíbula se relaja... toda mi cara está distendida y relajada y yo me siento tranquilo...agradablemente tranquilo....experimento una sensación de calma y distensión que se extiende...desde la cara....los hombros...los brazos....hasta la punta de los dedos.... a lo largo de mi cuerpo hasta las piernas... y yo me siento tranquilo.... Agradablemente tranquilo y relajado.

Comenzará con algunos minutos al día, aumentando la duración del ejercicio a placer en cuanto crezca la capacidad de mantener la concentración. Recuerde que la tranquilidad es como una paloma: se posa sobre nuestra mano si estamos quietos y tranquilos, mientras que se aleja si intentamos cogerla. No se esfuerce y acepte lo que venga. Es importante mantener la concentración. Esto quiere decir que las representaciones mentales deben estar en constante relación con las zonas del cuerpo que estamos imaginando por pasos. Puede ayudarse pensando que tiene un pincel en la mano con el que pintará las distintas partes del cuerpo. O bien imagine un hada que esparce polvos mágicos sobre los músculos que se están relajando.

Al terminar cualquier ejercicio es necesario realizar algunos ejercicios que permitirán a nuestro cuerpo volver a establecer contacto con la realidad que lo rodea (recuperación tónica). Comience a mover las manos y los pies, haga pequeños movimientos que después ampliará y hará más enérgicos. Puede desperezarse bien como hacen los gatos, así evitara dejar la posición horizontal con la cabeza dando vueltas y con el cuerpo pesado.

Un excelente método para aumentar la concentración, la tranquilidad y la capacidad de observarnos a nosotros mismos, es el *training* interior. Aconsejo a las personas que realmente deseen profundizar el conocimiento de sí mismos que lo pongan en práctica junto con las técnicas que he descrito. Para aumentar los conocimientos sobre este tema pueden consultar el manual práctico de esta editorial.

## MOVIMIENTOS QUE AYUDAN A SOÑAR: EL MÉTODO FELDENKRAIS por Elsa Iovino

“Si el cuerpo cambia, cambia toda la persona”. Los seres humanos tienen capacidades ilimitadas de crecimiento personal. Desgraciadamente, la mayoría de nosotros usamos del 5 al 10% de la capacidad intelectual, emocional y física. El método Feldenkrais ayuda a despertar nuestra capacidad de mejorar la salud y el bienestar, tener un cuerpo relajado y vital, una mente más creativa y abierta al mundo. De esta forma seremos más conscientes de nosotros mismos y de cómo usamos nuestro cuerpo. Con la concentración aparece el cambio y el crecimiento de nuestra personalidad.

Moshe Feldenkrais (1904-1984), fue el físico que creó el método, a consecuencia de un accidente de rodilla y gracias a que quiso ocuparse personalmente de su propia reeducación. Gracias a un minucioso trabajo y a estudios de anatomía, neurofisiología y psicología, consiguió curarse e idear un gran número de ejercicios prácticos. Descubrió que los niños aprendían a moverse a través de numerosas tentativas y errores. Ellos utilizan todos los esquemas de movimiento posibles, pero al final escogen la vía más fácil y económica.

Con el crecimiento, la mayoría de nosotros olvida la vía más fácil y repite durante el día los cuatro movimientos de siempre que a menudo son la causa de las rigideces y dolores. De esta forma, el cerebro y el sistema nervioso permanecen semidormidos; por esta razón nosotros usamos una décima parte de nuestras posibilidades.

En cambio, los ejercicios del método tienden a recordar la capacidad infantil de moverse de forma eficaz que cada uno de nosotros conoce. Estos dan una oportunidad al cerebro para controlar y reducir los esfuerzos inútiles de los músculos. La mente recibe nuevos estímulos y se vuelve más creativa e inteligente. Muchos alumnos cuentan que después de sus lecciones los sueños se multiplican y los recuerdos son más vivos. Por este motivo le aconsejo algunos ejercicios que le ayudarán a dormir con la mente más receptiva. En este caso tendría que hacerlos antes de dormirse. Si desea realizarlos durante el día para tener unos instantes de relajación y contacto con uno mismo, evite actividades estresantes inmediatamente después, así mantendrá los beneficios obtenidos durante más tiempo.

A continuación le sugiero unas condiciones importantes para la buena ejecución de los ejercicios.

- Durante la ejecución de los ejercicios es importante hacer el mínimo esfuerzo muscular y hacer que cada movimiento sea fácil y cómodo.
- Proceder con lentitud es una condición importante para comprender qué se está haciendo y ser consciente de ello.

- Despues de cada movimiento intente eliminar la tensión y relájese. No repita los movimientos con rapidez uno tras otro, conviene descansar entre un movimiento y otro. Esto dará tiempo a su cerebro para absorber nuevas y útiles informaciones.
- Si siente molestias o dolor en alguna zona cuando está realizando los ejercicios, haga los movimientos más pequeños y fáciles, o bien imagine que los hace sin moverse.
- Imaginar el movimiento es tan eficaz como hacerlo en realidad ya que mientras visualiza el cerebro manda mensajes a los músculos como cuando se mueve de verdad. Esta es una de las facultades más elevadas del sistema nervioso, por ello en el método hay muchos ejercicios en los que, por ejemplo, el lado derecho se mueve de verdad y, en cambio, el movimiento del lado izquierdo es imaginario. Esta técnica le permitirá hacer los ejercicios a pesar de tener dolores o limitaciones físicas, o bien cuando esté en el autobús o en un momento de descanso en el trabajo. Con la repetición regular de los ejercicios es posible recuperar una variedad de movimientos olvidados. Esto ayuda a eliminar los bloqueos, automatismos, tensiones psíquicas y dolores físicos.

A continuación describiré tres ejercicios. Podrá hacerlos todos juntos o bien escoger uno cada noche. Su experiencia y sus exigencias le indicarán la mejor combinación. Puede leer cada paso de los ejercicios y después realizarlos o bien grabar su voz en una cinta virgen que se convertirá en su monitor de ejercicios. (Si graba la cinta como guía de ejercicios, procure dejar una pausa después de cada frase para darle tiempo para comprender el significado e imaginar el movimiento).

## **MEJORAR LA FLEXIBILIDAD**

La rotación de la espina dorsal está presente en muchos movimientos que realizamos durante el día. Pero muchos de nosotros, al llegar a la edad adulta, hemos perdido la capacidad de rotar libremente hacia la derecha y hacia la izquierda (¿recuerda con qué dificultad da marcha atrás en el coche?). En este ejercicio adquirirá la natural flexibilidad de su espalda, aumentará la rotación y mejorará la postura.

Le recuerdo las condiciones importantes para la realización de los ejercicios:

- mínimo esfuerzo
- detenerse cuando sienta necesidad
- proceder con lentitud
- si el movimiento le parece difícil, sustitúyalo con la imaginación
- repita el movimiento 8-10 veces, o las que crea necesarias.

1. Siéntese en el borde de una silla con las manos apoyadas en los muslos, los pies apoyados en el suelo. Lentamente rote para mirar un poco a la derecha. Vuelva a la posición central y descanse. Repita el ejercicio. Observe que ángulo puede rotar sin forzar hacia la derecha, marque un punto de referencia en la pared y recuérdelo.

2. Mire a un punto frente a si mismo. Mantenga la mirada fija y al mismo tiempo rote la cabeza y el cuerpo hacia la derecha. Vuelva a la posición central y descanse. Repita el ejercicio. Espire mientras gira, deje libres el cuello, los hombros, el pecho y las piernas.
3. Rote de nuevo para mirar un poco hacia la izquierda. Vuelva a la posición central. ¿Puede rotar un poco más?
4. Mantenga la cabeza y los ojos de frente. Gire los hombros y el tronco hacia la derecha. Repita el ejercicio. Proceda con lentitud y respire durante la rotación. Relaje la mandíbula, el cuello, el pecho y los hombros. Observe que el hombro derecho va hacia atrás y el izquierdo hacia adelante.
5. Rote para mirar un poco hacia la derecha. Vuelva a la posición central. Observe si hace la rotación con mas facilidad... Descanse tumbado o sentado. Observe la diferencia entre el hombro derecho y el izquierdo, entre el lado derecho y el izquierdo de todo el cuerpo.
6. Ahora siéntese, mantenga los pies en el suelo y mueva un poco la rodilla izquierda hacia adelante. Repita el ejercicio. Relaje la pierna y el pie izquierdo, observe si la región lumbar, la cabeza y los hombros rotan ligeramente hacia la derecha.
7. Mueva al mismo tiempo la rodilla izquierda hacia delante, el tronco y la cabeza hacia la derecha. Vuelva a la posición central. Repita el ejercicio. Vaya con cuidado, ¿mientras gira su cuerpo se alarga hacia arriba? ¿La pelvis se mueve? Observe que al mover la rodilla izquierda, la rotación aumenta. Descanse tumbado o sentado. Sienta la diferencia entre el lado derecho y el izquierdo de todo el cuerpo.
8. Gire el cuerpo con lentitud para mirar un poco hacia la izquierda. Fije un punto de referencia en la pared para ver cuánto rota.
9. Mire a un punto situado enfrente, mantenga la mirada fija y al mismo tiempo, rote la cabeza y el cuerpo hacia la izquierda. Recupere la posición central y descanse. Relaje la cara, el cuello, los hombros y las piernas.
10. Gire el cuerpo para mirar un poco a la izquierda ¿Puede rotar un poco mas?
11. Mantenga la cabeza y los ojos al frente y rote con lentitud los hombros y el tronco hacia la izquierda. Vuelva a la posición central y repita el ejercicio. Relaje la cara, el cuello, los hombros y el abdomen. Observe que el hombro izquierdo va hacia atrás y el derecho hacia adelante.
12. Rote el cuerpo para mirar un poco hacia la izquierda ¿Realiza el movimiento con mayor facilidad? Observe que, mientras gira a la izquierda, la rodilla derecha se mueve de forma natural un poco hacia adelante.
13. Mantenga los pies en el suelo y mueva con suavidad la rodilla derecha hacia adelante. Vuelva a la posición inicial y descanse. Repita el ejercicio. No presione con la pierna o con el pie derecho. Observe que el glúteo y la cadera derecha se mueven ligeramente hacia adelante. Observe si la región lumbar, la cabeza y los hombros rotan ligeramente hacia la izquierda.

15. Mueva la rodilla izquierda hacia delante, mientras que el cuerpo rota hacia la derecha. Vuelva a la posición inicial y mueva la rodilla derecha hacia delante, mientras el cuerpo rota hacia la izquierda. Repita el ejercicio. Haga el movimiento de una forma fluida y continua. Deje que las manos descansen sobre los muslos. Mientras rota hacia uno y otro lado, relaje las piernas.

16. Mantenga la cabeza y los ojos cerrados enfocando al frente y continúe rotando con el resto del cuerpo, un poco hacia la derecha y hacia la izquierda. Relaje la cara, el cuello y los hombros, mantenga los pies en el suelo y respire con libertad.

17. Gire totalmente hacia la izquierda y hacia la derecha. Los hombros se mueven uno hacia delante y otro hacia atrás. Observe si la espina dorsal es más flexible...

18. Rote alternativamente el tronco a la derecha, mientras que la cabeza y los ojos giran hacia la izquierda, después haga lo contrario (el tronco hacia la izquierda y la cabeza y los ojos hacia la derecha). Proceda con lentitud para hacer que cada movimiento sea fácil y fluido.

19. Rote hacia la derecha e izquierda. Observe si la rotación ha mejorado. Sin haber forzado los músculos, su flexibilidad ha aumentado. Descanse sentado ¿Está cómodamente sentado? Intente levantarse. Observe si los pies están mejor apoyados en el suelo y si se siente más erecto. Dé unos pasos y vea si el camino parece más fácil.

### ***RELAJAR LOS OJOS***

Para tener la vista sana, nuestros ojos deberían emplearse en todas sus posibilidades, desde las distancias más cercanas a las más lejanas. Pero en la actualidad los utilizamos mucho más en distancias cortas; esto provoca vista cansada, dolores de cabeza, tensiones en el cuello y en los hombros. El ejercicio que se indica a continuación ayuda a relajar los ojos, y por lo tanto, la cara, el cuello y los hombros.

1. Si lleva gafas o lentes de contacto quíteselas. Túmbese boca arriba, sobre la alfombra o en la cama con las piernas alargadas o plegadas, con los pies apoyados en el suelo. Cierre los ojos e imagine la línea del horizonte frente a sí mismo y apoye en ella una pelota redonda de su color y medida preferidos. Ahora imagine que la pelota se mueve lentamente un poco hacia la derecha y hacia la izquierda en el horizonte. Sígala con los ojos cerrados. Quizá durante el ejercicio se le moverán los ojos de forma irregular o le parecerá que la pelota salta de un punto a otro. No se preocupe, continúe sin forzar los ojos y respire con lentitud. Repita el ejercicio y descanse.
2. Preste atención sólo al ojo derecho e imagine la pelota moviéndose con lentitud hacia la derecha y después que vuelve al centro, en la línea del horizonte. Siga la pelota con el ojo derecho, siempre con los ojos cerrados. No se esfuerce en “mirar de lejos”. Repita el ejercicio. Descanse.
3. Concentre la atención en el ojo derecho e imagine la pelota moviéndose un poco hacia la izquierda y después hacia el centro, sobre la línea del horizonte. Con los ojos cerrados, siga la pelota con el ojo derecho. Si pierde de vista la pelota proceda con más

lentitud. Repita el ejercicio. Descanse, relaje los ojos y observe la diferencia entre el ojo derecho y el izquierdo.

4. Preste atención al ojo izquierdo e imagine que la pelota se mueve un poco hacia la izquierda y después vuelve al centro, en la línea distante del horizonte. Con los ojos cerrados siga la pelota con el ojo izquierdo. Asegúrese de no tener los dientes apretados o la frente arrugada. Repita el ejercicio. Descanse.
5. Concentre la atención en el ojo izquierdo e imagine la pelota moviéndose un poco hacia la derecha y después hacia el centro, sobre la línea del horizonte. Con los ojos cerrados, siga la pelota con el ojo izquierdo. Repita el ejercicio y descance.
6. Con ambos ojos cerrados siga la pelota que en su imaginación se mueve un poco a la derecha y a la izquierda. Observe si los ojos se mueven ahora con más fluidez.
7. Imagine que la pelota y el horizonte están muy lejos. Ahora siga la pelota, que en su imaginación se acerca cada vez más y aumenta de tamaño hasta detenerse a unos centímetros de su cara. Después imagine que la pelota se aleja, y se vuelve cada vez más pequeña hasta detenerse en el horizonte. Si en algún momento le parece que no está consiguiendo enfocar la pelota o que esta desaparece de la vista, proceda con mayor lentitud. Repita el ejercicio y descance.
8. Imagine que la pelota se mueve a lo largo del horizonte hacia la derecha y que se detiene a la derecha en un punto lejano. Ahora siga la pelota que en su imaginación se acerca por la derecha, aumenta cada vez más de tamaño hasta tocar ligeramente la parte derecha de la cara. Después, imagine que la pelota vuelve a la línea del horizonte por la derecha y que cada vez es más pequeña. Durante los cambios de movimientos, detenga alguna vez la pelota para que pueda “enfocarla” bien. Repita el ejercicio. Descanse.
9. Imagine que la pelota se mueve a lo largo del horizonte, hacia la izquierda. Detenga la pelota en un punto lejano, a la derecha del horizonte. Después, en su imaginación, observe cómo la pelota se acerca con lentitud, siendo cada vez más grande, hasta tocar suavemente la parte izquierda de la cara. Después, imagine que la pelota vuelve a la línea del horizonte por la izquierda y que cada vez es más pequeña. Durante los cambios de movimientos, detenga la pelota cuando quiera en varios puntos. Repita el ejercicio. Descanse.
10. Con los ojos cerrados siga a la pelota moviéndose a la derecha y a la izquierda varias veces. Observe si el movimiento de los ojos es más fluido y fácil. Observe también si puede mover los ojos mucho más lejos sin esforzarse. Abra los ojos. Quizá su vista esté más relajada e incluso la cara, el cuello y todo el cuerpo.

## **APRENDER A LEVANTARSE DE LA CAMA**

“Un buen día empieza al despertar” Aunque a menudo este es un momento traumático porque junto a nosotros despiertan las rigideces musculas y nuestros pequeños y grandes malestares. Aprender a levantarse de la cama de la forma más fácil es útil para el cuerpo y significa afrontar bien el día.

1. Échese boca arriba, con las piernas sueltas y los brazos alargados cómodamente sobre la cabeza. Lentamente, rotar las manos y los pies hacia la derecha manteniéndolos apoyados, mientras que los ojos y la cabeza se mueven también hacia la derecha.

Vuelva a la posición inicial y descanse. Repita el ejercicio. Respire con libertad eliminando cualquier tensión muscular superflua.

2. Repita el ejercicio anterior: rote las extremidades, la mirada y la cabeza hacia la derecha y, de forma gradual, pliegue la rodilla derecha hacia la derecha, de forma que también la pelvis rote en la misma dirección. Vuelva a la posición inicial. Descanse. Repita el ejercicio.
3. Empiece siempre por el movimiento inicial: rotar las extremidades (pies y manos), ojos, cabeza, piernas y pelvis hacia la derecha- los pies apuntan hacia arriba- y el codo y la rodilla derecha se acercan (ver figura en la página siguiente). Vuelva a la posición inicial. Descanse. Repita el ejercicio. Haga cada vez el movimiento más fácil y fluido, recordando los movimientos de los recién nacidos cuando se mueven en la cuna.
4. A partir de la posición inicial mueva de forma gradual las extremidades, la cabeza y el centro del cuerpo hacia la derecha, para apoyarse sobre el lado derecho – una rodilla encima de la otra y un brazo sobre el otro-. Vuelva a la posición inicial y descanse. Repita el ejercicio.
5. A partir de la posición distendida, inicie el procedimiento para encontrarse sobre el lado derecho. Una vez en esta posición, extienda el brazo y la pierna izquierda. Esto servirá para volver a recuperar el centro con suavidad. Mientras está apoyado sobre un lado, la espalda está arqueada, en cambio, en el centro está recta. Repita varias veces la secuencia del movimiento hacia la derecha. Descanse. Observe si hay diferencias entre el lado derecho y el izquierdo del cuerpo. No se desanime si al principio el movimiento le parece de difícil coordinación, el ejercicio y la atención le mostrarán el camino más fácil. Cada vez que se sienta confuso, vuelva al centro y empiece más despacio.
6. Empiece ahora la secuencia de movimiento para girar a la izquierda. Con lentitud, gire las extremidades, los ojos, la cabeza y, después, las piernas, la pelvis, el tórax y los brazos. Para volver al centro, alargue el brazo y la pierna derecha. Descanse. Repita el movimiento a la izquierda varias veces. Haga que el movimiento sea lo más ligero y sencillo posible.
7. A partir de la posición inicial, rote alternativamente a la derecha y a la izquierda, siguiendo las indicaciones precedentes. Realice un movimiento continuado, sin interrupción. Repita el ejercicio. Descanse tumbado, escuchando la forma en la que el cuerpo se apoya en el suelo. ¿La espalda está más relajada que antes? ¿La respiración es más profunda? Recuerde que la forma en la que se suele levantar por la mañana y compárela con lo que ha aprendido... ¿Cuál de las dos formas le permite despertar más agradable?

## **ACTUAR SOBRE LAS TENSIONES MUSCULARES**

Existen muchas terapias psicocorpóreas como la antigimnasia o la bioenergética que se preocupan de forma profunda de la salud psicofísica. El punto de partida es escuchar las tensiones musculares para diluir las, sentir lo que nos quieren señalar sin obstaculizarlas como si fueran algo externo a nosotros. Durante los análisis, a menudo sucede que los alumnos explican sus sueños, porque han experimentado en vivo cómo las emociones retenidas y los conflictos no resueltos – los mismos que les producen los sueños- pueden

permanecer encerrados en sus músculos incluso durante muchos años. Si se movilizan las tensiones es fácil que los sueños y su recuerdo se activen.

Estos ejercicios son más dinámicos que los precedentes, por lo tanto aconsejo hacerlos con el estómago vacío. Puede empezar la secuencia con el ejercicio de respiración descrito anteriormente. Esto le permitirá movilizar juntos el cuello y la pelvis, puntos de grandes tensiones. Cuando sienta que se mueve con fluidez y en sincronía con su propia respiración, añadirá los siguientes movimientos.

#### **- ALAS DE MARIPOSA**

Respire de la forma descrita más arriba durante varios minutos, y realice el movimiento de la pelvis, el cuello y de las piernas. Cuando inspire y la espalda se arquee un poco, acerque las rodillas entre sí. Le recuerdo que los pies tienen que estar apoyados en el suelo cerca de la pelvis, aunque distanciados entre sí unos 40 cm. Cuando espire, la espalda se aplasta hacia el suelo y la cabeza se inclina hacia atrás con la boca entreabierta, mientras que las rodillas se abren hacia el exterior. Se separarán todo lo que se pueda, sin levantar las plantas de los pies del suelo. Con un poco de práctica conseguirá moverse de forma más fluida. Si sigue el ritmo de su respiración sin forzar le será más fácil. El movimiento de las piernas recuerda un poco al de las alas de una mariposa que se abren y cierran con suavidad: visualizarlas puede ser útil. Durante estos movimientos es fácil percibir vibraciones musculares debidas a la energía que atraviesa los músculos contraídos: déjela correr en libertad.

A continuación coja una toalla enrollada como una salchicha, ancha como un puño. Se pondrá bajo la espalda y bajo el final de los omóplatos, manteniéndolos en la misma posición. Esto puede ser un punto doloroso porque está más o menos a la altura del diafragma, el músculo que nos hace respirar incluso cuando dormimos. Dado que la primera forma de reprimir las emociones es actuando sobre la respiración, es fácil que la zona sea dolorosa. Respire despacio, dejándose llevar sobre la toalla enrollada los músculos se relajarán. Podrá sentir dolores en la espalda, que en esta posición permanece un poco arquead, o bien una vaga sensación de náuseas. No se asuste, intente dejarse llevar y no intente contener la respiración. Si las molestias continúan, abandone el ejercicio.

Ahora ponga la toalla enrollada bajo el hueso sacro, hacia la punta y lleve las rodillas al pecho moviéndolas siguiendo el movimiento de un muelle. Esto sirve para relajar la espalda, sobre todo si antes estaba un poco contraída. Después extienda las piernas hacia el techo, sin apretarlas entre sí. No extienda totalmente las piernas, mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Ahora dibuje con la punta de los pies pequeños círculos para distender los tobillos y después dirija la punta de los pies hacia usted. En cambio, cuando inspire doble un poco las rodillas. En esta posición también podrá sentir vibraciones en las piernas. Acerque las rodillas hacia el pecho y descanse. Si extender ambas piernas le resulta difícil, haga el ejercicio con una sola pierna a la vez. Mientras, la otra permanece doblada y con el pie apoyado en el suelo.

Extienda de nuevo las piernas hacia el techo con las rodillas ligeramente flexionadas, las puntas de los pies hacia su cara y los talones hacia arriba. Abra al máximo las

piernas hacia el exterior, sin dejarlas caer hacia delante, acercando las rodillas hacia el pecho si siente que tienden a caer. Sentirá los músculos interiores de las costillas que tiran y, si las piernas vibran....no se preocupe. Cuando esté cansado reúna las piernas y lleve las rodillas hacia el pecho, moviéndolas como un muelle, así evitará los dolores musculares en la zona.

En este ejercicio las piernas se alargan mucho y es fácil que, por compensación, la nuca, el cuello y los hombros, se contraigan. De vez en cuando, concentre su atención en éstas zonas del cuerpo, si fuera necesario. También puede realizar el ejercicio de forma gradual, dividiéndolo en varias partes.

## RECAPITULACION

- Dedique unos minutos al día para ejercicios corporales.
- Haga a diario la relajación fraccionada para favorecer las visualizaciones.
- Acostúmbrese a anotar las sensaciones y los pensamientos que le vengan a la mente.
- Adquiera habilidad en buscar relaciones parecidos entre éstas y las emociones y sensaciones de los sueños.
- Busque con frecuencia momentos de tranquilidad, en los cuales practicará el “no hacer nada” para poder escuchar las sensaciones del cuerpo.
- Antes de desanimarse y renunciar, insista durante al menos un mes.

## ESTIMULAR LA MENTE CON LAS IMÁGENES: LAS VISUALIZACIONES GUIADAS

*Los sueños son artificios de las cosas que suceden en el mundo y ayudan a producirlas.*  
Heráclito

### LOS “SUEÑOS DIURNOS”

Los sueños no son la única forma de actividad mental que ocupa la noche. Al menos la mitad de nuestro sueño (dormir) parece estar ocupado en algún tipo de expresión mental. Imaginemos que observamos nuestro cerebro desde el exterior en los momentos en lo que no sueña, parece casi que esté de vacaciones o girando en el vacío, ocupado en una actividad similar al pensamiento o la fantasía.

En cambio, experiencias similares al sueño pueden aparecer en el momento de dormirse. A menudo, estas están acompañadas de bruscas sensaciones de caída que las interrumpen y nos asustan. Estas visualizaciones son llamadas *imágenes hipnagógicas* y no están incluidas en una trama narrativa compleja como sucede con las imágenes de los sueños.

Otras veces el cerebro no consigue pasar con velocidad del estado de sueño (soñar) al de vela; por ello a veces vemos imágenes en las paredes de la habitación (son las alucinaciones hipnopómicas) o bien tenemos ganas de movernos, pero no lo conseguimos a pesar de hacer grandes esfuerzos.

Nuestra mente no sólo crea imágenes por la noche. Durante el día también aparecen fantasías, sueños con los ojos abiertos que a menudo tienen la característica de satisfacer un deseo. Freud ya habló de éstos sueños diurnos. Constituyen una parte importante del material de los sueños porque reaparecen escondidos en esas imágenes.

En el libro de Freud *La interpretación de los sueños* podemos leer: “Al igual que los sueños, los sueños diurnos son satisfacciones de un deseo. Del mismo modo que los sueños, se basan en gran parte en impresiones dejadas por sucesos infantiles. Al igual que los sueños, sus creaciones gozan de cierta indulgencia por parte de la censura.

Investigando sobre su composición, se descubre que la punta de deseo que se manifiesta en su producción ha mezclado, reordenado y reestructurado el material con el que están construidos. Los recuerdos infantiles, a lo que se refieren, tienen aproximadamente la misma relación que la que guardan ciertos edificios barrocos de Roma con las antiguas ruinas, cuyas piedras cuadradas y columnas han sido el material para la construcción más reciente”.

Esta descripción, tan eficaz, permite comprender lo útil que puede ser completar nuestro cuaderno de los sueños con un diario de los acontecimientos más significativos del día y de la vida pasada.

En eso se basan los sueños para expresarse, al mismo tiempo que aparecen furtivamente en la vida de cada día con las fantasías y los sueños diurnos. La memoria y el recuerdo del sueño se estimulan así por uniones que conseguiremos establecer entre “lo que sucede de día” y “lo que sucede de noche”. Todo es fascinante.

Intente ahora imaginar dos formas de vida paralelas: por una parte, el mundo de los sueños, irracional y emotivo, que se comunica por símbolos extraídos de nuestra vida de

cada día, de la que ya ha transcurrido y de las vidas pasadas de la humanidad; por la otra parte, la realidad cotidiana en la que nos movemos guiados por pensamientos lógicos y racionales. Pero, una vez en cuando todo lo que sucede en los dos mundos, se encuentra. Algo ha escapado del control racional de la mente, abriéndose un camino hacia nuestra conciencia.

A caballo de las emociones, las imágenes e intuiciones se presentan en la mente haciendo posible la comunicación entre los dos mundos.

Como ya hemos dicho, esto sucede porque los elementos constitutivos de los sueños son los mismos que los de la vida real (como las antiguas ruinas sirven de base para los palacios romanos); así como las emociones y los sentimientos que los animan son los mismos que anima nuestro día.

Además, como ya habrá leído, los sueños se presentan en un particular estado del cerebro, el sueño REM: imágenes similares a sueños pueden presentarse en otros estados de conciencia similares a este, en lo que la mente puede expresarse de forma espontánea y creativa.

## *IMÁGENES COMO SUEÑOS*

Recientes investigaciones sobre hipnosis han demostrado que es posible producir en poco tiempo desde el “ojo interior” imágenes y escenas muy vivas y sugestivas. Estas experiencias visuales son comprensibles e interpretables del mismo modo que los sueños y con las mismas reglas que se encuentran en la base del psicoanálisis.

Tanto la hipnosis como el sueño (soñar) son estados de conciencia alterados. Para caer en el sueño es indispensable abandonar el control voluntario. Sigue lo mismo con el trance hipnótico. En ambos estados, los ojos se activan hacia el interior como si proyectaran imágenes sobre la pantalla de la mente. La voluntad es abandonada, los procesos inconscientes del pensamiento superan a los conscientes.

El 80% de las personas en tratamiento hipnótico explica que ve imágenes vivas, que en poco tiempo conducen a determinadas “metas”. Son imágenes en movimiento que tienen una dirección, tienden a representar acciones o a sugerirlas.

A pesar de que la imaginación de partida es sugerida por estímulos exteriores, pronto el contenido que se desarrolla bajo los ojos del individuo corresponde completamente al sueño (soñar).

Los sueños parcialmente olvidados pueden ser completados por la actividad imaginativa. Durante la relajación profunda se pueden proponer fórmulas del tipo: “Frente a mi ojo interior se desarrolla una escena”... o bien “ahora estoy viendo el final de aquel sueño...” ; o bien el análisis y la comprensión de los símbolos cuyo significado está poco claro. Por ejemplo, “Frente a los ojos de mi mente vuelvo a ver la escena de los hipopótamos en el lago y comprendo lo que representan”.

Incluso los expertos en otras técnicas han confirmado estos datos. En los últimos cincuenta años han nacido el training interior superior, el sueño despierto guiado, las visualizaciones de la

psicosíntesis, la oniroterapia y la hipnagógica. Todos estos métodos utilizan las imágenes mentales que se presentan de forma espontánea en la mente para conocer mejor la personalidad del individuo, sus conflictos profundos y sus problemas existenciales.

La diferencia entre la hipnosis y las demás técnicas es que durante la hipnosis la relajación es inducida desde el exterior, mientras que en el training interior la relajación se genera por sí misma, espontáneamente desde el interior, con el aprendizaje y la práctica.

El motivo por el que le propongo trabajar con las imágenes es porque esta técnica aumenta el recuerdo de los sueños, los hace más “profundos”, conduciéndole en el viaje interior de sí mismo y permitiendo completar los sueños incompletos o demasiado oscuros que nos provocan curiosidad. Puede elegir entre grabar una cinta para relajarse o bien relajarse por sí mismo a través de un aprendizaje y de una práctica. Le aconsejo que utilice los dos métodos. Quizás al principio es más fácil ayudarse con la autohipnosis, pero de todas formas conviene que vaya acostumbrándose a buscar la tranquilidad de forma interior porque a pesar de que el camino parezca más largo, los resultados son más duraderos.

¿Por qué las imágenes son tan importantes?

Nuestra mente piensa con imágenes. Al principio son esbozos de pensamientos: las imágenes correspondientes a estos pensamientos son también impulsos parciales. La palabra, la capacidad de nombrar cosas, se desarrolla más tarde. Con la capacidad de hablar, nombrar y recordar experiencias, también las imágenes se enriquecerán.

Al principio, la imagen recuerda y reclama a la mente lo que poco a poco va conociendo. Por ejemplo, la madre, el alimento, el conjunto de los actos relacionados con la alimentación, el calor del abrazo... estarán impresos en la mente del niño a través de la imagen de un pecho. El símbolo del pecho tiene un sentido distinto al que tienen los adultos para el mismo símbolo, para los bebés es una imagen completamente particular y personal en la que están contenidas todas las sensaciones y las experiencias de aquel bebé.

Más adelante, con el crecimiento y la experiencia, las imágenes y el modo de representar la realidad se modifican y se enriquecen. Las imágenes más antiguas no se borran, sino que las nuevas se superponen a las anteriores. Cada imagen conserva así huellas de las experiencias precedentes. Por ese motivo, el análisis de las imágenes puede dar información sobre las emociones que han influido en nuestra vida pasada. Podemos imaginar nuestro ojo como una máquina filmadora que está funcionando continuamente, sin esfuerzo, “retales de tiempo”. La película de nuestra vida se conserva en el cerebro, cada toma conserva varios detalles, así como las respuestas emotivas.

Por ello, cuando recordamos imágenes estas tienden a provocarnos además de emociones también las condiciones físicas y el entorno físico que les correspondía. Las imágenes simbólicas o las imágenes de nuestros sueños tienen el poder de recuperar de la memoria hechos y emociones unidas a ellas y así facilitar el recuerdo.

La imaginación no es sólo una reproducción de recuerdos o de sucesos ya vividos, también tiene un poder creativo. Con la imaginación puedo modificar situaciones estáticas y crear otras nuevas. La imagen lleva consigo emociones cargadas de energía. Esta energía en movimiento puede ser directa y canalizada donde mejor creo. Se dice que la imagen está caracterizada por un impulso motor: “Las necesidades y los impulsos, los instintos y los deseos, tienden a

producir imágenes, ideas y emociones relacionados con ellos. Estas a su vez sugieren las acciones correspondientes". De esa forma, puede visualizar la última escena de un sueño que siento incumplido y observar cómo se desarrolla, o bien proponerme la imagen de una persona que me crea problemas (por ejemplo, aquel jefe del trabajo un tanto autoritario) y observar qué sensaciones me comunica esta figura y qué asociaciones suscita en mí.

El elemento esencial de la imaginación creativa es pensar por analogía, es decir, por semejanza, del mismo modo que los sueños. De este modo, de semejanza en semejanza, una imagen recuerda otra hasta llegar a los sueños que nos interesan. Cuanto más relajados estén nuestra mente y nuestro cuerpo, más fácil será que se expresen en libertad, "rebuscando" en el inconsciente, al igual como cuando duermen.

Este es el motivo por el que le invito a observarse a menudo a usted mismo de forma abierta, sin emitir juicios, preguntándose: "¿Qué me recuerda esto?", "¿qué me recuerda aquello" "¿he experimentado esta sensación en otros momentos de mi vida?", etc.

Deberá dar el mismo peso tanto a los indicios importantes como a los que son aparentemente banales. Recuerde cuántos sueños son formas de la censura para esconderse.

Para terminar, le aconsejo que dé la misma importancia a las sensaciones, a las imágenes que proceden de la mente y a las señales que proceden de su cuerpo.

Todas ellas son comunicaciones de su inconsciente, incluso si están escritas con lenguajes distintos.

## *CARACTERÍSTICAS DE LAS IMÁGENES*

Intentemos resumir los puntos más importantes:

- Las imágenes que aparecen de la mente en el curso de libres asociaciones son consideradas como comunicaciones del inconsciente, se expresan con el mismo lenguaje que los sueños y pueden ser analizadas como tales.
- Estas imágenes esconden en su interior el recuerdo de hechos anteriores, junto con sentimientos, emociones y pensamientos unidos a ellos. Por lo tanto, de asociación en asociación, estimulan el recuerdo y la relación con el material del sueño.
- La imaginación reproduce en realidad lo que nos rodea, pero también crea "cosas nuevas". A diferencia de los animales, las personas pueden producir imágenes que se agrupan de forma distinta al simple recuerdo y constituyen así la base de un proceso creativo. Las combinaciones nuevas afectan todos los aspectos de la vida, individual y social, espiritual y práctico. De esta forma, el hombre ha podido modificar su entorno.
- Cada imagen contiene un impulso motor que tiende a llevarla al exterior, a expresarla, a proyectarla para producir una acción de correspondencia. En las terapias imaginativas, por ejemplo, se hace visualizar al individuo imágenes de fuerza, crecimiento, desarrollo (véase "el roble") porque inducen a un verdadero proceso de cambio. El individuo se ve de otra forma y así se realiza en la práctica esta nueva imagen interior de sí mismo.
- En consecuencia, para realizar cualquier movimiento es necesario que lo preceda una imagen. De una forma más sencilla: si deseo hacer una acción, incluso pequeña (por

ejemplo invitar amigos a cenar), antes imaginaré qué personas quiero sentar juntas, los platos que deseo cocinar, etc... después pasará a la acción.

- La imaginación creativa piensa por analogía, como los sueños.
- Cada imaginación creativa lleva consigo elementos afectivos, así como las emociones y afectos influyen en la imaginación.
- Las imágenes se expresan a través de símbolos.

## IMÁGENES COMO SÍMBOLOS

Los especialistas que en estos últimos años se han ocupado de la materia, han considerado las imágenes y las relaciones de estas con la psique como expresión del lenguaje universal y simbólico del inconsciente.

¿Pero qué es un símbolo?

Nosotros podemos representarnos la realidad de una forma directa, es decir, a través de los sentidos, o bien, si no podemos percibirla directamente, sí podemos hacerlo de forma indirecta representándola en nuestra mente a través de una imagen.

La realidad ya no está presente: la imagen por lo tanto sirve para representar una cosa por otra, una idea de otra, etc. La imagen-símbolo concentra en sí misma muchos significados: significados personales mezclados con significados universales. Por ejemplo, todos aceptamos que el león es el símbolo de la valentía y el rey de los animales, pero a mí la imagen del león también me recuerda mi primera visita al zoo, la comida del león, mis propias sensaciones: la pena que me daba, el miedo hacia su enorme boca abierta, el calor de la mano de mi abuela en aquella tarde de otoño...

El símbolo, al igual que todo el sueño, tiene un significado visible y otro escondido. Es rico en contenidos. Representa una relación constante entre los elementos de la conciencia y los elementos del inconsciente. La comprensión de sus significados no es inmediata, sino que requiere de un trabajo de análisis y de traducción.

Los símbolos pueden ser:

- Universales, es decir, compartidos por todos los seres humanos. Por ejemplo, el fuego representa para todos el calor, la energía destructiva, la fuerza, etc; sin embargo, tenemos que tener en cuenta que hay símbolos universales, como por ejemplo el sol, que pueden variar de significado en relación con los lugares. En los países nórdicos está relacionado con la ansiedad ya que aporta el calor tan deseado, mientras que en las áreas tropicales y desérticas puede ser vivido de forma negativa por el exceso de calor.
- Casuales, accidentales. Estos son símbolos individuales que requieren un análisis y libres asociaciones para ser comprendidos. ¿A saber por qué, ahora que me siento tan deprimida, en las visualizaciones siempre recuerdo una figura de un militar? Es extraño que no lo hubiera recordado en seguida, pero mi hermano mayor es militar, siempre me reprende, me enciende para hacerme sentir cada vez peor."
- Convencionales como las señales de circulación, las banderas, los símbolos religiosos, etc. Uno de los investigadores de los símbolos con más renombre fue Carl Gustav Jung

(1875-1961). Jung profundizó el estudio del psicoanálisis ampliando los conceptos y, a menudo, alejándose de él. Según Jung, los símbolos obtienen su energía del inconsciente. Toda la actividad psíquica se emplea en la formación y en la producción de símbolos para expresar lo que no es posible comunicar con palabras. Así los símbolos se convierten en transformadores de energía específica de cualquier actividad psíquica. Según Jung, estos se transforman también en la energía de los instintos de una forma tosca a una forma superior. Este es uno de los motivos por el que la actividad simbólica se encuentra en la base de los grandes descubrimientos de la humanidad. De esta forma, los símbolos además de expresar con imágenes nuestro inconsciente, estimulan con su energía todas las funciones psíquicas.

Esto puede ayudar a comprender por qué es útil unir a la atenta transcripción del sueño la práctica del relajación y de la visualización. Si imaginamos las imágenes y los símbolos de nuestros sueños en un estado de distensión, estos tomarán vida, se moverán, favoreciendo las asociaciones y el recuerdo y quizá también nuevos puntos de vista sobre nuestros problemas.

### ***ALGUNAS SUGERENCIAS ANTES DE EMPEZAR***

Supongamos ahora que está entrenándose con los ejercicios de respiración y con la relajación fraccionada. Al principio no conviene que sus ejercicios duren demasiado, a medida que crezca su capacidad de estar concentrado en usted mismo, aumente la duración del ejercicio hasta que la relajación sea algo automático. Como ya hemos dicho, al principio perderá la concentración; cualquier ruido (los ruidos del entorno, una sirena de la calle, las voces en la habitación contigua) puede alterar su concentración.

Lo mismo sucede al pensar en los pagos pendientes o en el recuerdo de un problema reciente con una persona querida, que ,sin duda, se presentarán en su mente y la apartarán de la concentración.

Esto nos sucede a la mayoría. Es lógico, estamos acostumbrados a hacer varias cosas a la vez, a veces de forma automática. En cambio, durante la relajación la concentración se va concentrando poco a poco en el interior. Gradualmente aprenderá a prestar cada vez más atención a los mensajes que proceden de su cuerpo (aquí, ahora, en este momento) y conseguirá anular los estímulos que proceden del exterior.

Este estado particular recibe el nombre de concentración pasiva. Ser pasivos significa eliminar la tensión debida a la autocritica o al esfuerzo de querer hacerlo bien (comportamientos que chocan con la distensión). El relajamiento es un proceso natural que se genera de forma espontánea cuando nos dejamos llevar por nuestro cuerpo.

Puede hacer preceder el ejercicio de relajación fraccionado de ejercicios corporales o de respiración escogidos entre los que hemos propuesto. Una mayor oxigenación y el movimiento físico (aunque sea ligero) favorecerán la consiguiente relajación y aumentarán la capacidad de visualizar. Si la atención se distrae demasiado a menudo será necesario empezar de nuevo. A veces es suficiente abreviar el ejercicio a dos o tres minutos y repetirlo quizá dos veces en el mismo día.

Otro “truco” consiste en regular las fases del ejercicio al ritmo de su respiración, por ejemplo, repitiéndolo durante la espiración. El ritmo de la respiración le mecerá, casi con efecto hipnótico.

## EN LA PRÁCTICA... ME PROPONGO MIS PROPIOS SIMBOLOS

Este ejercicio consiste en permitir que en nuestra pantalla interior se proyecten las imágenes que animan nuestros sueños. Si ha transcurrido mucho de sus sueños y usa esta técnica desde hace varios meses, sin duda, habrá notado que algunos temas se repiten de forma regular: soñar que pierde algo, comer sin saciarse, soñar con cadáveres etc. Sueña más veces con personas conocidas que vuelven, que con personas sin rostro. Con frecuencia, soñamos con objetos precisos y repetitivos: zapatos, coches rojos veloces, escaleras...

Aconsejo señalar con un asterisco los elementos del sueño que aparecen más de una vez. Como observará, pueden ser tanto cosas como personas e incluso acciones.

Es importante que aprenda a prestar atención a lo que se repite en los sueños ya que esto contiene siempre un significado importante. A menudo, al leer los sueños y los elementos repetitivos juntos, se puede encontrar en ellos significados nuevos e incluso indicaciones para el futuro.

Por este motivo, los elementos repetitivos se anotarán en el fichero junto al título del sueño y el número de la página que lo contiene. De esta forma será muy fácil localizarlo.

De la misma manera, anotará los elementos de sus sueños en los que aparecen símbolos que se repiten a lo largo de la historia de la humanidad. La lectura de su significado le ayudará a comprenderlos y recordarlos.

En este punto ya habrá recogido material con el que podrá trabajar. Le será beneficioso analizar sus propios símbolos en los siguientes casos:

- Durante un periodo que no recuerda ningún sueño, pero desea continuar el autoanálisis;
- Cuando tenga un sueño que le provoca una particular curiosidad y desea descubrir su significado;
- Cuando haya soñado algo importante para usted, cuando sienta que en aquel sueño hay un mensaje, pero la acción del sueño se ha interrumpido.

Los símbolos (aquí nosotros consideramos como símbolos todos los elementos de los sueños que nos parecen importantes, incluidas las acciones) son una llave de acceso a los contenidos inconscientes y pueden ayudar a abrir las puertas más inaccesibles.

Después de la relajación, en el momento álgido de su concentración pasiva, propóngase la fórmula:

“delante de mi ojo interior” o bien “en la pantalla de mi mente veo...”

La fórmula en sí no es importante. Puede crear una con sus propias palabras. Lo importante es dar libertad al inconsciente para que manifieste todo lo que cree.

Es importante dejar que las imágenes se formen por sí solas, sin interferir en la voluntad de ver algo a cualquier precio. A menudo, sucede que nos invade la sensación de que no sabemos recoger la esencia porque estamos concentrados en el esfuerzo de “ver”.

Con frecuencia aparecen sensaciones desagradables e imágenes negativas. Nuestra primera reacción es alejarlas o intervenir en ellas para modificarlas. De esta forma, se pierden informaciones importantes. De hecho, todos los monstruos que podemos ver son expresión de nuestras ansiedades. El truco para vencerlas es empezar a afrontarlas ya que cuanto más huyamos de ellas, más grandes serán y al final acabarán por estar más presentes en nuestra vida. Además de los símbolos que aparecen en sus sueños, puede proponerse visualizar símbolos universales con un fuerte contenido simbólico: agua, mar, sol, luna, anillo, día, noche, padre, madre, animales, flores, plantas, colores, etc.

La duración del ejercicio de visualización puede oscilar entre un mínimo de 20-30 minutos hasta un máximo de una hora. Puede terminar cuando las imágenes se vayan agotándose (es el modo más aconsejable de terminar) o bien si tiene poco tiempo, puede utilizar un despertador que emita un sonido agradable.

Cada ejercicio terminará recuperando la sensación de tranquilidad. Además aconsejo que disfrute durante unos instantes de no hacer nada antes de proceder a la recuperación tónica.

### **ALGUNAS VISUALIZACIONES GUIADAS**

En el ejercicio precedente hemos elegido presentar en la mente símbolos o partes de nuestros sueños. También es posible proponernos situaciones muy precisas y significativas con la finalidad de estimular nuestro interior para que se exprese.

A continuación propongo cuatro ejercicios guiados, con el objetivo de ayudar a su mente a expresarse por imágenes, de esta forma recuerdos escondidos pueden volver a la conciencia, facilitando también el recuerdo y la producción de sueños.

Le aconsejo que lea con atención los ejercicios y después cuando los haya asimilado bien, podrá ponerlos en práctica en el estado de concentración pasiva y dejar que la mente produzca libremente sus propios contenidos.

### **SUBIDA A LA MONTAÑA**

“Imagino un bonito día de sol, aire fresco, cielo azul despejado.... Estoy en la montaña a los pies de un monte en el que veo la cima iluminada por los rayos del sol....la atmósfera es muy fresca, todo invita a subir a la cima y gozar desde allí del paisaje del valle....llevó ropa adecuada, cómoda, tengo una cantimplora y un bastón para ayudarme en los tramos difíciles....Tengo ganas de llegar a la cima, a pesar de que preveo algunas dificultades....empiezo a subir recorriendo el sendero que se abre frente a mí, no es demasiado empinado de momento....estoy animado por el deseo de subir....quiero alcanzar la

cima....ponerme a prueba.....en cada uno de nosotros hay recursos....energías latentes....pienso que a menudo en la vida cotidiana me encuentro en esta situación....tener un proyecto e intentar realizarlo...”

Deje que las imágenes se presenten en su mente con libertad. Preste atención también a las emociones que las acompañan. Si encuentra dificultades en el camino esté atento a lo que hace para superarlas (o para renunciar). Es posible que se parezca a las estrategias que utiliza en la vida diaria. Puede usar su bastón en los momentos difíciles o bien, si se siente desesperado, puede imaginar que tiene una varita mágica y ver cómo la usa.

### **EN EL FONDO DEL MAR**

“Imagino que me encuentro en la orilla del mar en un fantástico día de verano...de pronto, el mar que se encuentra frente a mí se vuelve profundo....estoy poniéndome un equipo de submarinismo porque quiero explorar el fondo marino....llevo una linterna para iluminar los puntos más oscuros y un cuchillo por si tuviera la necesidad de defenderme... me sumerjo en las claras aguas del mar con decisión, animado por el deseo y la curiosidad de explorar....veo grupos de peces pequeños, de colores a mi alrededor....el espectáculo es muy interesante....esta zambullida en el mar es como si descendiera en las profundidades de mi ser....mientras desciendo deja atrás todos los pequeños y grandes problemas cotidianos para encontrarme conmigo mismo....para conocerme mejor....y quizá para descubrir mis “tesoros”....mi potencialidad escondida”

Las sugerencias para esta visualización son las mismas que las del ejercicio anterior.

### **LA ROSA**

“Imagino un rosal: las ramas, las hojas, las flores....lo visualizo claramente con todos sus detalles....ahora me detengo en un capullo determinado....aún esta cerrado...veo que poco a poco los pétalos aparecen....se abren uno a uno...primero los exteriores de color verde, y después los de color...siento que esta floración influye hasta en mi interior más profundo....incluso en mí mismo está naciendo algo...algo está viendo la luz....mientras la rosa se está abriendo y desarrollando....siento que su crecimiento coincide con el mío....lo observo de más cerca...ahora está casi abierta por completo...huelo su aroma delicado que se extiende....ahora observo el centro de la rosa, donde su vitalidad es más intensa....y dejo que de allí surja una imagen....es lo más bonito y creativo que puede emerger de mi mismo....contemplo esta imagen....asimilo su significado, escucho mis sentimientos...”

Puede ser la imagen del cualquier cosa, déjela venir de forma espontánea, sin pensar. Si algo desagradable se le presenta en la mente, recuerde que nuestra alma contiene sentimientos de todo tipo. Esta realidad es igual para todos los hombres. En ese momento sólo una parte de usted mismo se está expresando, quizás sea la parte que usted niega.

“No tenemos que afrontar siempre depresiones, ansiedades u otras emociones negativas comportándonos como si estas no existieran. En realidad, es primordial comprender su naturaleza. Podemos permitirnos ignorar sólo lo que hemos entendido. En cambio, se actúa como si una emoción negativa no existiera sin haber reconocido antes su presencia y sin haber comprendido su naturaleza, se termina por reprimirla en lugar de restarle vitalidad” P.Ferrucci, Crescere, Roma, 1981.

### **EL ROBLE**

“Imagino un roble en un descampado, los rayos del sol lo iluminan....se ve que ha vivido muchas estaciones...ha crecido despacio, pero sin pausa....me acerco... y ahora imagino ser aquel roble....siento primero que mis raíces se extienden en la tierra, en todas las direcciones...me sostienen y me dan fuerza....extraen todo el alimento del suelo...siento que la linfa corre por mi tronco....energía vital que recorre hasta la ramita más pequeña... visualizo el tronco que se estrecha arriba....al principio las ramas son más gruesas y terminan por ser estrechas y elásticas tonalidades de verde....siento en mí la fuerza y la elasticidad...siento el tránsito de las estaciones...el descanso en invierno....las fuerzas que se dirigen hacia el interior....el despertar de la primavera....el deseo de abrirse...la excitación de las tormentas de verano y el deseo de luchar contra ellas....la actividad del otoño para prepararse para el invierno...me identifico con el roble en su conjunto, extrayendo una sensación de armonía y vitalidad...”

### **RECAPITULACION**

-Tenga constancia para realizar los ejercicios de relajación precedidos de los ejercicios de visualización para aumentar la concentración pasiva y favorecer la aparición de imágenes.

- Predisponga un entorno agradable para la sesión. Su interior también debe contar de una disposición favorable para el ejercicio que tenga programado.
- Tras haber efectuado la relajación, propóngase el contenido que ha escogido (un color, un símbolo, una persona, la acción de un sueño no terminada, etc.) permaneciendo en un estado de calma y aceptación de todo lo que puede aparecer.

-Permanezca en este estado todo el tiempo que desee.

-Antes de terminar haga un resumen mental de todo lo que ha visto y sentido, realice después la recuperación tónica.

-Al igual que con los sueños, anote sus experiencias en el cuaderno, acompañándolas de dibujos, si lo desea.

## AUTOHIPNOSIS PARA LOS MÁS PEREZOSOS

Los investigadores actuales tienen opiniones divididas sobre la verdadera naturaleza de la hipnosis. Los escépticos piensan que no existe ningún estado hipnótico, algunos creen que es un estado alterado de conciencia regulado por mecanismos que residen en la parte más antigua del cerebro, otros sostienen que es una regresión de nuestra conciencia a un funcionamiento primitivo en el que el autocontrol es atenuado.

Según Granone, uno de los más importantes expertos italianos en hipnosis, el hipnotismo es “la posibilidad de inducir en un individuo un particular estado psicofísico que permite influir en las condiciones psíquicas, somáticas y viscerales del propio individuo, mediante la relación que se ha creado entre este y el hipnotizador”, mientras que en la autohipnosis el paciente se induce por sí mismo, mediante progresivos ejercicios de relajación. (Granone, *Trattato de ipnosi*, Turín, 1972).

Los investigadores que estudian los sueños en laboratorios han descubierto que se puede aumentar el recuerdo de los mismos simplemente autosugestionándose antes de dormir, es decir, repitiéndose una frase del tipo: “Recordaré mis sueños”. Esta frase se repite varias veces durante algunas semanas, antes de quedar dormido. Este es un ejercicio sencillo que todo el mundo puede hacer, sin contraindicaciones. Freud afirmaba que la hipnosis en el fondo es siempre una autohipnosis. El médico sólo debe intervenir de forma ocasional para ayudar al paciente que se está sugestionando por sí mismo, evitando así alterar el curso natural de la relajación.

## COMO HACER UNA CINTA DE CASETTE PERSONALIZADA

En realidad lo que le propongo hacer es muy sencillo: grabar con su voz un texto que reproduzca más o menos el de la relajación fraccionada. Al final de este texto deberá añadir: “Recordaré mis sueños”. Así, además del recuerdo, facilitará también la relajación. Tendrá que utilizar una grabadora con micrófono y una cinta. A continuación le sugiero un texto guía, pero es importante que encuentre las palabras y las imágenes más adecuadas para usted. Le aconsejo que escriba su propio texto, como el del modelo, y grabarlo varias veces hasta que quede satisfecho. De este modo podrá identificar las palabras que desentonan o escoger el tono de voz que le parezca más adecuado. El tono de voz tiene que ser bajo y profundo y las frases tendrán un ritmo lento. En el texto, los puntos suspensivos corresponden a las pausas. Usted mismo puede elegir cuándo quiere hacerlas y su duración.

“Ahora tumbate y ponte cómodo....dentro de poco te sentirás tranquilo y relajado....más abierto a las sugerencias que de costumbre...ahora estás cómodamente echado...deseo que te relajes....aparta tus pensamientos....deja que desaparezcan poco a poco de la mente como el agua que resbala por los tejados cuando llueve...dirige tu pensamiento al descanso....un descanso dulce y agradable, portador de serenidad interior.....déjate acariciar por mi voz y , poco a poco, relájate....relájate cada vez más....Concéntrate ahora en tu respiración...espira todo el aire, ahora inspira profundamente....inspira de nuevo lo más profundamente posible y retén un poco de aire, después espira...

Ahora sé consciente de las distintas partes de tu cuerpo....poco a poco nombraré todas las zonas del cuerpo y tú las relajarás por completo...relaja los pies...las piernas....los muslos....nota los puntos de contacto del cuerpo con la cama o el sofá donde estás tumbado o sentado....relaja la pelvis, las caderas....todos los músculos de la espalda....concéntrate en tu respiración....escucha el ligero movimiento del abdomen....el tórax, el ritmo tranquilo y regular....todo tu cuerpo respira....ahora los brazos abajo, abajo hasta la punta de los dedos....los hombros....el cuello....la nuca, la cabeza...hasta la frente....poco a poco todos los músculos de la cara se relajan....los ojos...las mandíbulas....la boca....toda la cara está distendida y relajada y tú te sientes pesado, agradablemente pesado y relajado....

Ahora deja que tu mente te transporte a la imagen que prefieras....a un momento muy agradable....todo a tu alrededor es una gran paz....esta paz y esta tranquilidad penetran dentro de ti haciéndote sentir cada vez más relajado (en éste momento, preste atención, al crear su propio texto, escoja una imagen que sea realmente agradable y relajante para usted).

Estás tan relajado que tu mente está sensible y preparada para escucharme....mientras descansas, tu mente seguirá grabando mis palabras....mientras tu gozas de tu descanso tu mente inconsciente continuará siguiéndome....tu mente inconsciente que contiene todos tus recuerdos....todas tus experiencias....todos tus sueños... a pesar de que no estés en contacto con estas cosas, tu mente inconsciente continúa aprendiendo...analizando....recordando....ahora te será más fácil recordar tus sueños....te despertarás por la mañana y recordarás todos tus sueños con facilidad....recordarás tus sueños....ahora relájate un poco más, dejando que tu mente se dirija a las imágenes que prefiera....después, poco a poco, te despertarás....tranquilo y relajado.... lleno de vitalidad..."

Una vez más, al final se realizarán los ejercicios de recuperación tónica, sobre todo si el ejercicio ha durado mucho. Si, por el contrario, decide hacerlo antes de dormirse no haga los ejercicios de recuperación tónica, déjese llevar por el sueño (dormir).

Para que la autosugestión sea más eficaz puede prolongarse en la descripción de la escena agradable, describiendo paisajes marinos o montañosos, espléndidos días de sol o algo similar. Además. Puede ser útil nombrar de forma más detallada las partes del cuerpo. Esto queda en sus manos. ¡Buen trabajo!

## *PARA TERMINAR: BUSQUE UN AMIGO*

A veces es más agradable hacerlo en pareja. Puede ser muy divertido buscar un amigo, un compañero de viaje al que confiar sus propios sueños y con el que hacer los ejercicios. De esta forma, cuando se sienta perezoso, cuando un sueño le parece muy oscuro....su compañero le ayudará. Si sueña cada día con un monstruo horrible que quiere aniquilar, el amigo le puede tranquilizar diciéndole: ¿No será aquel compañero tan antipático de tu trabajo que te ha robado el puesto, verdad? ¿No habías dicho que lo querías borrar de la faz de la tierra? Quien la sigue, la consigue.

A mí ya solo me queda despedirme y desearle un buen viaje con las palabras del duendecillo Puck (llamado también Robin Goodfellow), al final del “Sueño de una noche de verano”:

*Si nosotros, vanas sombras, os hemos ofendido,*

*Pensado sólo esto, y todo está arreglado:*

*Que os habéis quedado aquí durmiendo*

*Mientras han aparecido esas visiones*

*Así pues, buenas noches a todos,*

*Dadme vuestras manos, si es que somos amigos,*

*Y Robin os restituirá con resarcimiento*

## BIBLIOGRAFIA

ALBERTARIO, Adele: Guía práctica para interpretar los sueños, Barcelona, 1988.

ARANCIO, Angiola: Sus sueños y los números de la suerte, Barcelona, 1989.

BERTINI, M.: Cervello e sogno, Milán, 1982.

CHEVALIER Y GHEERBRANT: Dizionario dei simboli, Milán, 1986.

DELANEY, G.: Vivi i tuoi sogni, Roma, 1987.

DI BARTOLO, Marisa: Manual práctico para interpretar los sueños, Barcelona, 1994

EDWARDS, B.: Disegnare con la parte destra del cervello, Milán, 1988.

EQUIPO DE EXPERTOS OSIRIS: Sus sueños, Barcelona, 1990.

EQUIPO OMICRÓN: Comprenda el significado de sus sueños, Barcelona, 1993.

FERRUCCI, P.: Crescere, Roma, 1981

FRACASSO, A.: Il corpo ritrovato, Milán, 1991.

HOBSON, A.: La macchina dei sogni, Florencia, 1992.

LAPLANCHE Y PONTALIS: Enciclopedia della psicoanálisis, Bari, 1990.

LOWEN, A.: Il piacere, Roma, 1970.

MANCIA, M.: Il sogno como religione della mente, Bari, 1987.

MUSSATTI, C.: Freud, Turín, 1974.

PERESSON, L.: Ipnositerapia, Faenza, 1981.

Trattato de psicoterapia autogena, Abano, 1984.

L'immagine mentale in psicoterapia, Roma, 1983.

SIMONET, J.: Scrivere per ricordare, Milán, 1991.

THOMAS, K.: Autoanalisis dei sogni, Roma, 1990.