



¡ANÍMATE A SOÑAR!

Transforma tu vida a
través de los sueños

¡Anímate a soñar! Transforma tu vida a través de los sueños

© 2022, Nicholas Heyneman

© 2022, Watkins Media Limited

Título original: *The Dreambook Handbook: Transform your life through dreams*

© 2024, Editorial del Nuevo Extremo S.L.

c/ Rosellón, 186, 5º - 4º, 08008 - Barcelona, España

Tel (34) 930 000 865

e-mail: info@dnxlibros.com

www.dnxlibros.es

Traducción: Claudia Heartfiel

Diseño de cubierta: Watkins Media Limited

Recursos iconográficos: © Shutterstock

Edición: Iguazel Serón

Primera edición: junio de 2024

ISBN: 978-84-19467-34-8

Depósito legal: B 8230-2024

Impreso en España - *Printed in Spain.*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

NICHOLAS HEYNEMAN

¡ANÍMATE A SOÑAR!

Transforma tu vida a
través de los sueños

dNX

ÍNDICE



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO UNO ¿Qué son los sueños?	15
CAPÍTULO DOS ¿Cómo recordar tus sueños?	35
CAPÍTULO TRES ¿Qué hacer con la interpretación de los sueños?	53
CAPÍTULO CUATRO ¿Cómo lograr que tus sueños trabajen por ti?	77
CAPÍTULO CINCO Las emociones en el mundo de los sueños	99
CAPÍTULO SEIS Los sueños y las relaciones	121
CAPÍTULO SIETE Ensueño guiado	155
CAPÍTULO OCHO Guía de símbolos	163

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

En algún momento, durante las próximas horas, te irás a la cama, te dormirás y viajarás a un universo donde el tiempo y la lógica se desvanecen por completo. Entrarás en un reino sin restricciones, donde las experiencias no saben de límites y donde imágenes aleatorias y surrealistas danzarán ante tus ojos. Realizarás este proceso esta noche y cada noche, invirtiendo más de seis años de tu vida en ese estado de conciencia. Estoy hablando, por supuesto, de los sueños.

¿Qué son estas manifestaciones nocturnas? ¿Por qué las experimentamos? ¿Todos soñamos? Y, tal vez la pregunta más trascendental de todas: ¿ofrecen los sueños sabiduría, contribuyen a la resolución de problemas y a enriquecer nuestras relaciones? Aunque no es la primera vez que estos interrogantes se plantean, la exploración de los sueños ha experimentado una evolución a lo largo del tiempo. Este libro aporta una perspectiva contemporánea y profundamente personal para comprender las enigmáticas imágenes que nos cautivan cada noche.

Trabajar con los sueños, descifrar su lenguaje, implica el desarrollo reflexivo de una hipótesis sobre nosotros mismos. Nos permite descubrir nuestros verdaderos sentimientos sin

¡ANÍMATE A SOÑAR!

las restricciones que impone nuestra censura mental la cual está activa mientras estamos despiertos, como en este momento, mientras lees estas palabras. El trabajo con los sueños ofrece una herramienta poderosa para el autoconocimiento, nos capacita para tomar buenas decisiones, mejorar nuestras relaciones y fortalecer nuestra determinación en la conquista de los desafíos presentados por la vida.

¡Anímate a soñar! Transforma tu vida a través de los sueños es una nueva edición completamente revisada de *How Dreams Can Enrich Your Relationships*. En esta obra, reflexionaremos sobre cómo los sueños son una continuación de nuestros pensamientos y sentimientos de la vida consciente, con un significado que solo puede ser entendido a través del filtro único de la vida de cada persona. También exploraremos cómo algunos sueños nos conectan con la conciencia de otras personas. Estableceremos vínculos claros entre las imágenes aparentemente sin sentido de nuestros sueños nocturnos y los eventos de la vida cotidiana, y analizaremos por qué un sueño en particular se manifiesta en un momento específico.

Este libro está diseñado como una guía práctica que te acompañará a través de todo el proceso de interpretación de sueños, desde recordar tus sueños y descubrir su significado hasta la puesta en práctica de estos resultados en tu vida diaria. Incluye secciones sobre:

- ★ Comprender qué significan las emociones presentes en los sueños.
- ★ Cómo los sueños pueden influir en las relaciones.
- ★ Explorar los aspectos espirituales de los sueños.
- ★ Cómo cambiar los sueños para poder sacarles provecho.

INTRODUCCIÓN

★ Cómo soñar colaborativamente con otras personas.

¿QUÉ PUEDES ESPERAR?

¡Anímate a soñar! Transforma tu vida a través de los sueños incluye numerosos ejemplos y ejercicios que orientarán tu viaje y te invitarán a la reflexión.

En el primer capítulo, se brinda una panorámica amplia de los sueños y diversas perspectivas para adentrarse en su estudio. Se abordará el motivo por el cual los sueños pueden parecer enigmáticos y se explorará la posibilidad de descifrar su lenguaje singular. Asimismo, se examinará el papel fundamental de las emociones mediante enfoques innovadores para interpretar los símbolos oníricos.

El segundo capítulo engloba todos los aspectos esenciales para que adquieras la habilidad de recordar tus sueños. Ofrece estrategias detalladas y ejercicios que conseguirán que pases de no recordar ni un solo sueño a poder recordar tus sueños cada noche. A través de estas páginas, aprenderás a crear un diario de sueños, entrenándote en el arte de discernir qué merece ser registrado y qué no. Además, encontrarás numerosos espacios destinados a que plasmes tus sueños, tomes apuntes o realices dibujos.

El tercer capítulo se adentra en el núcleo mismo de la interpretación de los sueños. Más que un simple libro de texto, este capítulo se asemeja a un cuaderno de ejercicios, proporcionando una experiencia práctica para desentrañar las enigmáticas imágenes y desvelar la sabiduría que encierran los símbolos presentes en la mayoría de tus sueños.

El contenido del cuarto capítulo es más avanzado, pero a estas alturas ya estarás preparado para ello. Mediante ejemplos y ejercicios, aprenderás a utilizar tus sueños para

¡ANÍMATE A SOÑAR!

resolver problemas concretos, a tener sueños lúcidos y a soñar en colaboración con un compañero o amigo.

En el quinto capítulo, exploraremos algunas de las emociones más comunes que surgen en los sueños, examinando las causas de su presencia y brindando herramientas prácticas para integrar estas enseñanzas en nuestra vida diaria.

El capítulo seis se sumerge en un análisis minucioso sobre cómo los sueños pueden enriquecer nuestras relaciones interpersonales. Esta sección resulta relevante para todo tipo de relaciones, ya sean de pareja, familiares, amistosas o laborales. Aprovecharemos los sueños de manera creativa para mejorar la comunicación con amigos o parejas, así como para abordar desafíos dentro de las relaciones. Exploraremos el significado de los sueños eróticos y descubriremos estrategias lúdicas pero poderosas para fortalecer la intimidad.

El capítulo siete presenta un método para explorar activamente el proceso de interpretación de los sueños utilizando ensueños diurnos. El ensueño guiado puede ayudarte a pensar de manera diferente sobre tus sueños y guiarte a través del proceso de interpretación.

El capítulo ocho presenta una concisa guía de símbolos. Aquí se enumeran algunos de los símbolos más recurrentes encontrados en los sueños, sirviendo como punto de partida para su comprensión. Dado que los sueños son vivencias sumamente personales, ningún diccionario de sueños puede determinar con precisión el significado exacto de tu experiencia onírica. No obstante, las indicaciones ofrecidas en este capítulo pueden servir como una herramienta útil para reflexionar sobre sueños más complejos.

¡Anímate a soñar! Transforma tu vida a través de los sueños está diseñado para ser una experiencia estimulante.

INTRODUCCIÓN

te que invite a la reflexión, pero, por supuesto, no es una fuente de terapia profesional. El trabajo con los sueños es un viaje divertido, esclarecedor y muy personal. Aunque nadie más puede interpretar tus sueños por ti, podrás adquirir habilidades para explorar el peculiar mundo que frecuentas cada noche. Espero sinceramente que, al igual que yo, vivas el proceso de trabajo con los sueños como una experiencia transformadora que enriquezca tu vida con profundidad y significado.

CAPÍTULO

1



¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?



¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

A través de los tiempos, filósofos y científicos han entrado en debates acerca de la naturaleza del sueño, dando origen a diferentes puntos de vista. Para algunos científicos, el sueño se reduce a una actividad eléctrica y aleatoria generada por el cerebro durante el descanso, una función destinada a eliminar el exceso de estimulación acumulado durante el día o a despojar a los recuerdos de su carga emocional. En contraste, muchos filósofos y chamanes sostienen que los sueños encierran profundas verdades, profecías e incluso poderes sobrenaturales. Algunos creen que los sueños son manifestaciones del alma, que abandona el cuerpo para explorar la vida en otro plano de existencia.

No es de extrañar que la mayoría de los psicólogos se sitúen en un punto intermedio entre estos dos polos, sugiriendo que, si bien los sueños pueden no otorgar habilidades humanas sobrenaturales, sí pueden iluminar aspectos profundos de nuestro ser. Pero ¿cómo podemos aprovechar esta información?

Hoy en día sabemos que los sueños son menos caóticos y más estructurados de lo que se pensaba inicialmente, aunque no responden a las reglas de la lógica de la vigilia. En un sueño, a una persona le pueden salir alas y volar; objetos

¡ANÍMATE A SOÑAR!

inanimados pueden cobrar vida y hablar; amigos, familiares y amantes aparecen y desaparecen en cuerpos que sabemos que no son los suyos, y nada de esto nos inquieta. Esta «lógica onírica» es tan propia del sueño como la racionalidad de la mente.

Tal vez procesemos las imágenes mentales de forma diferente cuando soñamos, pero en realidad la lógica del sueño no es tan complicada como parece. Pensemos en el fenómeno, ampliamente experimentado, de ver a alguien que conoces aparecer como una figura visualmente incompatible. Lo reconoces de inmediato, aunque ocupe un cuerpo diferente pues la representación visual no define a la persona, su identidad lo hace. Esta identidad puede transferirse fácilmente de un objeto a otro, similar a cómo cambiamos de aspecto en la vida real al modificar nuestra vestimenta o peinado.

Como analogía, imagina a alguien que conoces y observa la primera imagen que te viene a la mente. Observa sus características físicas. Si lo ves desde diferentes ángulos, se verá diferente, pero aun así es reconocible. Ahora imagina a esta persona con manifestaciones físicamente imposibles: como si fuese un círculo, aplanado como una línea, donde la cintura forme un ángulo de 90 grados o retorcido como un pretzel. Puede parecer extraño y tal vez divertido, pero aún es esa persona que conoces.

En la realidad diurna, la esencia de una persona radica en su identidad, no en su apariencia física. Lo mismo sucede en el mundo de los sueños.

EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS

Para interpretar un sueño necesitamos hablar de su lenguaje. Lo primero que nos viene a la mente a la mayoría de las personas son las imágenes presentes en el sueño o lo que llamamos: símbolos. A menudo pasamos por alto que los

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

sueños contienen otro elemento vital: las emociones, los sentimientos incorporados dentro de un sueño en particular. Las emociones del sueño proporcionan el contexto para entender su simbología. Según una variedad de diccionarios de sueños, soñar con un tren podría representar un viaje, una oportunidad, un pene, la muerte, expectativas y muchas otras sugerencias interpretativas. Todas o ninguna de ellas pueden ser correctas, pero reconocer cómo te sentiste en el sueño te proporcionará un buen punto de partida para explorar las diversas posibilidades.

Las emociones son el núcleo mismo de un sueño, trazan un mapa para explorar nuestra vivencia onírica. ¿Sientes que el sueño es aterrador, sereno o erótico? ¿Al despertar, te sumerges en un estado emocional similar? ¿Te evoca recuerdos de tu pasado?

En términos generales, las emociones presentes en los sueños suelen reflejar con precisión nuestras emociones conscientes, aunque estas estén ocultas detrás de una barrera de negación. Si un sueño nos genera ansiedad, es probable que esté señalando la necesidad de buscar significado en eventos pasados o presentes asociados con este sentimiento, o tal vez estemos anticipando con inquietud un evento futuro del que no somos conscientes en nuestra vigilia.

La mente despierta nos protege de embates emocionales al activar de manera automática barreras psicológicas que solo permiten la aparición de sentimientos que podemos manejar. Sin embargo, aquellos que son censurados pueden emerger durante el sueño. Las emociones en los sueños son directas y, en ocasiones, brutalmente sinceras, convirtiéndose así en el punto de partida ideal para interpretar su significado. Si consideramos que un sueño es una historia y los símbolos son sus palabras, entonces las emociones de un sueño actúan como la gramática que le otorga coherencia a dicha historia.

¡ANÍMATE A SOÑAR!

Los sueños tienden a polarizarse, ya sean agradables o angustiantes, e inevitablemente, algunos sueños provocarán sentimientos incómodos. Naturalmente, este libro no pretende ser una herramienta de terapia. Busca siempre a un terapeuta si alguna experiencia te resulta angustiante o preocupante.



Ejercicio: Cómo crear un mapa emocional de sueños

En numerosas ocasiones, resulta beneficioso trazar un mapa emocional de nuestros sueños para orientar nuestro enfoque interpretativo. Por ejemplo, supongamos que tu sueño trata sobre ganar la lotería. Hay muchas formas de interpretar este sueño, pero veamos un matiz: el sueño puede representar temas de riqueza, libertad y seguridad, o puede indicar miedo, acoso y pérdida. Para explorar y organizar posibles emociones del sueño, prueba estos pasos (hazlo nada más despertarte):

1. Reaviva la narrativa del sueño en tu mente. Pregúntate qué sensaciones evoca el sueño: primero, las emociones generales del mismo, y luego cualquier sentimiento vinculado con imágenes específicas del sueño.
2. Toma nota de cualquier información que pueda ser útil para capturar la experiencia emocional. Podrías hacer pequeños dibujos o garabatos. Discutiremos esto con más detalle en el próximo capítulo, cuando hablemos sobre cómo crear un diario de sueños.
3. Una vez que sientas que tu recuerdo está completo, haz una representación visual de tu sueño.

★ En el centro de la hoja, escribe la emoción principal del sueño.

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

- ★ Rodea esta palabra y dibuja líneas que irradian desde ella, como los rayos del sol.
 - ★ Al final de cada línea, escribe cualquier emoción adicional que hayas experimentado, ajustando el tamaño de las palabras proporcionalmente a la intensidad del sentimiento.
 - ★ Anota o garabatea indicando qué personaje del sueño expresó qué emoción.
 - ★ Anota también cualquier emoción conflictiva que identifiques (por ejemplo, confianza versus inseguridad) y los personajes del sueño que las representen.
4. Apunta cualquier símbolo específico del sueño que parezca particularmente conectado a un sentimiento dado y dibuja una línea para vincular el sentimiento al símbolo.
 5. A continuación, debajo del diagrama que acabas de hacer, escribe lo que sientes ahora, estando aún en la cama, mientras trazas el mapa de tu sueño. Toma notas rápidas.
 - ★ ¿En qué se parecen o se diferencian estos sentimientos a los de tu sueño?
 - ★ Recordar el sueño... ¿Te hace sentir feliz, triste, ansioso...?
 - ★ ¿Sientes las emociones en el cuerpo? Por ejemplo, ansiedad en el estómago, o una sensación de vacío en la región del plexo solar.
 - ★ ¿Alguno de estos sentimientos parece estar asociado a algo de tu vida diaria o a alguna experiencia del pasado?

Un mapa emocional cumple con dos propósitos: puedes emplearlo como una herramienta para catalogar los conteni-

¡ANÍMATE A SOÑAR!

dos emocionales de tu vida onírica y también para dilucidar los matices de un sentimiento. Si percibes que hay emociones que podrías haber pasado por alto o que no puedes definir completamente, intenta recordar el sueño y trata de seguir a cualquier personaje que parezca estar más vinculado con esa emoción.

Ten en cuenta que, a menudo, las palabras no logran capturar el espectro emocional de la experiencia. Cualquiera que haya estado enamorado te dirá que la palabra «amor» es una descripción insuficiente de la experiencia. Sondear los sentimientos del sueño añade amplitud emocional y significado a una interpretación.

Una vez que te hayas acostumbrado a reconocer las emociones del sueño, estaremos listos para comenzar a descifrar el lenguaje simbólico. Las imágenes son reconocibles: una persona, un mono, un payaso, un caballero enmascarado, y así sucesivamente, incluso si están representadas de manera inusual, por ejemplo, la cabeza de un humano unida al cuerpo de un animal.

Por último, las imágenes de los sueños no se comportan de la misma manera que lo harían en la vida real; son las emociones las que le otorgan significado. Los sueños difieren completamente de una película. No siguen una estructura de principio, desarrollo y desenlace. Es imposible entrar directamente en mitad de un sueño. En ellos, el espacio, el tiempo y la lógica que damos por sentados mientras estamos despiertos no existen. Los sueños más extensos pueden dividirse en fragmentos e interpretarse. De hecho, esto es en gran medida lo que realizamos en el trabajo con los sueños: nos concentramos en distintas partes de un sueño para comprender su significado.

EL SIMBOLISMO DE LOS SUEÑOS

Si bien las emociones forman el núcleo de un sueño, los símbolos le proporcionan profundidad y significado. Según el pionero del psicoanálisis, Sigmund Freud, la mente humana puede ser comparada con un iceberg que flota en el océano: la pequeña parte visible sobre la línea de flotación representa la realidad despierta (la conciencia), mientras que la enorme masa del iceberg que se encuentra bajo la superficie corresponde a nuestro misterioso y complejo inconsciente.

Antes de adentrarnos en el uso de los sueños para enriquecer nuestras relaciones, es fundamental comprender lo que podría estar oculto bajo la superficie del océano de la conciencia y cómo esa comprensión puede ser beneficiosa. Carl Jung, quien fue en un principio estudiante de Freud, pero luego se convirtió en su rival, dividió esta amplia extensión del inconsciente en dos componentes: el inconsciente personal y el inconsciente colectivo.

Jung creía que el inconsciente colectivo alberga las experiencias emocionales, intelectuales y espirituales de cada ser humano que ha vivido antes que nosotros. Es la parte de nuestra mente que todos compartimos, conformada por los instintos, los miedos, los apetitos, los mitos y los símbolos que se entrelazan en el tejido mismo de la mente ancestral común. Él sostenía que el inconsciente colectivo amplía el alcance de nuestra conciencia y nos conecta a todos en un nivel más profundo.

ARQUETIPOS

Jung introdujo el término «arquetipos» para describir símbolos con un significado universal arraigado en el inconsciente

¡ANÍMATE A SOÑAR!

colectivo. Estos arquetipos no son imágenes completamente definidas, sino más bien patrones sobre los cuales se pueden desarrollar diversas representaciones, variando según el individuo. La energía arquetípica yace en el conocimiento compartido por la humanidad a lo largo de la historia, influenciando de forma inconsciente el comportamiento de cada persona. En esencia, el inconsciente colectivo representa una forma de conciencia compartida entre todos los seres humanos a lo largo del tiempo, expresándose de manera universal en la literatura, el arte, la religión y, por supuesto, en los sueños.

No todos los sueños se basan en arquetipos, pero los que sí lo hacen a menudo se describen como dotados de una cualidad espiritual, sobrenatural, que se percibe de manera disruptiva por el ego, es decir, parece que no se originan en nosotros, los soñadores, sino que poseen un sentido más profundo, sabio y espiritual. Los sueños arquetípicos inspiran el crecimiento personal. Algunas personas sostienen que estos sueños son la piedra angular de todo progreso humano, una base de conocimientos previos.

Suele ser útil prestar atención a los sueños arquetípicos, ya que pueden brindar oportunidades para expandir nuestra conciencia y crecimiento personal, así como para profundizar nuestras conexiones con los demás. Jung creía que hay tantos arquetipos como situaciones de vida, pero algunos parecen surgir con más frecuencia que otros.

La persona

El arquetipo «persona» es como una máscara o fachada que llevamos, una herramienta que nos permite revelar al mundo solo aquello que deseamos que los demás vean. Representa nuestra imagen pública, que puede distar significativamente de nuestra verdadera esencia. Naturalmente, nos

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

mostramos de manera socialmente aceptable. La persona no es simplemente una máscara falsa; es una parte fundamental de la experiencia humana, necesaria para nuestra supervivencia. La vida en sociedad sería caótica si todos mostráramos públicamente cada detalle de nuestro inconsciente. Sin embargo, identificarnos demasiado con esta máscara podría llevarnos a perder de vista nuestra auténtica esencia.

Este arquetipo puede manifestarse mediante casi cualquier imagen en el sueño. Para descubrirlo, primero debes buscar el tono general del sueño que podría señalar su simbolismo arquetípico; después, identifica aquellos símbolos específicos que parezcan representar al personaje del sueño de manera particular, posiblemente de forma simplista. Dado que normalmente tenemos múltiples máscaras, es probable que haya varios símbolos de la persona entrelazados en el sueño.

El héroe

Este arquetipo encarna la capacidad de superar obstáculos y nos permite alcanzar una meta específica. Actúa como nuestro guerrero interno, despejando el camino para nuestro progreso. El héroe enfrenta a menudo desafíos físicos o aquellos que exigen destreza y coraje. En el reino de los sueños, el héroe es un personaje orientado a la acción: lucha, escala y resuelve problemas. Descubre el tesoro que buscamos, rescata a la damisela en apuros y encuentra el elixir de la vida. El héroe simboliza nuestro viaje psicológico en la búsqueda del desarrollo de nuestro potencial único.

La sombra

La sombra encarna nuestra naturaleza primitiva y las partes oscuras, reprimidas y agresivas de nosotros mismos que preferimos mantener en secreto. Gran parte del arquetipo

¡ANÍMATE A SOÑAR!

«sombra» proviene de material reprimido, a menudo demasiado aterrador incluso para nuestra propia conciencia. Los aspectos malévolos de nuestra personalidad, nuestros instintos más básicos, siempre residen dentro de nuestra psique, sepultados en lo más profundo del inconsciente. Sin embargo, su exclusión de la mente consciente no implica su desaparición. La sombra persiste y nunca puede ser subyugada; los contenidos reprimidos del inconsciente son tan inherentemente nuestros y tan activos como tu atención al leer estas palabras. Aun así, no deseamos desterrar a la sombra. Actúa como una fuente vital de energía, creatividad e ingenio que nos capacita para superar diversas barreras. Aquí yace el dilema: en primer lugar, reprimir demasiado la sombra nos priva de la energía y creatividad necesarias para enfrentar un desafío; por otro lado, permitir que la sombra se manifieste libremente entra en conflicto con nuestro sentido innato de lo correcto y lo incorrecto.

En el camino hacia la resolución de nuestros conflictos internos y la búsqueda de una mayor armonía con nosotros mismos, se vuelve esencial comprender el aspecto sombrío de nuestra psique, y es precisamente aquí donde el trabajo con los sueños cobra un valor inmenso. A través de la interpretación de los sueños, podemos explorar nuestra sombra, integrándola de manera constructiva en nuestra totalidad y reconociendo cuándo nuestro comportamiento está excesivamente influenciado por este arquetipo.

El bufón

El bufón, un personaje ingenioso y juguetón, se deleita en los sueños al crear juegos traviosos que ocasionalmente pueden causar molestias. Aunque este arquetipo pueda parecer trivial, en realidad posee un valor considerable al simbolizar cambios de perspectiva, desviándonos de enfoques convencionales hacia otros más intuitivos que se convierten

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

en herramientas para resolver problemas. En este sentido, los personajes oníricos que experimentan transformaciones pueden estar personificando al bufón.

La madre

Este arquetipo representa nuestra esencia protectora y compasiva que nutre el crecimiento. Sin embargo, también posee un aspecto contrario marcado por la posesividad, los celos y una protección implacable. En el mundo de los sueños, la figura materna surge como una fuerza poderosa, independientemente del género del soñador.

Estos son solo algunos de los arquetipos que postuló Carl Jung. Algunos estudiosos de los sueños sugieren ampliar la lista para incluir otras imágenes que evocan asociaciones en todos los seres humanos. Por ejemplo, el fuego y la serpiente parecen poseer connotaciones universales: el fuego representa pasión, calidez y supervivencia, pero con el potencial de destrucción o dolor (las conexiones con lo que ocurre en algunas relaciones son evidentes); la serpiente puede sugerir veneno o la pérdida de la inocencia (como el tentador bíblico).

EL INCONSCIENTE PERSONAL

El inconsciente personal es como un nido de emociones, conocimientos, actitudes y creencias que se acumulan a lo largo de nuestras vivencias individuales. Aunque los factores genéticos pueden ejercer cierta influencia, el inconsciente personal se moldea principalmente mediante una vida llena de interacciones: la esencia de cada experiencia pasada se filtra y se asimila en lo más profundo de la mente, cristalizando y dando forma a lo que conocemos como nuestra personalidad.

En última instancia, la gran mayoría de los símbolos en los sueños son individuales: son imágenes que contienen

¡ANÍMATE A SOÑAR!

un mensaje único y personal que surge de nuestras mentes inconscientes. Aunque muchas personas sueñan con aves, en los sueños, ninguna pareja de aves comparte el mismo significado interpretativo. Los símbolos oníricos a menudo abarcan múltiples niveles de significado, desde lo literal hasta asociaciones sumamente simbólicas. Consideremos el símbolo de una moneda de oro:

Literalmente

En la realidad consciente, las monedas de oro son un símbolo de riqueza. Pero en el ámbito de los sueños, una interpretación tan directa es poco común. Soñar con una vasija repleta de monedas de oro no implica necesariamente que eres rico ni que estás destinado a la riqueza.

Simbólicamente

Las monedas de oro representan un valor más abstracto. Pueden indicar, tal vez, una búsqueda como la de la felicidad, una relación o la conquista de la independencia.

Asociativamente

Esta es la interpretación más común para una moneda de oro. Aunque pueda parecer enigmático, te invito a acompañarme: ¡puede abarcar cualquier significado! En otras palabras, el sentido de una moneda, como cualquier símbolo, se fusiona con la experiencia personal del soñador. Muchos factores pueden influir: las características físicas de la moneda, las normas sociales (como un anillo de bodas), las raíces mitológicas; pero todos estos se basan en la asociación que construya el soñador.

Tomemos el siguiente fragmento de un sueño: «Soñé que encontraba una moneda de oro en la vía del tren y de repente

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

me sentí solo y asustado». ¿Por qué encontrar una moneda de oro haría que el soñador se sintiera así?

Cuando el soñador se sumergió en su ensoñación, recordó que, siendo niño, encontró una moneda en las vías del tren que, a primera vista, parecía ser de oro, aunque no lo era. El sueño estaba asociado con un período inquietante de su vida, y revivió sentimientos similares a los que experimentó en esa época. Entonces recordó una sensación vagamente similar que había tenido recientemente, aunque no lo suficientemente intensa como para perturbarlo o recordarle el pasado, pero sí como para complicar los desafíos laborales que enfrentaba. La moneda del sueño, por lo tanto, no es dorada ni valiosa, sino más bien un recordatorio de emociones negativas de tiempos anteriores. La lección aquí reside en que un símbolo solo adquiere significado para el soñador; nadie más puede interpretarlo.

ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS SOBRE EL ESTUDIO DE LOS SUEÑOS

Los enfoques contemporáneos al análisis de los sueños tienden a descartar en gran medida la idea de símbolos únicos, optando en su lugar por considerar los sueños como una prolongación de nuestros pensamientos y emociones diurnas. Estos sueños pueden representar nuestras aspiraciones y preocupaciones, estar conectados con nuestro pasado o reflejar eventos ocurridos apenas horas antes de sumergirnos en el sueño.

Las imágenes oníricas son concebidas como representaciones mentales de objetos y acciones en el mundo de la vigilia. Aunque la imagen pueda ser intrincada, como suele ocurrir en los sueños, sigue representando algo que es des-

¡ANÍMATE A SOÑAR!

criptible. Por ejemplo, la imagen de un hombre con cabeza de tortuga no tiene existencia en la realidad diurna, pero sí la tienen los hombres y las tortugas por separado. Un tipo de mancha onírica que se desliza puede no representar nada real en la vida, pero sigue siendo lo suficientemente reconocible como para que la identifiquemos como una mancha.

En los sueños, los símbolos aluden al significado que conferimos a las imágenes oníricas. Las imágenes son lo que percibimos y permanecen inalterables; sin embargo, el significado simbólico que les atribuimos puede variar significativamente. Por ejemplo, la representación de un océano siempre será un océano (incluso si flota en el espacio), pero puede simbolizar la vida, los inicios, la renovación, el nacimiento u otras connotaciones según la perspectiva del soñador. En aras de la simplicidad, en ocasiones se emplean ambos términos como sinónimos.

Los sueños ostentan significados intrínsecamente personales y solo logran desentrañarse a través de la mirada del soñador sobre su historia pasada, la vida presente e incluso sus vivencias diarias. Esto implica que el sueño de la noche anterior con un caballo puede poseer una interpretación, mientras que soñar con el mismo caballo hoy podría encarnar algo totalmente distinto. Entonces, ¿cómo conferimos sentido a una imagen onírica cuyo significado puede cambiar de una noche a otra? La respuesta resulta sorprendentemente directa y nos conduce de nuevo al punto de origen de este capítulo: insertar la imagen del sueño dentro de su contexto emocional para ayudarnos a desentrañar el simbolismo.

Sucesos recientes pueden suscitar una respuesta emocional; por ejemplo, una disputa con nuestra pareja o ser testigos de un accidente automovilístico. No obstante, los sentimientos en los sueños también pueden remontarse al pasado, es-

¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

pecialmente a la infancia. Si las emociones que experimentamos son lo suficientemente intensas, es posible que nunca se desvanezcan, y que dejen una marca indeleble. Esto sugiere la necesidad de aprender a distinguir entre las emociones que tienen origen en nuestra vida actual y aquellas que provienen de nuestro pasado. El ejemplo mencionado antes de la moneda de oro en las vías del tren sirve como un buen ejemplo de un sueño desencadenado por sentimientos pasados. Las emociones en los sueños serán exploradas en profundidad a lo largo de este volumen.

Además de las emociones que se manifiestan en los sueños, algunas perspectivas contemporáneas sobre el trabajo onírico se centran en los pensamientos automáticos que surgen al recordar un sueño. Estos pensamientos son autodeclaraciones que emergen espontáneamente en nuestra mente. Por lo general, son breves, pasan rápidamente por la mente, se centran en uno mismo y pueden tener un tono autocrítico. A veces resultan difíciles de detectar debido a su fugacidad, pero pueden tener un impacto significativo en nuestra percepción de nosotros mismos. Por ejemplo, ante un error, un pensamiento apenas registrado podría expresar algo así como: «No puedo hacer nada correctamente». A menudo desaparece antes de que nos demos cuenta de su presencia, pero nos deja con una sensación negativa acerca de nosotros mismos, a pesar de su falta de precisión (ya que no existe nadie que haga todo mal).

En el trabajo de explorar los sueños, podemos aprender a identificar autodeclaraciones que emergen al recordar un sueño, utilizándolas como guía para entendernos mejor a nosotros mismos. Estas afirmaciones personales podrían arrojar luz sobre la autoestima, hábitos no deseados o nuestra dinámica interpersonal. Con este conocimiento en mano, podemos aplicar ajustes a nuestro pensamiento, lo que, a su vez, podría desembocar en cambios de comportamiento. Algunos

¡ANÍMATE A SOÑAR!

podrían sostener que estamos empleando estrategias conscientes para moldear los patrones inconscientes.

A primera vista, el acto de soñar puede parecer estar en desacuerdo con la lógica de la vigilia. Sin embargo, en el panorama general, nuestros diversos estados de conciencia se entrelazan de manera sinérgica: las profundidades expansivas del inconsciente en los sueños se integran de manera armoniosa con nuestra racionalidad y sentido común cuando estamos despiertos.

En las siguientes páginas, vamos a usar el estudio de los sueños para desarrollar hipótesis reflexivas sobre nosotros mismos, explorar vías imaginativas para mejorar nuestra toma de decisiones, enriquecer nuestras relaciones y fortalecer nuestra determinación para enfrentar los desafíos que la vida nos presenta.

¡ANÍMATE A SOÑAR!

NOTAS
