

Los Sueños un mundo misterioso y fascinante



- Significado de los Sueños

Estás entrando en un mundo misterioso y fascinante de sueños donde las reglas de la realidad no aplican. Esperamos poder ayudarte a encontrarle sentido a tus sueños y lograr una mejor comprensión de ellos.

Aquí encontrarás herramientas que te permitirán encontrar la clave para descubrir e interpretar el significado de los sueños.

Desde la antigüedad los sueños han sido considerados una forma de contacto con la divinidad y la mejor forma de vaticinar eventos futuros. Los sueños nos traen cada noche universos insólitos, personajes misteriosos, visiones infernales o angelicales, episodios maravillosos que no podríamos vivir despiertos.

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

Sabemos que tus sueños son únicos. Ninguna otra persona puede tener tus antecedentes, tus emociones, o tus experiencias. Cada sueño se conecta con su propia "realidad". Por lo tanto, al interpretar tus sueños, es importante poner estos sueños en el contexto de tus experiencias y vida personal.

Recuerda que un sueño unifica al cuerpo, mente, y espíritu. Provee conocimientos sobre nosotros mismos y medios para la exploración de la propia personalidad. Si comprendes tus sueños, te habrás conocido y entendido un poco mejor y puedes llegar a conocer y mejorar aspectos de tu propia personalidad. Aprovecha esta oportunidad que te brinda tu subconsciente y tus sueños, descubre el sitio, investiga tus sueños, conoce personas con sueños similares y aprovecha los sueños de los demás, compartiendo los tuyos propios.

Los sueños parecen ser una manera por la cual el subconsciente considera, clasifica y procesa todos los problemas que se encuentran en la vida despierta.

Muchas personas piensan que todo lo que se ha dicho sobre la mente y el psicoanálisis, relacionado con la interpretación de los sueños, son tonterías. Pero no deberíamos caer en el error de pensar que se trata de una pseudociencia. El trabajo de famosos psicoanalistas como Freud y Jung ha ayudado a miles de personas normales y sanas, por no mencionar los muchos casos de perturbaciones mentales graves. Sus hallazgos pueden ser aplicados de una forma sencilla a la propia experiencia de cada uno. Al igual que los médicos pueden tratar enfermedades físicas graves y enseñar al mundo en general las reglas básicas de la higiene personal o del hogar, también los psicólogos han enseñado a personas bien equilibradas, como pueden conocerse a sí mismas y llevar a una vida más feliz.

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

Recordando los Sueños



La gente varía mucho en cuánto a la forma de recordar sus sueños. Quizás la mayor razón y más importante del por qué la gente olvida sus sueños, es que ellos no le dan importancia. La cultura occidental no observa los sueños de una forma especial. Esto es lo malo con respecto a como la mayoría de los Sueños ocurren al final del ciclo durmiente y se interrumpen frecuentemente, y las prisas en levantarse para dedicarse a sus ocupaciones, les impide pensar sobre sus sueños durante la mañana.

Es aconsejable dedicar algunos momentos de reflexión al despertarse: permanecer tranquilo en la cama, con los ojos cerrados, y el cuerpo relajado. Después, preguntarse: ¿Qué era exactamente lo que estaba soñando? Al principio puede recordarse sólo un pasaje o a recordar las propias imágenes nocturnas; si se ha pasado toda la vida ignorando los sueños es posible que haya que dedicar muchos días sólo para empezar a recordarlos. Un buen consejo: irse a la cama con la cabeza despejada; el estar demasiado cansado puede nublar la memoria a la mañana. Además, se ha demostrado que dándole a la memoria el tiempo necesario para que busque, pueden reconstruirse secuencias.

El recuerdo del sueño puede entrenarse, intentando pensar durante algún tiempo acerca de todo lo que se ha soñado antes de levantarse y escribiéndolo seguidamente.

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

Recordar sus sueños requerirá algún esfuerzo de su parte. Pero lo que sus sueños pueden aportarle y contarle sobre usted mismo, bien lo amerita.

Sugerencias para ayudar a recordar los sueños:

- Antes de ir a la cama, tenga la mente clara. Dígase a usted mismo: "Recordaré mi sueño cuando despierte". Esta es realmente una manera probada y efectiva para ayudar a recordar los sueños. El tener demasiados pensamientos en su mente puede distraerle y evitar que recuerde su sueño en la mañana.
- Acuéstese y levántese a horas regulares. Hágalo una rutina. Irse a la cama y despertar a una hora regular todos los días ayuda en el recuerdo del sueño.
- Evite el consumo de alcohol y medicinas antes de ir a la cama. Pueden impedir que recuerde su sueño. Comer alimentos pesados cerca de la hora de acostarse también puede desviar recursos corporales lejos del cerebro y evitar el recuerdo del sueño.
- Guarde un lápiz/cuaderno o grabadora cerca a su cama para que esté a su alcance tan pronto como despierte. Mantener una lámpara cerca de la cama es también una buena idea por si despierta en medio de la noche y quiere registrar su sueño inmediatamente.
- Registre su sueño inmediatamente. Hágalo un hábito de primera hora al despertar. Hablar de sus sueños a amigos o participando en foros y charlas también puede ayudarle a recordar detalles.

Hechos reales sobre los sueños



- Pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo, lo que quiere decir que alguien de sesenta años ha pasado veinte de ellos durmiendo.
- Esta misma persona habrá pasado unos 6 años en el Mundo de los sueños, que es aproximadamente un 10% de su vida soñando.
- Todos y todas soñamos. El hecho de no recordar lo que se soñó, no significa que no se haya soñado. Todos soñamos. No solamente todos los humanos, sino que de hecho todos los mamíferos pueden mantener el estado REM, que está asociado con los sueños. Es una función normal y necesaria del cuerpo (aunque los detalles, especialmente la razón exacta del por qué es importante, son Desconocidos).
- Los sueños son imprescindibles. La carencia de sueño puede significar deficiencia de proteínas y/o desordenes de personalidad.
- Soñamos en promedio de una a dos horas cada noche. Y frecuentemente tenemos de 3 a 6 sueños por noche.
- La mente que sueña no tiene noción alguna del tiempo, lo cual es parte de la experiencia de la mente consciente: simplemente no es necesario. En un sueño, algo que sucedió hace diez años puede tener una relación con algo que es parte de la vida de hoy.
- Las personas ciegas sueñan. La forma en que las imágenes aparecen en su sueño depende de si ellos fueron ciegos al nacimiento o llegaron a serlo después durante su vida. Pero la visión no es el único sentido que constituye un sueño. Los ciegos pueden llegar a desarrollar una súper sensibilidad para los sonidos, el tacto, y el olfato y sus sueños son con base en estos sentidos.
- Cinco minutos después de despertar, la mitad del contenido se ha olvidado. Después de diez minutos, 90% se pierde.
- Los hombres tienden a soñar más sobre otros hombres, mientras las mujeres sueñan igualmente acerca de hombres y mujeres.
- Estudios han demostrado que las ondas cerebrales se encuentran más activas cuando soñamos que cuando estamos despiertos.
- Quienes se despiertan justo después de la etapa REM del sueño, son capaces de recordar sus sueños más vivamente que aquellos que duermen toda la noche.
- Las personas que están dejando de fumar tienen sueños más largos e intensos.
- Los niños no sueñan sobre sí mismos. No aparecen en sus propios sueños hasta la edad de 3 o 4.
- Si está roncando, entonces no puede estar soñando.
- Las pesadillas son comunes en niños, comenzando típicamente alrededor de los 3 años y ocurriendo hasta la edad de 7-8.

ESPERO QUE LES AYUDE Y LES AGRADE, ES UN MUNDO APASIONANTE PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y EL PROCESO DE DESARROLLO PERSONAL



Sueños muy comunes

Entre los sueños diferentes que brotan de cada mente humana aparece un puñado en que se presenta a casi todos los soñantes. Sueños en los que uno cae, o es perseguido, o se eleva por los aires, o pierde la movilidad, parecen ser manifestaciones comunes de una experiencia humana compartida. Aparentemente, nuestro ser soñante nunca perdió de vista una verdad elemental a pesar de las múltiples formas en que la humanidad se fragmentó a través de la historia, seguimos siendo integrantes de una única especie.

Algunos sueños son típicos de una determinada cultura. La fantasía en la que el soñante está rindiendo un examen, y fija la vista sin comprender en el papel puesto delante suyo, es una expresión de ansiedad muy común en las sociedades industrializadas. Pero el sueño de sentirse perseguido atraviesa las fronteras culturales. Un masai puede soñar que es acosado por un animal; un neoyorquino, por un hombre con un cuchillo; pero el temor de sentirse atacado es un sentimiento tan elemental que esos sueños aparece en todas las sociedades.

A pesar de todo, incluso los sueños comunes tienen significados ligeramente diferentes para cada soñante.

Para interpretar un sueño ajeno es condición indispensable que el sujeto acceda a comunicar las ideas inconscientes que se conceden detrás del contenido manifiesto del mismo. Sin embargo, y en contraposición con la general libertad de que todos gozamos para conformar nuestra vida onírica según nuestras personalísimas peculiaridades, haciéndolas así incompresibles a las demás, existe cierto número de sueños que casi todos soñamos en idéntica forma y de los que suponemos poseen en todo individuo igual significación.

Sueños de desnudez

El sueño de hallarnos desnudos o mal vestidos ante personas extrañas suele surgir también sin que durante él experimentemos sentimiento alguno de vergüenza. Pero cuando nos interesa es cuando trae consigo tales sentimientos y queremos huir o escondernos, siendo entonces atacados por aquella singular parálisis que nos impide realizar movimiento alguno, dejándonos impotentes para poner término a la penosa situación en que nos hallamos.

Las personas ante las que nos avergonzamos suelen ser desconocidas, cuya fisonomía permanece indeterminada. Otro carácter del sueño típico de este sueño es que jamás nos hace nadie reproche alguno, ni siquiera repara en nosotros, con motivo de aquello que tanto nos avergüenza. Por lo contrario, la expresión de las personas que en nuestro sueño encontramos es de una absoluta indiferencia.

Los contextos en que tales sueños aparecen incluidos en análisis de sujetos neuróticos demuestran, sin lugar a duda alguna, que se hallan basados en un recuerdo de nuestra más temprana infancia. Sólo en nuestra edad hubo una época en la que fuimos vistos desnudos, tanto por nuestros familiares, como por personas extrañas - visitantes, etc, sin que ello nos causara vergüenza ninguna. Los niños muestran con frecuencia veleidad exhibicionista.

La manía de los paranoicos de creerse observados cuando se visten o se desnudan debe ser enlazada a estos sucesos infantiles. Entre los perversos existe un grupo -el de los exhibicionistas- en el que el indicado impulso infantil ha pasado a la categoría de obsesión. Cuando, en la edad adulta, volvemos la vista atrás se nos aparece esta época infantil en la que nada nos avergonzaba como un Paraíso, y en realidad el Paraíso no es otra cosa que la fantasía colectiva de la niñez individual. Por esta razón se hace vivir en él, desnudos, a sus moradores, sin avergonzarse uno ante el otro, hasta que llega un momento en que

despiertan la vergüenza y la angustia, sucede la expulsión y comienza la vida sexual y la labor de civilización. A este paraíso puede el sueño retrotraernos todas las noches. La represión también actúa sobre estos sueños exhibicionistas.

Sueño de muerte de personas queridas

Otros sueños que también hemos de considerar como típicos son aquellos cuyo contenido entraña la muerte de parientes queridos: padres, hermanos, hijos, etc. Ante todo observamos que estos sueños se dividen en dos clases: Aquellos durante los que no experimentamos dolor alguno, admirándonos al despertar nuestra insensibilidad y aquellos otros en que nos sentimos poseídos por una profunda aflicción hasta el punto de derramar durmiendo amargas lágrimas.

Los primeros no pueden ser considerados como típicos y, por tanto, no nos interesan de momento. Al analizarlos hallamos que significan algo muy distinto de lo que constituye su contenido y que su función es la de encubrir cualquier deseo diferente. Muy distintos de estos son los sueños en que aparecen representada la muerte de un pariente querido y sentimos dolorosos afectos. Su sentido es, en efecto, el que aparece manifiesto en su contenido, o sea, el deseo de que muera la persona a que se refiere. Dado a que los sentimientos de todos aquellos que hallan tenido alguno de estos sueños habrán de rebelarse contra esta afirmación.

Cuando alguien sueña sintiendo profundo dolor de la muerte de su padre, su madre o de alguno de sus hermanos, no habremos de utilizar ciertamente este sueño como demostración de que el sujeto desea en la actualidad que dicha persona muera. La teoría del sueño no exige tanto se contenta con deducir que lo ha deseado alguna vez en su infancia. Así, pues, muchas personas que en la actualidad aman a sus hermanos y experimentarían un profundo dolor ante su muerte llevan en su inconsciente deseos hostiles ellos procedentes de épocas anteriores, y estos deseos pueden hallar en sueños su realización.

El sueño de examen

Todo aquel que ha terminado con el examen de grado o selectividad sus estudios de bachillerato puede testimoniar de la tenacidad con que le persigue el sueño de angustia de que va a ser suspendido y tendrá que repetir el curso, etc.

Para el poseedor de un título académico se sustituye este sueño típico por el de que tiene que presentarse a su examen final, sueño durante el cual objeta en vano que hace ya muchos años que obtuvo el deseado título y se halla ejerciendo la profesión correspondiente. En estos sueños es el recuerdo de los castigos que en nuestra infancia merecieron nuestras faltas lo que revive en nosotros y viene a enlazarse a los dos puntos culminantes de nuestros estudios.

Terminados nuestros estudios, no es ya de nuestros padres, preceptores o maestros, de quienes hemos de esperar el castigo a nuestras faltas, sino de la inexorable concatenación causal de la vida, la cual toma a su cargo continuar nuestra educación, y entonces es cuando soñamos con los exámenes -¿y quién no ha dudado de su éxito?- siempre que tememos que algo nos salga mal el castigo al no haber obrado bien o no haber puesto los medios suficientes para la consecución de un fin deseado; esto es, siempre que sentimos pesar sobre nosotros una responsabilidad.

El análisis de la frase "¡Pero, si ya eres un profesional!" no se limita a encubrir una intención alentadora, sino que entraña también un reproche: "Tienes ya muchos años y has avanzado mucho en la vida; más, a pesar de ello, sigues haciendo chorradas y tonterías". El contenido latente de estos sueños correspondería, pues, a una mezcla de autocrítica y aliento.

Sueños de caída

En algún momento, casi todo el mundo se ha despertado bruscamente con la angustiada sensación de estar cayéndose desde una gran altura. Esta inquietante pesadilla puede tener origen en un bajón de la presión sanguínea, en un movimiento de fluido en el oído medio o en una pierna que se sale del borde de la cama.

Pero los sueños que incluyen una caída como parte de un proceso son casi tan comunes como aquellos y parecen tener raíces más profundas. Algunos psicólogos especulan que estos últimos sueños reconocen sus raíces en el momento en que el infante de sus primeros pasos, y esa precaria situación queda impresa en el cerebro como una imborrable metáfora de la inseguridad. Sea cual fuera su causa los sueños de caída son poderosas imágenes que se prestan a muchas interpretaciones. Freud propuso dos. En las mujeres teorizaba, caer significaba rendirse a la tentación erótica: la soñante se veía a sí misma como la mujer caída. Por otro lado la caída era también un ejemplo de realización de los deseos que expresaba la ambición de regresar a la infancia en la que el niño que caía era alzado y acunado en los brazos tranquilizadores.

Una teoría actual sostiene que la caída expresa generalmente inseguridad, la sensación que no hay de donde sostenerse. La gente que enfrenta la angustia del divorcio, o cuya estabilidad laboral está en peligro, puede soñar que se cae de un precipicio. Un chico que oye de pronto una discusión entre sus padres podría tener pesadillas en las que se viera cayendo por un hondo pozo. Para el hombre que teme la impotencia, la caída puede representar la incapacidad de alcanzar una erección.

Sueños de Persecución

El sueño en que uno se encuentra perseguido o atacado -que incluye, a menudo, la sensación de estar irremediadamente adherido al suelo- es común a todas las sociedades.

En los Estados Unidos, las investigaciones indican que el tema ataque-persecución define a uno de los dos más comunes sueños de ansiedad que se presentan en grupos tan diversos como estudiantes universitarios, reclusos o reclutas del ejército. Al igual que con los sueños de caída, los de persecución son una metáfora onírica de la inseguridad.

La tradición psicoanalítica sugiere que estos sueños expresan dos ansiedades subconscientes fundamentalmente diversas: en el caso de los sueños de caída, el temor de la pérdida de afectos; en el de los de ataque-persecución, el miedo a la castración o -para las soñantes mujeres- el de ataque sexual. Otra interpretación sostiene que la mujer que se ve perseguida en sueños está expresando su deseo de ser cortejada.

Estas interpretaciones abarcan desde el simple temor de verse atacado por un cocodrilo hasta infinitas sutiles fantasías en las que el perseguidor representa algún aspecto no resuelto en la vida o la personalidad del soñante.

Existen varias preguntas que los soñantes pueden hacerse a sí mismos para interpretar sus sueños de persecución: ¿Hay circunstancias que me aprisionan? ¿Estoy sufriendo la agresión de alguien? ¿Me encuentro en una situación que amenaza con hacerme perder el control de mí mismo?

El fuego

Junto con la tierra, el aire y el agua, el fuego es uno de los cuatro elementos de los antiguos; una de las bases que constituyen la existencia. Esa presencia primordial y su naturaleza paradójica lo convierten -en todas las culturas- en un símbolo obligado, aunque ambiguo, de los sueños.

El fuego engendra la luz y el calor mientras destruye el combustible que lo alimenta; fascina con su movimiento siempre vivaz, que también es invariable; puede alimentar la vida o aniquilarla; es capaz de destruir la materia o de transformarla. El fuego puede ser amigo o enemigo, bendición y amenaza, divinidad y maldición. Su energía constante lo hace poderoso símbolo de vida, incluso de vida eterna; pero anuncia también los eternos tormentos del infierno. Mientras se encuentra domesticado en el hogar o en el horno de la fábrica, es una fuerza salvaje transitoriamente encorsetada por el ingenio humano.

En los sueños el fuego puede significar transformación, purificación, iluminación espiritual, amor, pasión o sexualidad; todo depende del contexto. Un fuego pequeño y manso puede tener un significado de paz y equilibrio consigo mismo; el fuego incontrolado, en cambio, es símbolo primordial de destrucción. Un incendio consumiendo una casa podría indicar daño o muerte de una persona; quizás alguien enfermo y "ardiendo" de fiebre.

Representado por el sol, el fuego puede significar agradable calor y nutrición para un soñante de clima templado; pero para un habitante de las zonas ecuatoriales representaría un poder capaz de amenazar la vida. Un gran fuego, simplemente, simboliza una fuerza poderosa que el soñante no puede controlar. En muchos mitos tradicionales un héroe roba el fuego a los dioses. Aunque se trate de una proeza transformadora de la vida, el símbolo entraña también remordimiento y culpa por haber desafiado las reglas de las deidades respetadas que -en términos simbólicos- son los padres.

El agua

Origen y cuna de todos los seres vivientes, el agua está presente allí, donde se encuentra la vida. Como el fuego, tiene una naturaleza dual. Es útero y es tumba; elemento sustentador y fuerza destructora; presencia purificadora y corruptora también.

Cuando corre en los ríos y en los mares, encarna el cambio y el movimiento constante; pero es también igual a sí misma. Aunque se la equipara al fuego como elemento esencial para la vida, su presencia es más lenta, más pesada, más reconfortante. Como puede purificar sin destruir, figura en los ritos de muchas religiones. El agua del bautismo, especialmente, sugiere de algún modo las aguas del nacimiento y simboliza el comienzo de una nueva vida. Aunque resume la pasividad y la condescendencia -el tradicional principio femenino -, en modo alguno debe confundirse esto con impotencia u homosexualidad. En el Tao, el agua encarna la fuerza de la debilidad; aunque las aguas de un arroyo pueden dividirse para rodear una roca, también puede arrastrarla.

En los sueños el agua puede sugerir el útero, la seguridad prenatal, la bienaventuranza.

Las olas que rompen pueden presentar una fuerza exterior que está más allá del control o de los mismos impulsos sexuales del soñante. Caótico y potencialmente violento, el inconsciente es también la fuente que alimenta la vida consciente. Sumergirse en las aguas puede simbolizar la búsqueda del significado de la vida.

Sueños Lúcidos o Conscientes

Los sueños conscientes ocurren cuando el soñante se da cuenta que sueña en medio de su sueño. "Espera un momento, ¡esto es sólo un sueño!" La mayoría de los soñantes se despiertan una vez que se dan cuenta que sólo están soñando. Otros soñantes han desarrollado la habilidad de permanecer en el estado consciente de soñar. Pueden incluso llegar a ser participantes activos en su sueño, tomar decisiones en sus sueños e influir en el resultado de su sueño sin despertar.

Las leyes de la física y las de la sociedad se derogan en los sueños. Los límites sólo son los de tu imaginación. Se desperdicia mucho el potencial de sueños porque las personas no reconocen que sueñan.

Cuando no estamos lúcidos en un sueño, pensamos y nos comportamos como si estuviéramos despiertos en realidad. Esto puede llevar a frustración vana, confusión y desperdicio de energía, y en mucho peor caso, pesadillas espantosas. Nuestro esfuerzo por dar un resultado así ansiedad sueña con fechas tope, exámenes que se olvidan, pérdidas de cualquier manera, y así sucesivamente.

Los sueños de Ansiedad y las pesadillas se pueden superar gracias al sueño lucido, porque si sabes que sueñas, no tienes nada temer. Las imágenes del sueño no pueden herirte.

Los sueños lúcidos, además te ayudan a llevar tus sueños en direcciones que te satisfagan, disfrutar aventuras fantásticas, y superar pesadillas, pueden ser herramientas valiosas para tener éxito en tu vida despierta. Los soñadores lúcidos pueden emplear deliberadamente el potencial natural de la creatividad para resolver problemas e inspiración artística. Atletas, ejecutantes, o alguien que da presentaciones puede preparar, practicar y pulir sus ejecuciones mientras duermen. Esto es sólo una de las muchas maneras en la que el sueño lucido puede ser empleado para mejorar sus vidas.

Hay varios métodos de inducir los Sueños lúcidos. El primer paso, indiferente del método, está en desarrollar tus cualidades para recordar tus sueños hasta que puedas recordar por lo menos un sueño por noche. Entonces, si tienes un sueño lúcido lo recordarás. Te volverás también muy familiar con tus sueños, haciendo más fácil aprender a reconocerlos mientras pasan. Si recuerdas tus sueños, puedes empezar inmediatamente con dos técnicas simples para estimular a los Sueños lúcidos. Los Soñadores lúcidos hacen un hábito de "comprobación de la realidad." Esto significa investigar el ambiente y decidir si sueñas o estas despierto. Preguntarte muchas veces por día, "¿Estaré soñando?". Entonces, prueba la estabilidad de tu realidad presente leyendo algunas palabras, mirando lejos y mirando a tras mientras tratas de cambiarlos. La inestabilidad de los sueños es la pista más fácil para distinguir la realidad y el sueño. Si las palabras cambian, sueñas. Tomando siestas es una manera con la que puedes aumentar gradualmente tus oportunidades de tener sueños lúcidos. Tienes que dormir bastante en la siesta para entrar en REM. Si tomas la siesta en la mañana (después de haberte despertado más temprano de lo usual), estás probablemente entrando en fase REM en una media hora a una hora después de que te duermes.

Si tú siesta es de 90 minutos a 2 horas tendrás suficientes sueños y una probabilidad más alta de tener un adecuado sueño lúcido que en los sueños que tienes durante el sueño de un noche normal. Enfoca tu intención de reconocer que tú sueñas cuando te duermes durante la siesta.

Inicialmente, los principiantes tienen dificultad para descansar en el sueño después de que logran lucidez. Este obstáculo hace que muchas personas desprecien el valor del sueño lúcido, porque no han experimentado más que el destello del conocimiento de que se encuentran soñando, seguido del despertar inmediato. Dos técnicas simples pueden ayudarte a superar este problema.

Lo primero es crear calma en el sueño. El propio sueño lúcido excita, pero expresar la excitación puede despertarte. Suprime tus sentimientos un poco y vuelve tu atención al sueño. Si el sueño muestra señales de fin, tal como la desaparición, pérdida de claridad o profundidad de la imaginación, "dar vueltas" puede ayudar a hacer retroceder al sueño. En cuanto el sueño comienza a "desvanecerse," antes de sentir realmente tu cuerpo en la cama, gira a tu cuerpo del sueño como encima. Esto es, dando vueltas como cuando un niño trata de crearse un mareo (probablemente no te marearas durante el sueño porque tu cuerpo físico no da vueltas). Recuerda, "La próxima escena será un sueño." Cuando tú pares de dar vueltas, si no es obvio que estás soñando, haz una prueba de realidad. Aun cuando piensas que estás despierto, te puedes sorprender del hallazgo ique todavía sueñas!

Pesadillas

Las pesadillas son sueños perturbadores que hacen que el soñante al despertar se sienta ansioso y asustado. Las pesadillas pueden ser respuestas a situaciones y traumas reales. Este tipo de pesadillas se clasifica en una categoría especial denominada Pesadilla de tensión Post-traumática (PSN).

Las pesadillas pueden también ocurrir porque hemos ignorado o rehusado a aceptar una situación particular de la vida. La investigación ha demostrado que la mayoría de la gente que tiene pesadillas regulares ha tenido una historia familiar con problemas psiquiátricos, experiencias con drogas, personas que han contemplado el suicidio, y/o han pasado relaciones tormentosas. Las pesadillas son un indicio de temores que deben ser reconocidos y confrontados. Es una manera en que nuestro subconsciente da un aviso. "¡Presta atención!".



Todos/as hemos tenido pesadillas en alguna ocasión de nuestras vidas. Las pesadillas son bastantes normales. Pero, ¿qué es exactamente una pesadilla y por qué las tenemos?

Las pesadillas son una subcategoría de los sueños. La diferencia estriba en su contenido emocional o aterrador. A causa de su propia naturaleza, se tiende a recordar las pesadillas y sus detalles vívidos. Las pesadillas tienen un impacto más grande sobre la mente al despertar y sus imágenes pueden permanecer a lo largo del día.

Una de las razones de ocurrencia de las pesadillas puede ser que nuestro subconsciente quiere lograr nuestra atención sobre una situación o problema que se ha evitado. Es tiempo de enfrentar un problema o situación. Las pesadillas tienen un propósito importante en mostrar lo que inquieta a la persona desde dentro de ella a niveles más profundos. Discutir, analizar, y comprender las pesadillas puede conducir a la solución de algún problema, conflicto interno o dificultad personal.

Causas de las pesadillas

La niñez y la Familia.

- Las pesadillas actuales pueden estar arraigadas en traumas y negligencias sufridos desde la niñez. Desde la carencia de amor, negligencia, alcoholismo, hasta el abuso severo, los miembros de la familia, en algunos casos pueden ser la influencia más destructiva sobre la vida de una persona. Las pesadillas pueden ser una señal de tal agitación interior.

La vida

- La manera como la vida de la persona se desarrolla y la sociedad en su conjunto puede contribuir a las pesadillas. La percepción que se tenga del mundo, guerras, desastres naturales, crímenes y la incapacidad individual de controlar tales sucesos puede conducir a pesadillas.

Las relaciones.

- Las relaciones íntimas y las interacciones diarias con los demás pueden también ser una fuente de sus pesadillas. Una persona puede estar paranoica acerca de la impresión que causa en los demás, como lo ven las demás personas. Es posible que se tema que se tema ser incomprendido y vean como la persona realmente es. El aislamiento y la infelicidad pueden aparecer en pesadillas como abandono y soledad.

La tensión

- La manera en que se maneja la tensión puede provocar pesadillas. Las pesadillas son una respuesta normal a niveles inaceptables de temor y tensión. La gente diagnosticada con el Desorden de tensión Post-traumática frecuentemente tienen pesadillas sobre su acontecimiento traumático, como una guerra, violación, muerte de un ser querido, accidentes, terrorismo, etc.

El trabajo

- Puesto que la mayoría de personas pasa la mayor parte del día en el trabajo, no es ninguna sorpresa que hechos conexos con el trabajo son una fuente común de pesadillas. El estrés, la seguridad en el trabajo (o la carencia de ella), los compañeros de trabajo, problemas no resueltos, o el descontento general con lo que se hace pueden manifestarse en una pesadilla. Las pesadillas pueden reflejar sentimientos de frustración e incapacidad de controlar las situaciones del trabajo. Las pesadillas de esta naturaleza pueden aparecer como la persona siendo atacada, perseguida, o estando fuera de control.

En general, tensión, traumas, temores, inseguridades, sentimientos de insuficiencia, problemas de salud, asuntos maritales, etc. pueden ser las razones para tener pesadillas.

Tener pesadillas es normal, pero tenerlas frecuentemente puede ser una señal de estar abrumado y bajo tensión. Las pesadillas pueden ser un recurso importante para el conocimiento de la personalidad y el descubrimiento emocional. Transmiten una ayuda y mensaje importante para aclarar los posibles conflictos en la vida. Es importante distanciarse del contenido emocional (temer, congoja, enfado, dolor, etc.) de la pesadilla y analizarla desde una perspectiva objetiva. Las emociones perturbadoras pueden ser una manera en que el subconsciente intenta impedir una excavación profunda en el significado de las pesadillas. Sin embargo, merece la pena intentarlo y tener un sentido de esos sueños más oscuros

Sueños Recurrentes

Los sueños recurrentes se repiten con poca variación en la historia o tema. Estos sueños pueden ser positivos, pero frecuentemente la mayoría de ellos son pesadillas. Los sueños pueden recurrir porque un conflicto plasmado en el sueño permanece no resuelto e ignorado. Una vez se ha encontrado una solución al problema, Los sueños recurrentes pueden cesar.

La mayoría de los sueños contienen mensajes que sirven para enseñarnos algo sobre nosotros mismos. Desafortunadamente muchas veces nos olvidamos qué soñamos sobre nuestra rutina diaria. En los sueños recurrentes, el mensaje puede ser tan importante y/o poderoso que no quiere que lo ignoremos. La repetición frecuente de tales sueños nos fuerza a prestar atención y enfrentar el sueño. El sueño trata desesperadamente de contarnos algo. Tales sueños son frecuentemente pesadillas o de contenido atemorizador, para hacer que tomemos nota y prestemos atención a ellos.

Los sueños recurrentes son bastantes comunes y son provocados frecuentemente por alguna situación específica de nuestras vidas o un problema que regresa una y otra vez. Estos sueños pueden recurrir a diario, una vez a la semana, o una vez por mes, pero cualquiera que sea la frecuencia, hay poca variación en el contenido del sueño en sí mismo.

Usualmente apuntan a alguna debilidad personal, temor, o incapacidad de arreglar algo en nuestras vidas – actuales o pasadas.

Por supuesto, hay también sueños bonitos recurrentes. Alguna gente construye su mundo propio en sueños, que exploran, encontrando amigos allí, etc. Algunos dicen entrar en un mundo diferente, otros atribuyen esto a recuerdos de viejos sueños que crean uno nuevo. Posiblemente lo más importante es que estos sueños se tomen como instrumentos para seguir conociéndose uno mismo.

Sugerencias para superar los sueños recurrentes.

- Para comprender su sueño recurrente, se debe estar dispuesto a aceptar algún tipo de cambio o experimentar una transformación.
- Se debe ser dispuesto a mirar dentro de uno mismo y enfrentar lo que se pueda encontrar, por difícil que sea.
- Se debe ser capaz de mirar el sueño desde un punto de vista objetivo. Hay que intentar ir más allá de los elementos emocionales y reactivos del sueño y concentrarse en las imágenes simbólicas. Muchos sueños a veces son enmascarados por elementos que perturban y que impiden ir más profundo. Este es un mecanismo de defensa que el inconsciente puede estar utilizando.
- Ser paciente. No hay que desalentarse si estos sueños todavía recurren aun después que se cree que se han comprendido.
- Aprender a aceptarnos a nosotros mismos verdaderamente y totalmente.

Ocurre frecuentemente que una vez que se descubre lo que el sueño recurrente trata de decir, estos sueños cambian o desaparecen por completo.

Sueños Proféticos

Los sueños proféticos, conocidos también como sueños premonitorios, son los sueños que aparentemente pronostican el futuro. Una teoría racional para explicar este fenómeno es que nuestra mente es capaz de organizar en el subconsciente, información, observaciones y datos, que normalmente descuidamos o que no consideramos seriamente. En otras palabras, nuestra mente inconsciente sabe qué viene antes que nosotros conscientemente organicemos la misma información.

No hay vaticinio de mayor peso que el anunciado por un sueño. El despertar de cualquier persona -ya sea crédula total o escéptica irremediable- quedará marcado por imágenes de gloria, muerte, felicidad o desesperanza si algún suceso onírico así lo determinó. No son los sueños habituales, sino los que la Psicología y la Parapsicología (en una de sus extrañas coincidencias) denominan anómalos. Por su enigmática naturaleza, ofrecen al soñante información acerca del futuro inmediato de otras personas, lo que sucede en algún lugar distante o lo que habrá de ocurrir. Casi vulgarmente, se los conoce como sueños premonitorios. Si es cierto que cada sueño hay que interpretarlo de acuerdo con el soñador, como sostenía Jung, tras muchas discusiones se estableció que una imagen onírica premonitoria tiene puntos comunes al desentrañar su significado. Al menos en un altísimo porcentaje de los casos.

A diferencia de los sueños comunes, hay elementos determinados que tienen en los sueños premonitorios un significado concreto en más del 97 por ciento de los casos. Sin reconocerlo abiertamente, las investigaciones indican también que intervendrían en estos sueños los denominados fenómenos parapsicológicos. Cuando alguien duerme, recibe estímulos del cuerpo y del exterior. La suma de unos y otros induce a un estado de sensibilidad onírica que favorece la aparición inconsciente de sucesos extrasensoriales.

El conocimiento cierto de un hecho futuro (precognición) intervendría entonces y, a la mañana siguiente o en días sucesivos, lo soñado efectivamente ocurriría.

Sueños de Salud

Los sueños de salud sirven como mensajes para el soñante con respecto a su salud. Los sueños de esta naturaleza pueden decirle al sonante que necesita ir al dentista o médico.

Asclepio, considerado por los griegos a partir del siglo V a. C. como el dios de la Medicina, tuvo sus templos en todo el mundo antiguo, primero en Grecia y Asia Menor, más tarde en Roma y en sus posesiones. En estos, los pacientes eran tratados por incubatio o "ensueño sanador", esto es, se los hacía pasar una noche en la casa del dios para que, durante el sueño, éste apareciera frente al enfermo y le comunicara una prescripción. Las inscripciones que hoy se observan en los muros de los templos de Asclepio dan testimonio de esta forma de cura. Una inscripción típica dice: "Erasippe de Kaphy: ella durmió en el templo y soñó que el dios le aplicaba un mensaje en su estómago, la besaba y le ofrecía una copa conteniendo una droga. Él le mandó beber y luego vomitar. Ella así lo hizo y ensució su ropa. Cuando despertó en la mañana, ella vio su vestido lleno de la inmundicia que había vomitado y entonces se recobró".