



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

**YO Y MIS SUEÑOS... LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS COMO
UN MEDIO PARA LA COMUNICACIÓN CON UNO MISMO.
RELATO PERIODÍSTICO**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
PRESENTA

OLMOS SORIA JORGE JUSELL

ASESORA:
DRA. FRANCISCA ROBLES

CIUDAD UNIVERSITARIA, MAYO 2012





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Charles Plumb, piloto aviador y conferencista estadounidense, dijo alguna vez: “Todos tenemos a alguien cuyo trabajo es importante para que nosotros podamos salir adelante. Uno necesita muchos paracaídas en la vida: uno físico, uno emocional, uno mental y hasta uno espiritual. A veces, en los desafíos que la vida nos lanza a diario, perdemos de vista lo verdaderamente importante: las personas que nos salvan en el momento oportuno sin que se los pidamos...”.

Es turno de *reconocer* y *dar gracias* a todos aquellos “paracaídas” quienes me han acompañado en mi trayecto y me han ayudado a consolidar este logro.

Agradezco en primer lugar a Dios, por darme cada día la bendición de la salud, por nutrir mi espíritu con paciencia, prudencia y perseverancia para siempre dar mi máximo esfuerzo, y por la presencia de todos aquellos que me rodean.

A la UNAM, mi institución formadora, mi segundo hogar durante ocho años, desde Prepa 6 hasta la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales y la Facultad de Psicología. Es una bendición, un orgullo y una gran satisfacción pertenecer a una de las mejores universidades del mundo.

A mi familia, por creer en mí siempre y apoyarme sin reservas:

Mi madre, por tu amor incondicional, infinita paciencia y dedicación. Te debo la vida, mi formación, mis valores. ¡Esto es por ti!

Mis tres hermanas, grandes apoyos, ejemplos de esfuerzo y superación. Sin ustedes no sería quien soy actualmente. ¡Las admiro y respeto!

Mi padre, por los buenos consejos.

Mi prima: Bere, te considero como una hermana más. Siempre llevo presente cada detalle, cada bendición, cada gesto amable de tu parte... Minutos que perduran.

Mis sobrinos: Amilmaha, por ser agente de luz y alegría en mi sendero; Armando y Vanessa, por ayudarme a no olvidar cómo ver la vida desde la perspectiva de un niño.

Mis preciados amigos, por todo su cariño y comprensión: Lizbeth Meléndez, Ileana Valle, Ana Calderón, Alejandra Vargas (49), Jessica Chávez (12), Daniela Benavides (7), Miguel Calderón, Mauricio Ramírez, Paola Rodríguez, Marlene Martínez, Víctor González, Irving Palafox, Orly Peña, Irma de la Torre, Janet Ugalde, Fernando Cruz, Sharon Méndez, Saraí de la Cruz, Eneida Hernández, Sheila Rivero, Olivia Ruiz, Jocelyn Villagrán, Samantha Hernández, Amaury Berdejo, Julián Sánchez y Adrián Alvarado.

Los miembros de *El Punto*: Perla, Citlalli, Claudia, Araceli, Liliana, Héctor y Armando, quienes me hicieron sentir parte fundamental de un grupo maravilloso.

Bruno Irevi, por formar parte de un pasado que siempre recordaré...

Agradezco también a mis profesores, de quienes he recibido grandes lecciones y con quienes he compartido conocimientos y enriquecedoras experiencias no sólo en el ámbito académico, también en el personal. Tienen todo mi respeto y admiración.

Destaco muy especialmente a mis *coaches*, pues sin su guía este trabajo no hubiera sido posible:

Doctora *Francisca Robles*: por su exigencia y no permitir que me durmiera en mis laureles, y, sobre todo, por ayudarme a llegar pronto y de la mejor manera a la meta;

Doctora *Yolanda Rendón*: nunca terminaré de agradecerle por proporcionarme herramientas invaluable para hacer de éste un trabajo satisfactorio; también, por compartir sus experiencias conmigo y acompañarme en mi desarrollo;

Licenciado *David Sánchez*: perdona el tiempo robado. Soy muy afortunado por haber contado con tu participación para revisar este trabajo. Gracias por enriquecerlo con tan valiosos comentarios;

Maestro *Arturo Rodríguez*: por ser un gran apoyo durante toda la carrera, tomar en cuenta mis necesidades y tener reservada una gran sonrisa para hacerme ver el lado amable de las circunstancias; y

Licenciado *Gabriel Romero*: por inculcarme buenos hábitos de trabajo, conciencia de la importancia del estilo y seguridad en la toma de decisiones. Cada una de tus sugerencias me hizo rectificar a tiempo y me alentó a dar mi mejor esfuerzo.

También agradezco a la doctora Fátima Fernández Christlieb y a la maestra Eugenia Soria, quienes en su momento me motivaron a profundizar en el tema.

Los maestros César Illescas Monterroso y Alejandro Gallardo Cano, quienes no me dieron clase pero me dedicaron unos minutos de su valioso tiempo para orientarme.

Las profesoras Erika Trejo y Dinorah Zepeda, por haber confiado en mí y brindarme la oportunidad de colaborar en su cátedra.

Xóchitl Vázquez, Antonio Mata, Magda Rendón, Enrique Heredia, José Carlos Barranco, Pilar Mandujano, Viridiana Carrera, Ricardo Balcázar, Hugo Sánchez, Guadalupe Gaytán, Jeanine Mondragón, Rigoberto López, Ángel Pazarán, Coral López de la Cerda, Rafael Gutiérrez, Martha González y Federico Dávalos, por todas sus aportaciones.

Mis profesores de la prepa, cuyas enseñanzas todavía son significativas: Alicia Cabrera, Claudia Mora, Giselle Hernández, Marissa Hernández, Thelma Negrete, Teresita Arvizu, Esther García, Patricia Martínez, Ana Luz Chávez, Daniel Mendoza, Luis Alberto Ramos, Dolores Corona, Esther Williams, Javier Guerra y Silvia Jurado.

*Through all my experiences this years,
I have learned that there is beauty even in failure.
The words [...] contained in this [book] are like me: imperfect.
My hope is that you will find beauty in them... even with their flaws.*
Ashlee Simpson
(Extraído del álbum *I Am Me*, Geffen Records, 2005).

*Soy un espíritu viejo que ve, habla, piensa,
siente y actúa diferente a los demás.
Creo en mí, creo en la humanidad y creo en que algún día
la gente podrá al fin entender mis palabras... algún día.*

Odín Dupeyrón

(Nota personal del autor en su cuenta de Twitter @Odin_Dupeyron)

Índice

<i>Introducción</i>	1
<i>Capítulo 1. Comienzo a conocerme</i>	13
1.1 ¿Quién soy?	13
Un muchacho peculiar	14
1.2 Recuerdos	17
1.3 Giro de 180 grados	21
1.4 Conócete a ti mismo	23
<i>Capítulo 2. La importancia de los sueños en la vida diurna</i>	25
2.1 Entre lo oculto y lo evidente	25
2.2 Clasificación de los sueños	26
2.3 Ensalada de imágenes	29
2.4 Sobre el arte de interpretar los sueños	30
2.5 Barreras por enfrentar durante la interpretación	33
<i>Capítulo 3. Yo y mis sueños...</i>	38
3.1 Interpreto mis sueños	38
Sueños	39
3.2 Sobre cerrar ciclos	48
3.3 El trabajo continúa (la sesión aún no ha finalizado)	51
<i>Conclusión</i>	53
<i>Anexo1: Diccionario de símbolos oníricos</i>	59
<i>Anexo 2: La sombra y los defectos de carácter</i>	62
<i>Epílogo</i>	64
<i>Fuentes y referencias</i>	65

Introducción

*“Cuéntame durante algún tiempo lo que sueñas
y te diré lo que dentro de ti hay”.*
Pfaff

1

Todos los seres humanos soñamos. Soñar es un hecho cotidiano constatable, aunque los sueños encierran un misterio que intriga y confunde. El temor a lo desconocido, revivir traumas olvidados y encontrar símbolos sin un sentido claro nos hace pensar que no conocemos su significado, pero tal y como menciona Sigmund Freud, pionero en el estudio científico de los sueños, sí lo sabemos, pero al no saber que lo sabemos, creemos ignorarlo.

Éstos se han presentado en todas las culturas, religiones, épocas, razas y edades, asegura la psicóloga española Luz Tambascio; han sido objeto de interpretaciones místicas y científicas, debido a que son un proceso mental independiente, con sus propias reglas y códigos, aún enigmáticos.

Antiguas civilizaciones como los egipcios, babilonios, chinos, griegos, romanos y hebreos asignaron gran importancia a la oniromancia, el arte de interpretar los sueños, debido a su presunta conexión con lo divino y lo espiritual. Los consideraban como mensajes enviados por los dioses para comunicarse con los mortales a fin de guiarles, prevenirles o auxiliarles; incluso, posibilitadores de viajes astrales, dice Tambascio¹.

“Los seres humanos ya tenían la costumbre de soñar, incluso antes de la existencia del psicoanálisis”², sostiene Freud.

El primer especialista es Artemidoro de Dalcis (o de Efeso), considerado la máxima autoridad en la oniromancia en la época antigua. No obstante, es en la Biblia en la que más se ocupan de este tema, pues en ella se encuentra gran cantidad de sueños que guiaron el destino de los seres humanos.

¹ Luz Tambascio, *La interpretación de los sueños*, p. 57.

² Sigmund Freud, *Obras completas*, vol. 5, p. 516.

Siglos después, Sigmund Freud, en conjunto con sus discípulos Otto Rank, Wilhelm Stekel y Carl Jung, quienes luego forman sus propias escuelas y técnicas psicoanalíticas, buscan una explicación trascendental en y para el sueño.

Este relato periodístico es acerca de la interpretación de los sueños como un medio para la comunicación con uno mismo. Es resultado de una inquietud personal por ilustrar una herramienta con la cual es posible conocer el significado y sentido de los sueños.

En un inicio, planeé su desarrollo a partir de los sueños narrados por cualquier persona, sin importar su edad o sexo, pues soñar es un proceso mental común, pero de naturaleza controversial.

Para prevenir excusas como “no sueño”, “no tengo tiempo” o “no quiero revelar detalles íntimos” por parte de los contemplados, me permití, conforme los preceptos de Freud, ser yo el objeto de estudio y, como él lo hizo, autointerpretarlos, pues estoy convencido de que no hay nadie mejor que yo para detallar mis pensamientos y emociones; además, cuento con experiencia previa en esta clase de ejercicios.

Otro aspecto que me motivó a realizarlo de esta manera es la disminución en el interés por investigar al respecto. Así lo pienso porque tanto el periodismo como la psicoterapia se enfocan, sobre todo, en evidencias empíricas, en situaciones concretas y externas, debido a la necesidad de determinar la veracidad de los hechos y lograr un cambio evidente en los pacientes; por ello, los sueños, esencialmente privados, no son campos con los cuales se quiera lidiar.

Por ejemplo, la psicóloga Olga Badillo González³, académica de la Universidad de Londres y coordinadora de talleres de atención psicopedagógica, indica: “Mi labor es tratar asuntos del hoy, el aquí y el ahora”.

Por su parte, la psicóloga Carmen Maraver⁴, coordinadora del Departamento de Orientación en la Dirección General de Servicios Médicos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), subraya: “Los sueños no son mi fuerte [...] Prefiero ayudar a resolver problemas concretos”.

³ Entrevista vía telefónica, 22 de septiembre de 2011, 17:00 horas.

⁴ Comunicación personal: 26 de abril de 2011, 16:00 horas.

Además, muchos pacientes manifiestan sentirse “heridos” tras la aplicación de técnicas freudianas en psicoterapia, sostiene la psicoanalista Barbra P. Jones⁵.

En el caso de los periódicos *El Universal*, *Excélsior*, *Milenio*, *Reforma* y *La Jornada*, los cinco medios impresos de mayor prestigio a nivel nacional, destinan muy poco o nada de sus espacios para tratar sobre el tema.

El Universal, en sus secciones Kiosko, Opinión, Estilos, Ciencia y el blog Comunidad del portal en línea, publicó ocho artículos⁶ relacionados con la interpretación onírica, fechados entre septiembre de 2006 y diciembre de 2011.

Excélsior, por su parte, no ha publicado algo referente a la interpretación de los sueños. En el suplemento *Salud* encontré pocos artículos relacionados con los trastornos del sueño, pero desde un enfoque neurofisiológico, no psicoanalítico.

En *Milenio* detecté sólo un artículo acerca de los sueños, con fecha en enero de 2012. No encontré artículos previos a éste.

Reforma, en las secciones Ciencia y Cultura, presenta información de los sueños en relación con la literatura, el cine y la pintura; tampoco hallé información en Vida, un espacio en el que, creo, podría tratarse del tema.

Finalmente, en *La Jornada* encontré sólo un artículo, el cual data de 2007.

Por este aspecto expongo mi necesidad de abordar los sueños de manera periodística, pues, considero, se trata de un asunto cotidiano que puede convertirse en un tópico de interés y accesible para el público.

Para llevarlo a cabo, reúno información a partir de diversas fuentes, como libros, revistas, periódicos, tesis, comentarios de especialistas y testimonios proporcionados por mí (soñante), auxiliado por mi bitácora de sueños⁷.

Si bien mi formación académica no está relacionada del todo con el psicoanálisis, mi pasión y curiosidad por explorar en esa área de conocimiento me hace más próximo a mi objeto de estudio.

Mi intención es comprobar una hipótesis: por medio de la interpretación de los sueños, los seres humanos tenemos un recurso eficaz para comunicarnos con nosotros mismos, elaborar una imagen propia, autovalorarnos y ser coherentes

⁵ En *La interpretación de los sueños*. Colección *Grandes Libros* (DVD), Discovery Channel, 1996.

⁶ Para conocer estos artículos consúltase la hemerografía, en el apartado *Fuentes y referencias*.

⁷ Sistema de registro de símbolos, ideas, deseos, traumas y fantasías reflejados en los propios sueños.

con nuestros pensamientos, acciones y emociones; es, además, un factor de reflexión y equilibrio interno.

La comunicación intrapersonal lograda es una ventana más que aporta información valiosa acerca del sujeto, aunque para hallar esta información se requieren herramientas, y propongo a la interpretación onírica como una de ellas. Una estructura teórica (el inconsciente), clave en la formación de mi objeto de estudio (los sueños), se vincula con mi área de estudio (la comunicación) y se establece en una entidad codificadora y decodificadora básica (el sujeto).

Barnlund define esta clase de comunicación como una “manipulación de señales que se producen dentro del individuo en ausencia de otras personas (aunque pueden estar simbólicamente presentes en su imaginación). Es la *transacción* de significados entre una persona y su medio ambiente”⁸.

En este proceso íntimo, señala Barlund, el sujeto adquiere la habilidad de asociar signos según la dinámica de su personalidad, lo cual le permite preparar estrategias personales o generar estímulos internos para lograr la homeostasis.

De esta relación comunicativa, continúa, el sujeto obtiene resultados que, a la larga, le son indispensables en su vida social, por ejemplo, clarificar sus propósitos individuales, hasta otro tipo de experiencias, como la sensación de bienestar o malestar.

A este enfoque se le considera cognitivo o humanista, expone Melvin De Fleur en su libro *Teorías de la comunicación de masas*. Surge de la psicología de la Gestalt en el año 1920, de las teorías de campo formuladas de los años 30 y de la literatura de la psicología social experimental. Enfatiza la capacidad autorreguladora del sujeto, ya que le permite actuar alternadamente como encodificador y decodificador, esto es, como emisor y receptor de mensajes⁹.

La disciplina encargada de su estudio es principalmente la psicología; sin embargo, menciona Alejandro Gallardo Cano, teórico de la comunicación en

⁸ Barlund, teórico de la comunicación, citado por Alejandro Gallardo Cano en *Curso de Teorías de la Comunicación*, p. 40.

⁹ Melvin De Fleur, *Teorías de la comunicación de masas*, p. 48-49.

México, este campo permanece “poco explorado”, a pesar de los aspectos que la distinguen de cualquier otro tipo de comunicación en la sociedad¹⁰.

El estudio de la comunicación intrapersonal, explica Gallardo Cano, engloba una serie de procesos ocurridos en el interior del sujeto, los cuales son de fundamental importancia para la comprensión de otros fenómenos de la comunicación social, mismos que le permiten estar dispuesto a la otredad, es decir, encuentros cara a cara, relaciones intersubjetivas, así como definirse a sí mismo en relación con situaciones cotidianas en que se encuentre inmerso.

No obstante, Lilia Martínez Otero, integrante de la Asociación de Desarrollo Humano de México (ADEHUM) A. C., sostiene que la comunicación deficiente y poco efectiva caracteriza a la mayoría de las interacciones humanas.

“No hacen falta estadísticas para darnos cuenta de los efectos que una mala comunicación puede provocar; nuestra propia experiencia es el dato más fehaciente de las consecuencias de esta incapacidad”, advierte¹¹.

La alternativa para desarrollar una habilidad como mejores comunicadores en las relaciones intra e interpersonales, recomienda, es el propósito de ampliar, en la medida de lo posible, el espectro de autoconocimiento, y reafirmar el compromiso y la responsabilidad para llevarlo a cabo.

Por otra parte, Gallardo Cano menciona que los teóricos del tema concuerdan con que en el interior del sujeto, fuente de comunicación por excelencia, interviene la intencionalidad, pauta para otros procesos externos.

Un ejemplo de ellos es Jurgen Ruesch, quien señala: “la comunicación intrapersonal está limitada por sí misma y las funciones de comunicación se encuentran dentro del sujeto”¹².

Gregory Bateson, lingüista y antropólogo inglés, también contribuye con sus estudios en psiquiatría a la explicación de que durante el sueño, aun si el sujeto se encuentra en un estado de reposo, acontece una comunicación intrapersonal: existe un yo (destinador), un *mensaje* (el sueño en sí), un *destinatario* (uno mismo

¹⁰ Tomado de mis apuntes de la cátedra de Alejandro Gallardo Cano, Teorías de la Comunicación I, FCPyS, UNAM, agosto de 2008.

¹¹ Lilia Martínez Otero, *Autoconocimiento y comunicación humana*, p. IX.

¹² Jurgen Ruesch y Gregory Bateson, *Comunicación. La Matriz Social de la Psiquiatría*, p. 228.

como participante) dentro de una *situación determinada* (un contexto), la cual es camuflada o disfrazada mediante *símbolos* (lenguaje metafórico)¹³.

De este modo, en el caso de la interpretación de los sueños existe una retroalimentación o *feedback* al interior del sujeto, es decir, reciclamiento constante de información, debido a su marcada tendencia a la autorregulación.

Me doy cuenta de ello porque es en procesos internos como los pensamientos, emociones y sueños donde radica esta comunicación.

Esta visión requiere el entendimiento del concepto *sujeto*, el cual, apunta Edgar Morin en su artículo “La noción de sujeto”, es una entidad representada por la primera persona del singular, *yo*, principio de identidad, y al mismo tiempo, exclusión de *tú*: “cualquiera puede decir yo pero nadie puede decirlo por mí”¹⁴.

Es un ser vivo, producto entre un óvulo y un espermatozoide en un proceso de reproducción, el cual cumple con el ciclo vital (nace, crece, se reproduce y muere); al mismo tiempo, es un ser moral, por sus comportamientos, creencias e interacciones con otros individuos, pero no se reduce a cuestiones anatómicas o psicológicas. De acuerdo con este autor, comprende un entrelazamiento de múltiples componentes, los cuales se aprecian en facultades como el lenguaje y la cultura, ligados al desarrollo de la presencia.

Representa, a su vez, una naturaleza dual: es libre, pues se vincula con la voluntad y el juicio; al mismo tiempo, es dependiente de la energía, la información y la organización, por su pertenencia al mundo externo y su relación con el ambiente y la sociedad. Además, presenta certeza e incertidumbre, razón y emoción, conciencia e inconciencia, incluso, vida y muerte.

La presencia de estos elementos constituye la “objetivación subjetiva”, la conciencia en que el sujeto es objetivado para re-subjetivarse a sí mismo, la cual, explica Morin, forma parte inseparable de la autorreferencia y la reflexividad, así como la inclusión y exclusión de conceptos que es capaz de reconocer y asociar.

Esto puede apreciarse en los sueños generados en el dormir porque, mientras el sujeto reposa, en su interior puede experimentar diferentes aventuras

¹³ David Lipset, *Gregory Bateson. El legado de un hombre de ciencia*, p. 231.

¹⁴ Edgar Morin, “La noción de sujeto”, p. 76.

o peligros. Ocurre gracias a uno de los dos planos de la mente: el *inconsciente*, objeto de estudio del psicoanálisis.

Sigmund Freud, su precursor, concibe al psicoanálisis como un método de investigación psicológica, cuyas estructuras son complejas, y van más allá de la ciencia psicológica, pues se aplica en múltiples estudios. Es un modelo teórico, descriptivo y explicativo, de los mecanismos de la psique —mente— humana¹⁵.

“Es un trabajo de filigrana; es un andamio”, considera la psicoanalista mexicana Yolanda Rendón Maus¹⁶.

Se gesta entre los años 1895 y 1899, pero se consolida con la publicación de *La interpretación de los sueños*, en 1900.

Para su desarrollo se basa en el método de la *asociación libre*, el cual, sin recurrir a la hipnosis, consiste en contar cualquier cosa, como los sueños tenidos una noche antes; prescindir de toda reflexión consciente y abandonarse a un estado de ocurrencias espontáneas, “con la esperanza que de ‘libre’ tuvieran nada”, advierte el psicoanalista.

Con este método Freud revoluciona el siglo XX. El hecho de concebir al inconsciente como la clave de los malestares lo conduce a mejores justificaciones teóricas y a encontrar terapias efectivas para atender problemas simples, traumas pasados, así como neurosis, fobias, histerias y otras psicopatías.

El inconsciente es un concepto, una entidad teórica, en el sentido de que nunca se ha observado directamente, advierte el psicólogo Gilberto Tallaferro; pero al mismo tiempo es empírico, porque representa una inferencia para explicar de manera sistemática los sucesos mentales y conductuales irracionales¹⁷.

“El inconsciente es dinámico; puede apreciarse principalmente en los sueños, pero también en su expresión consciente, como en los equívocos, en los *lapsus* involuntarios”, asegura el psicoterapeuta César Illescas Monterroso¹⁸.

¹⁵ Sigmund Freud, *La interpretación de los sueños*, p. 11-12.

¹⁶ Comunicación personal: 30 de septiembre de 2011, 13:30 horas.

¹⁷ Gilberto Tallaferro, *Curso básico de psicoanálisis*, p. 54.

¹⁸ Comunicación personal: 10 de octubre de 2011, 18:15 horas.

El psicoanálisis contiene dos descubrimientos esenciales: 1) la solución al enigma onírico es que todo sueño es un cumplimiento de deseos, y 2) la manera de operar del sueño ofrece pruebas sobre la existencia del inconsciente.

Sigmund Freud sostiene que soñar no es sólo una desintoxicación mental, sino “la vía regia de acceso al inconsciente”¹⁹. Es una forma natural de observar nuestra psique y fotografiarnos desde el interior en consciente-inconsciente, abarcando pasado, presente y futuro.

Comprueba que los individuos soñamos con elementos relacionados con la vida cotidiana; lo que percibimos en la vida despierta, ligado con el consciente, lo vemos también reflejado en los sueños; además, en éstos también se pueden apreciar tres elementos más: simbolismos, un trauma o herida infantil no resuelta (reprimida) y, primordialmente, la realización de deseos.

Describe también la intervención de estímulos generadores de sueños: *internos* (subjetivos), sensaciones producto de la imaginación del soñante; *somáticos* (orgánicos), propiciados por el organismo, como hambre, sed, fiebre o dolor; finalmente, *externos* (objetivos), ajenos al propio cuerpo, como aromas, ruidos, temperaturas. Todos son muy variados y nunca están ausentes²⁰.

Demuestra la efectividad de la interpretación onírica, una técnica con la cual es posible descifrar el contenido latente o simbólico de los sueños, productos psíquicos plenos de sentido y significado durante la vida diurna.

Propone interpretarlos tomando cada elemento como si fueran piezas de un rompecabezas. Cada una de las partes del sueño es indispensable, subraya, pues responden a la singularidad y unicidad del soñante.

Como con las *matrioskas* —muñecas rusas—, un significado contiene otro, el cual, a su vez, contiene otro, hasta llegar al meollo del asunto. Esa sensación de “ahora entiendo” es resultado de hacer manifiesto el contenido latente²¹.

Incluso, el psiquiatra francés Jacques Lacan asegura: “El inconsciente está estructurado como un lenguaje y puede, por lo tanto, ser descifrado”²².

¹⁹ Sigmund Freud, *op. Cit.*, p. 9.

²⁰ *Ibidem*, p. 85

²¹ María Teresa Priego, “Todos hablamos en sueños”, en *El Universal*, 25-06-2011, disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/editoriales/53428.html>

Otra teoría, proveniente del psicoanálisis, es la psicología analítica, de Carl Gustav Jung, quien dice que los sueños son escapes del mundo terrenal a un mundo superior, en donde se busca la autorrealización espiritual.

Sostiene que el inconsciente tiene formas de avisar o advertir la presencia de motivaciones ocultas y disfrazadas, las cuales desean salir a la luz, revelarse, y una de ellas radica en los sueños, siempre distintos, únicos y cambiantes. Es importante prestarles atención, advierte, pues mediante su interpretación es posible dar luz a la oscuridad del inconsciente, saber qué origina la “sombra” y entablar contacto con el “sí mismo” (ver anexo 2).

Por ello es importante que sea el propio sujeto quien dé sentido a sus sueños. Esto se logra mediante un proceso de reflexión interna, una inspección interior, la cual no es fácil de conseguir, pues obliga a confrontar miedos y revivir traumas olvidados. Muchos prefieren permanecer en la realidad exterior, pero *escapar* de uno mismo es un problema; *aceptar*, la solución.

Martínez Otero propone la introspección, con la cual es posible determinar qué obstruye o facilita el significado de los pensamientos y emociones; a su vez, “Ayuda a reflexionar sobre aquellos aspectos que protegemos de nosotros mismos, cómo lo hacemos y las consecuencias reportadas por la experiencia”²³.

Tanto la teoría de la comunicación intrapersonal como la teoría psicoanalítica de los sueños coinciden en un aspecto: la *interpretación*, fase de descomposición de un antiguo mensaje (el sueño), y composición de la nueva respuesta encubierta (resultado final: asimilación, conocimiento). Es, desde el enfoque de la hermenéutica, comprender, estar en el mundo y, mientras más se esté en él, más claridad se tendrá en la percepción y más presupuesto cultural se tendrá respecto del objeto de estudio²⁴.

El soporte en el cual aplico la información anteriormente expuesta es un *relato periodístico*, una estrategia discursiva con la cual es posible despertar el

²² Jacques Lacan, citado por Ricardo Mandolini, *Historia general del psicoanálisis. De Freud a Fromm*, p. 281.

²³ Lilia Martínez Otero, *Op. Cit.*, p. 53.

²⁴ Conforme lo expuesto por Jorge Lumbreras Castro en *Posturas de conocimiento de la comunicación*.

interés del público y, al mismo tiempo, garantizar el consumo informativo-noticioso, sugiere la doctora Francisca Robles²⁵.

Un relato periodístico es, de acuerdo con Gonzalo Martín Vivaldi, esencialmente informativo, “libre en cuanto al tema, objetivo en cuanto al modo y redactado preferentemente en estilo directo, en el que se da cuenta de un hecho o suceso de interés actual o humano [...] Es concebido y realizado según la personalidad del escritor periodista”²⁶.

Asimismo, Tom Wolfe, en su obra *El nuevo periodismo*, caracteriza una nueva corriente, nacida a fines de 1945, y la sitúa en un ámbito comparable con la literatura, más precisamente con la novela realista. Su idea era reunir material periodístico y luego ir más allá. “Parecía primordial estar allí cuando tenían lugar las escenas dramáticas para captar el diálogo, los gestos, las expresiones faciales, los detalles del ambiente y ofrecer una descripción objetiva completa [con aquello] que los lectores tenían que buscar en las novelas, esto es, la vida subjetiva o emocional de los personajes”, sostiene²⁷.

En la opinión de la doctora Lourdes Romero, es un *relato de no ficción*: tiene referente en la realidad; se aleja, en lo posible, de la objetividad; se analiza conforme el contexto en el cual se desarrolla. Se asemeja al cuento o la novela, pues presenta introducción, desarrollo, clímax y desenlace, estructuras narrativas análogas con la entrada, el cuerpo y el remate de un texto periodístico²⁸.

De igual manera, Tom Wolfe sugiere que este relato hace al lector un testigo de los hechos, a través de la reconstrucción de escenas que revelan la actuación de los implicados; lo hace escuchar diálogos, conversaciones y pensamientos; lo hace experimentar la realidad tal y como el periodista la experimenta; y lo hace ver cómo son los involucrados, cómo piensan y cómo viven, al mostrar detalles particulares e indicios de su nivel socio-económico²⁹.

²⁵ Francisca Robles, *El relato periodístico testimonial. Perspectivas para su análisis* (tesis para obtener el grado de doctora en Ciencias Políticas y Sociales, FCPyS, UNAM, 2006), p. 2.

²⁶ Gonzalo Martín Vivaldi, *Géneros periodísticos*, p. 65.

²⁷ Tom Wolfe, *El nuevo periodismo*, p. 50-52.

²⁸ Lourdes Romero, “El futuro del periodismo en el mundo globalizado”, p. 165.

²⁹ De acuerdo con Tom Wolfe, citado por Francisca Robles, *op. Cit.*, p. 3.

El relato es, entonces, una secuencia de actos de habla, una estrategia discursiva predominantemente narrativa, la cual mezcla los recursos expositivos de la literatura y las cualidades informativas de los géneros periodísticos para presentar una historia sobre un hecho proveniente de la realidad social³⁰.

La presencia del periodista, añade Lourdes Romero, es imposible de suprimir: es quien capta los acontecimientos, el responsable de seleccionar datos, documentos y testimoniales para la realización de su trabajo, y tiene la libertad de acomodar la información para determinar qué es esencial y qué es secundario.

El periodista, apunta la doctora Romero, puede relacionarse con su producto y con el lector en tanto que cuenta una historia, verifica un suceso y encarna un rol definido; para ello alterna estas tres funciones.

En este relato se representan tres roles, encarnados por un mismo sujeto. En primer lugar, la historia es contada a partir de un narrador homodiegético (o intradiegético), quien se encuentra presente dentro de ella, es parte de la vivencia relatada; en segunda instancia se ubica un narrador autodiegético, porque es un personaje protagonista quien cuenta su propia historia, expone sus pensamientos y emociones e interpreta sus sueños; por último se ubica la presencia del periodista, investigador, filtro de la realidad.

Los relatos en los cuales el objeto de estudio y el sujeto confluyen en un mismo personaje son, apunta el escritor y analista francés Roland Barthes, “relatos de la búsqueda del sí mismo, de la propia identidad”³¹.

Por su parte, la doctora Robles concuerda con que el periodista puede ser autor, narrador, personaje o testigo, y tiene mayor libertad de narrar, describir y exponer los hechos sin dejar de plantear historias verdaderas, aun cuando esta subjetividad le es negada en los textos clásicos del ejercicio periodístico³².

Por estas razones considero al relato periodístico el vehículo ideal para narrar, ilustrar y exponer el tema investigado.

³⁰ Francisca Robles, “Precisiones sobre el relato periodístico”, disponible en http://www.part.com.mx/precisiones_sobre_el_relato_periodistico.html (consulta: 18/12/2011, 11:11 hrs.)

³¹ Roland Barthes, “El problema del sujeto”, en *Introducción al análisis estructural de los relatos*, p. 36.

³² Véase a Francisca Robles, *El relato periodístico testimonial. Perspectivas para su análisis*, mayo, 2006.

En el capítulo 1 me presento como un sujeto soñante interesado en conocerme mejor y lograr una comunicación efectiva conmigo mismo. Expongo mi historia de vida; muestro quién soy, cómo es mi aspecto físico, moral y psicológico; menciono mis cualidades y aspiraciones, así como mis defectos, miedos e inseguridades; esto con la finalidad de contextualizar mi personalidad y poder encontrar relación y sentido a mis sueños.

El capítulo 2 expongo qué son los sueños, cómo he convivido con ellos y en qué consiste la interpretación. Muestro el método³³ y la técnica³⁴, basados en la teoría psicoanalítica, para interpretar los sueños. Destaco, de igual manera, la importancia que han tenido en mi vida y en mi salud física, mental y emocional.

Por último, en el capítulo 3 ilustro la interpretación onírica aplicada en mis sueños y muestro la evidencia empírica del proceso comunicativo logrado.

Aclaro, además, que este trabajo no es un manual o guía de instrucciones para interpretar los sueños. Digo *interpretar* y no *analizar* porque ésta última implica una labor terapéutica exhaustiva, minuciosa y detallada, guiada por un psicoanalista; en mi caso, me limito únicamente a exponer mi testimonio, a brindar mi apreciación como soñante y mi experiencia como comunicólogo.

Este tipo de modelos de estudio no brinda certeza ni exactitud matemática, por lo tanto puede calificarse como subjetivo, pero siempre es posible comprobar los hechos en la realidad y apreciar síntomas y efectos reveladores, gracias al registro y valoración de pensamientos, emociones y comportamientos. El valor de la interpretación no es determinar cuántos o cuáles elementos se logran reconocer, sino lo que para cada sujeto represente y le sea digno de reconocer y, sobre todo, dejar de reprimir.

³³ Con base en mis apuntes tomados en mi clase de Técnicas de Investigación en Comunicación (febrero de 2009), entiendo por *método* la manera de conocer el mundo; guía o serie ordenada de pasos por seguir para llegar a cierto conocimiento.

³⁴ La *técnica*, en cambio, es lo que hay que saber para hacer; conocimiento puesto en acción.

Capítulo 1. Comienzo a conocerme

*"Trato de conocerme a mí mismo para conocerte a ti".
Alejandro Jodorowsky*

13

Soy de esas personas a quienes les gusta soñar. Despierto o dormido, disfruto esa peculiar formación de imágenes en mi mente, pero no siempre he sabido qué me tratan de indicar. Cuando me decidí a interpretar mis sueños, descubrí un medio con el cual puedo conocer un poco más acerca de mí mismo.

1.1 ¿Quién soy?

En algún momento de la vida todos nos hemos cuestionado quiénes somos. Ésta puede parecer una pregunta sencilla, pero es más profunda de lo que aparenta. Dar una respuesta certera y definitiva no es fácil, porque hay infinitud. Cuando he reflexionado, no consigo resultados satisfactorios.

Pueden emplearse todo tipo de adjetivos, incluso caer en prejuicios o etiquetas para definir el propio ser, pero no se obtiene la respuesta desde agentes externos: es uno mismo quien se define y sabe quién es.

La vida es precisamente eso: recorrer un camino hacia el autoconocimiento; para ello, debe tomarse en cuenta el pasado, las raíces de dónde venimos, la cultura, la educación, la familia, los amigos, así como todos aquellos elementos que nos rodean.

Debido a mi atracción por el misterio y a mi naturaleza curiosa, he consagrado gran parte de mi tiempo a encontrar solución al enigma, a comprender, a entender, pero entre más creo encontrar respuestas, más preguntas se originan.

Uno de mis mayores cuestionamientos es el significado de mis sueños. A menudo despierto en la madrugada, permanezco inmóvil unos segundos, mientras

rescato, cuando me es posible, fragmentos de mis sueños, esas arriesgadas aventuras o increíbles proezas tenidas durante esa noche.

Cuando la tentación se apodera de mí, enciendo mi lámpara y procedo a escribir, o simplemente me limito a grabar con mi celular los dictados de la voz de mi inconsciente.

Quiero encontrar razones, explicaciones lógicas, pero muy pocas veces me he dispuesto a conducirme por medio de mis emociones.

Frecuentemente acabo confundido, absorto, irritado, como en un limbo existencial. Pero si quiero encontrarles sentido a mis sueños, necesito contextualizarlos. Ser consciente de quién soy es mi punto de inicio.

Un muchacho peculiar

Jorge Jusell es mi nombre. Soy un ciudadano de este planeta, un sujeto con muchas ideas en su cabeza, un muchacho peculiar, que sueña y siente.

Un cálido y soleado viernes de agosto, con cielo despejado —cosa extraña si se toma en cuenta que era verano—, luego de casi nueve meses de gestación, decido conocer el mundo desde afuera.

Mi signo zodiacal es Leo, y mi astro regente es el Sol. Quizá a eso se debió la buena condición climatológica aquel verano de 1987.

Soy un hombre de fe en Dios y en los ángeles, un romántico empedernido, un perfeccionista incorregible. Amo la vida en todos sus matices.

Puedo ser generoso, cordial y sincero, como también apasionado, coqueto y extrovertido.

Si fuera un animal, sería un perro, por tierno, cauteloso, noble, inquieto y leal, como lo es un buen canino.

Además de estas virtudes, tengo muchos defectos. Soy arrogante, egoísta, quisquilloso y exigente. Me enoja fácilmente. También lloro a menudo (o como diría Megamente: soy *meloncólico*³⁵).

³⁵ En alusión a la forma de hablar de *Megamind*, personaje de cine animado por computadora, 2010.

Soy elitista, desconfiado y perfeccionista. Tengo predilección por hacer mi trabajo sin la ayuda de otros. Me gusta hacer las cosas bien desde el principio, con mínimos errores y en el menor tiempo posible. A veces esto me acarrea estrés y me impaciento cuando las cosas no salen como lo deseo pero, la mayoría de las veces, funciona y resulta de maravilla.

Soy un chavo sano. Respeto mis horarios de reposo y comida. Procuro hacer ejercicio, nadar al menos dos veces por semana, bailar, caminar, patinar y realizar rutinas de yoga, actividades que me han ayudado a mejorar tanto física como mentalmente. 'Mente sana en cuerpo sano', ¿no dicen los médicos?

Gusto de consumir bebidas alcohólicas en ocasiones especiales con mis amigos. No fumo ni consumo drogas. Sólo soy adicto a los dulces: me fascina empalagarme con chocolates, cajeta y mazapanes. Adoro bañar con cátsup las palomitas de maíz, comer de todo un poco, excepto uvas moradas, las cuales me dejaron traumatado en mi infancia por ser del mismo sabor que un famoso jarabe empleado en el tratamiento contra la gripa.

Me cautivan las sorpresas. Aunque suelo fijarme objetivos y cumplirlos; imponerme retos y vencerlos, siempre un suceso inesperado o un pequeño detalle alegra mi existencia.

Mi sueño (como equivalente a una meta) es realizarme profesional y espiritualmente; además, poder llegar a conocerme más a fondo y vivir feliz y en armonía. Mi intento por lograrlo es constante.

Precisamente por ser como soy, imprimo siempre mi sello personal a mis pertenencias y actividades. Es innegable mi ímpetu por dar lo mejor de mí, de ser único, triunfar y ser reconocido. Cuando lo he conseguido, esto me ha causado conflictos porque lo han llegado a confundir con soberbia o presunción de mi parte; en cambio, yo lo considero una recompensa por mi esmero.

Algunas actividades con las cuales me gusta consentirme son dormir, escuchar música, ver películas, escribir y leer.

Adoro dormir, y mucho. Creo que el descanso es un regalo que me tengo muy merecido luego de horas de esfuerzo, sobre todo mental. Si por mí fuera,

dormiría nueve, diez, once horas, pero mi reloj biológico me despierta a las siete horas de reposo (en días no laborables; generalmente duermo seis horas).

Por otra parte, confieso que mi vida gira entorno a la música. No tengo una voz privilegiada, tampoco el talento para componer melodías o producirlas. Prefiero comprarme mis discos, mirar las fotografías y leer las letras en los cuadernillos; la sensación tras retirar el plástico protector... ese aroma a nuevo es adictivo. Llevo la música en mi sangre. Es mi compañía, mi equilibrio, mi emblema.

Las baladas “corta venas” y las voces femeninas poderosas son mi delirio, tan es así que mientras escribí cada línea de este relato lo hice acompañado de las canciones de Christina Aguilera y Alanis Morissette, principalmente, pues son mis influencias más representativas.

Mi otra gran pasión son las películas. Mis géneros consentidos son las de terror, las comedias románticas y los dramas que te hacen reflexionar. No soy crítico de cine; tampoco me considero un Óscar Uriel ni mucho menos. Quiero creer que sólo soy un simple espectador quien gusta de sumergirse dentro de las tramas, identificarse con los personajes, reír, sufrir y enojarse junto con ellos... Hacerlo me sirve como un escape constructivo para “sentir” mi soledad, mi tristeza, al igual que mi alegría.

Desde que tengo uso de razón, siempre he tenido a mi disposición una cantidad considerable de discos, libros, revistas y películas, la mayoría, adquiridos por mí; el resto, heredados u obsequiados.

También amo escribir. Hacerlo me ayuda a expresar mis sentimientos. Suelo plasmar lo que viene a mi mente: pendientes escolares, frases, haikus, pensamientos y sueños, sin olvidar las modificaciones de mis decretos. A menudo se me ocurren buenas ideas cuando estoy en situaciones poco propicias, como en la regadera mientras me baño; en plena madrugada, cuando estoy dormido, o cuando medito durante mis sesiones de yoga. Registro con lo que tenga a mi alcance. Lo he hecho en servilletas, en papel higiénico, en la palma de la mano, o de plano, grabo mi voz en mi celular. Sólo dejo que las palabras fluyan. Me sorprende al descubrir cuán divertido y fortificante resulta hacerlo.

Y qué decir de la lectura. Soy un coleccionista de frases y pensamientos. Mi preferencia por los entornos quietos, serenos, en silencio, checa perfecto con mis libros: puedo transportarme a mundos insospechados y tener experiencias inimaginables (y con permanencia voluntaria).

Aquí, entre mis libros, está mi cerebro, donde invierto mi tiempo en pensar; y en mis discos, mi corazón.

Mis favoritos son *Harry Potter*, de J. K. Rowling; *El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry; *El retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde; *La metamorfosis*, de Franz Kafka; *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl; *El libro de los abrazos*, de Eduardo Galeano; y *La interpretación de los sueños*, de Sigmund Freud. Este último libro despertó en mí la curiosidad y la inquietud por conocer el significado de mis sueños y qué mensajes podrían estarse ocultando en ellos; sobre todo, me permitió encontrar una forma con la cual puedo comunicarme mejor conmigo mismo y así llegar a conocer, lo mejor posible, quién soy.

1.2 Recuerdos

Soy hijo de una mujer comprometida con su hogar y de un abogado. Ocupo el cuarto lugar de entre mis hermanas.

Ser el hijo menor tiene sus ventajas, y más aún cuando eres el único varón: te conviertes en automático en el consentido. ¡Soy un niño con estrella! Lo afirmo porque aún conservo recuerdos muy lúcidos, como los espléndidos reyes magos cada enero y las divertidas celebraciones de cumpleaños.

Vienen a mi memoria, además, temas de conversación en familia, como el de los sueños.

Alguna vez le escuché decir a mi mamá: “si sueño con un bebé, recibiré dinero”; mi papá cree que “soñar con popó es signo de buena suerte”; y una de mis hermanas afirma: “si sueño con insectos, tendré problemas”. Curioso, cuando lo comentaban, a las pocas horas sucedía. Desde entonces, me siento atraído e intrigado por conocer los mensajes ocultos de mis sueños.

En mis sueños puedo desinhibirme: veo, escucho, siento y hago lo que quizá no podría o no me atrevería si estuviera despierto; aunque, claro, también puedo ser víctima de grandes sustos.

Tal es el caso del más antiguo que recuerdo. Data de 1990. Yo tenía tres años. Por esas fechas, mis hermanas realizaron un viaje en automóvil a Cancún (yo no estaba invitado, por eso no conozco “la arena que parece talco” que tanto me presumen).

La noche previa a este viaje soñé con una de ellas. *Iba conduciendo un coche color rojo, en el cual tuvo un fatal accidente.* Por el impacto, desperté asustado, incluso bañado en lágrimas. ¡Cómo una de mis adoraciones podía morir! La angustia me orilló a despertar a todos en casa. Les conté los detalles y rogué para que no se fueran. Naturalmente las alerté, pero no conseguí suspender su objetivo. Por fortuna no ocurrió nada grave en su trayecto, pero qué mal la pasé durante esa noche.

Fuera de eso, mi infancia se caracteriza por haber sido tranquila y amena. En cierta medida, me vi limitado económicamente. No crecí con lujos, pero lo básico nunca me hizo falta. No fui un niño berrinchudo ni exigente. Creo que fui un hijo consciente.

Mi diversión era salir a patinar sobre ruedas. “Te duermes con los patines puestos”, me decían mis amigos. Y no era para menos. Sin afán de presunción, yo solía ser muy hábil haciendo trucos y piruetas; “caer” no era una acción incluida en mi rutina. Hasta fui colaborador en una pista de patinaje. Ahora me pregunto, ¿por qué no concursé en alguna competencia? La escuela debe ser mi excusa.

En lo académico, me he destacado por mi gusto por la lectura, aprender sobre temas nuevos y explorar en lo desconocido. Esto me ha ayudado a conseguir muy buenas calificaciones y tener buenas referencias de los profesores.

La clave de mi éxito como estudiante radica, ahora lo siento así, en haber sabido escuchar a tiempo los consejos de mi madre.

Mi papá también me aconseja, claro, pero no con el mismo impacto. Él, por un lado, me motivó a concluir cada etapa escolar (primaria, secundaria, bachillerato), hasta llegar a la licenciatura, pues constantemente me dice que en

México no hay títulos de nobleza, pero sí títulos profesionales, y no es lo mismo ser “don” que “licenciado”.

Mi madre, por su parte, me impulsó —y lo sigue haciendo— a ser alguien responsable, dedicado, constante y disciplinado, pero ante todo, sentir pasión por lo que haga, luchar por consolidar mis metas y cristalizar mis sueños. Nunca tuvo necesidad de estar atrás de mí todo el tiempo; al contrario, si algo la caracteriza es su bondad y comprensión. Ella me aconseja, pero me deja elegir. Y así lo hago desde entonces.

A pesar de lo bueno que esto pueda parecer, tal virtud no fue bien recibida por mis compañeros de clase.

Sé que la vida no es color rosa y no todo es miel sobre hojuelas. Siempre me he de encontrar con una piedra en el zapato, con baches en mi camino. La escuela no es la excepción. La mayor parte del tiempo ha habido alguien encargado de hacerme sentir mal (sospecho que por celos o envidia). Cada logro, cada mención, cada éxito era motivo de burla. Muchas veces quise cambiarme de escuela o, de plano, abandonar mis estudios.

Cuando uno es niño no lo procesa adecuadamente. Creí sintiendo que todo el mundo estaba en mi contra, que nadie me quería, y no lograba explicarme por qué mis compañeros eran tan crueles conmigo.

Llegó un momento en que me perdí a mí mismo. Dejé de convivir con la mayoría de las personas, excepto mis amigos; me aislé de los círculos sociales y prefería salir a patinar o refugiarme en mi habitación para escuchar música, leer o ver películas (lo único que le daba sentido a mi vida y me brindaba paz).

Recuerdo haber tenido, con regularidad, sueños desagradables. Veía escenas de la escuela, a mis compañeros agresores, en fin, mi entorno cotidiano. Sentía una enorme necesidad de gritarles que me dejaran en paz, incluso, gritarles palabras altisonantes; les deseaba la muerte, pero no me salía la voz. Parecía que estaba disfónico. Esta angustia por no poder expresar mi rabia me hacía despertar a mitad de la noche con ganas de golpear algo. No era una situación precisamente cómoda.

Al llegar a la secundaria, la situación no fue del todo distinta. Mi expectativa era un cambio favorecedor en mi ambiente. Siempre procuré mantener una actitud cordial y respetuosa con todos, pero algo me falló, no supe qué no funcionó, pero la situación se repitió.

Pero dentro de lo malo, lo bueno. Esos tres años me alié con pocos amigos, quienes fueron y siguen siendo un gran apoyo; obtuve notas destacadas y conseguí quedarme en la escolta; gané concursos locales de ortografía, conté con el aprecio de mis profesores y recibí el regalo más bello e importante que me han hecho: Mosha, una traviesa perrita Jack Russell terrier quien se encarga de alegrar mis días desde hace más de 11 años.

Vienen a mi mente algunos sueños con mi mascota; otros, parecidos a volar por mí mismo —lo cual no me es posible por mis propios medios—, flotar en el agua —aunque no supiera nadar—, y convivir con mis artistas favoritos. Al menos estos sueños eran más placenteros.

No olvido uno en particular, el cual data de 2001 y a la fecha me intriga: *un avión se estrella justo en el estacionamiento de mi casa. La punta cayó justo en el centro del terreno; desconozco su paradero.*

Lo tuve, curiosamente, la madrugada del 10 de septiembre de 2001. Me produjo tal grado de ansiedad que repentinamente desperté. Dos horas después, en la mañana del día 11, me enteré de lo ocurrido en las Torres Gemelas de la ciudad de Nueva York, en Estados Unidos...

Entiendo que no se puede ver el futuro en los sueños, y no lo hice; fue una casualidad haber visto un accidente de un avión, el cual, más bien, es símbolo de una situación completamente distinta a lo ocurrido en Nueva York.

Ese mismo 11 de septiembre tendría un examen de matemáticas, para el cual no me sentía preparado y estaba convencido que lo reprobaría —eso no ocurrió porque no se llevó a cabo—, pero mi inconsciente aún no lo sabía. Mientras tanto, lo reflejé en mis sueños con la caída de un avión, un símbolo, para mí, de fracaso, de pérdida y, por ende, de miedo, falta de preparación.

Lo que no deja de sorprenderme es la relación con el desafortunado evento de las Torres Gemelas; justamente un avión que cae es el elemento común con mi sueño... un enigma que no creo resolver.

1.3 Giro de 180 grados

Es un hecho que nada es por siempre. Lo único constante es el cambio. Meses más tarde ingresé al bachillerato y mi vida dio un giro de 180 grados.

Me quedé en Prepa 6, tal cual era mi deseo. Nuevamente el objetivo era un cambio radical. Afortunadamente así fue.

El panorama pintaba para ser divertido. Me conduje con precaución, mantuve una actitud cordial, pero más extrovertida, y decidí seguir en dirección hacia mi nueva aventura. En el camino me topé con muchas personas positivas, alegres y confiables, quienes fueron facilitadores en vez de obstáculos.

Mi ímpetu de superación se mantuvo firme. Mi hambre de conocimiento y sed de aprender me llevaron a encontrar en este lugar temas súper interesantes: personología, creatividad, lingüística, higiene mental, comunicación, por mencionar algunos, los cuales fueron señales que me orientaron a decidir estudiar una licenciatura relacionada.

También cambié mi apariencia. Aun si el aspecto físico no es mi prioridad, comencé a poner más empeño en mi imagen: me compré ropa menos holgada, camisetas de colores que generalmente no usaba, empecé a ponerme tenis en lugar de zapatos. “Rejuveneciste”, me dijo una amiga, con un semblante de sorpresa y de gusto.

Este ánimo contagió otros rubros: inicié rutinas de ejercicio para ponerme en forma: me acerqué al yoga, a la meditación y a la natación.

Tal fue mi satisfacción y mi progreso físico, mental y emocional, que se reflejó en el exterior: conciliaba el reposo por más de 7 horas y mis sueños eran sumamente elaborados, cargados de colores, incluso temperaturas, olores y sabores —lo cual jamás creí posible—; sin olvidar que destensé mi cuerpo, mi alimentación fue más balanceada y hasta mi digestión salió beneficiada.

Sencillamente yo me sentía fenomenal: en estos años crecí dos centímetros hasta medir 1.79 metros; conseguí subir de peso hasta llegar a los 65 kilos; dejé crecer un poco mi rizado cabello para poder presumir algunos rulos; y adquirí un bronceado apropiado para mi piel.

Respecto de lo personal conocí muchos amigos y amigas con los cuales actualmente convivo, tuve un primer acercamiento al amor y empecé a encarrilarme en el ambiente del antro y las fiestas, claro, con moderación.

Puedo jurar, sin temor a equivocarme, que estos tres años fueron los más especiales y maravillosos de mi vida. Inolvidables. Irremplazables.

Pero como ya lo dije: nada es por siempre, ni siquiera la felicidad. Todo ciclo debe cerrarse. Era momento de ir a la universidad.

En un inicio la situación no era como lo esperaba. Se me movieron muchas fibras internas: ya no tenía tiempo para prácticamente nada, mi vida social se redujo considerablemente, la carga de trabajo académico aumentó sin piedad y, por si fuera poco, dejé de ser adolescente para convertirme en joven.

Tanto trabajo acarrea fatiga, pero en mi caso era más mental que física. El desgaste me condujo a una recaída en mi estado apático y desganado, pero nunca dejé de cumplir con mis responsabilidades.

Si la historia se repitió ya no me acuerdo: me encontraba tan bien preparado ante los posibles obstáculos que me sentía capaz de sortear el que me pusieran enfrente. Mi fuerza era la suficiente para hacer lo que me gusta: trabajar.

Desde entonces me he dedicado a reforzar mi desarrollo humano a la par de mis estudios. He explorado en la psicología y la filosofía, la ciencia y la mística, la fe y la razón, para buscar respuestas a mis preguntas, dar sentido a mis ideas y canalizar mi energía en algo productivo para mí.

También he asistido a terapia psicológica, tanto individual como grupal; he estado en contacto con grupos de trabajo emocional y de comunicación interpersonal, y me he involucrado en actividades de preservación ecológica y cuidado a los animales. No lo menciono por presumir o tratar de quedar bien; son muestras de mi búsqueda por ser un mejor ser humano, de tratar de contribuir en causas nobles y predicar con el ejemplo.

Conforme han pasado los años, he notado que, si salgo del anonimato, sobresalgo, soy visto. Esto me genera miedo, pero el miedo es enemigo del cambio, y el cambio es flujo de energía, motor de la salud, ¡lo que busco!

En cierto grado, ahora comprendo. Ser del montón implica ser no visto; no sobresalir nos mantiene en la zona de confort. Entonces, depende únicamente de mí en cuál posición me quiero quedar.

1.4 Conócete a ti mismo

Cuenta la mitología griega que la inscripción “Conócete a ti mismo” estaba grabada desde el siglo VI a. de C. en la puerta del templo dedicado a Apolo, en Delfos, lugar de culto para la deidad griega del sol, la verdad y la profecía.

Lo que versa esta inscripción ha sido y es una de las piedras angulares en las relaciones humanas.

Para poder interactuar eficazmente con otros, es preciso, primero, aprender a reconocer aspectos como “quién soy”, “cuáles son mis emociones” y “qué deseo”; para ello, se requiere de una comunicación coherente con lo que se dice, hace, siente y piensa (tal vez por ignorar esto es que he tenido diferencias con los demás).

Mi duda existencial era: qué es eso que me bloquea, qué me impide fluir con libertad, sobre todo, cómo puedo descubrirlo. Tardé en hacerlo, pero sin duda alguna las respuestas estaban —y siguen— en mis sueños.

Explorar mi interior no es sencillo: me obliga a confrontar mis “demonios internos”, los cuales no son otra cosa que productos de la ignorancia y del inconsciente.

Me he percatado de que muchos prefieren seguir perdiéndose en su realidad exterior, tratando inútilmente de llenar el vacío existencial que experimentan en su ser, cuando la respuesta y la solución radica en uno mismo.

Esto es consecuencia de una resistencia al cambio. Como no nos gustan los cambios, pues estamos acostumbrados a ciertos patrones de vida, nos da

miedo desapegarnos, perder lo que ya tenemos, desprendernos de nuestras ideas y que otros nos señalen, critiquen o ataquen.

“Uno mismo es profesor y alumno en esta vida”³⁶, asegura Borja Vilaseca, periodista español. En efecto, cada día aprendo algo: si bien no sabía que todo cuanto necesito saber está dentro de mí, lo hice cuando comencé a prestarle atención a mis sueños, pensamientos y emociones. Hacerlo me ha permitido, además, ser consciente tanto de mis valores como de mis prejuicios, comprometerme con mis ideales y desarrollar mi potencial creativo para volver realidad mis objetivos.

Asimismo, siento que el hecho de comunicarme conmigo me ha ayudado a ser honesto conmigo, reflexionar sobre aquellos aspectos que protejo de mí, cómo lo hago y las consecuencias que la experiencia me ha reportado, tanto favorables como desfavorables, en el pasado y en el presente.

Para lograr esta estabilidad, he tenido que sortear cada día una serie de defensas “egoístas” construidas en mi interior, como negaciones, resistencias y distorsiones de la realidad, con tal de no enfrentarme a mis “demonios”.

Pero me he dado cuenta que escapar de uno mismo es el problema, no la solución. El propio vacío existencial no se llena, sino debe aceptarse. Y esto sólo se consigue al dar luz a nuestra oscuridad, encarar humildemente a los demonios internos y permitir la entrada al cambio, lo nuevo.

Este proceso de autoconocimiento conduce gradualmente a asumir un compromiso personal hacia una evolución interior, un cambio en la forma individual de vivir y de relacionarse con uno mismo y con los demás.

He descubierto que en los sueños puede aparecer la clave para esta evolución y estabilidad. La clave radica en saber advertir de forma consciente lo que pensamos, sentimos y experimentamos a nivel interior mientras se viven los sueños, así como en el momento de interpretarlos en la vida despierta.

³⁶ Borja Vilaseca, “Conócete a ti mismo”, consultado en <http://borjavilaseca.com/> (11/11/2011, 11:00 hrs).

Capítulo 2. La importancia de los sueños en la vida diurna

“Un sueño que no ha sido comprendido es como una carta que no ha sido abierta”.
El Talmud

25

Las leyes de la lógica que rigen nuestra vida diurna no se aplican en el mundo de los sueños, en el cual somos libres de sentir y experimentar desde fantásticas aventuras hasta terribles pesadillas.

La mente humana procede, en el estado de vigilia, por conceptos, mientras en la vida onírica lo hace mediante símbolos.

En los sueños la emoción domina a la razón. En ellos no hay cronología ni restricción; las expresiones son simbólicas y metafóricas; la realidad interna y externa puede ser la misma, y predomina el principio del placer, la satisfacción instintiva de deseos primarios o fisiológicos como el hambre, la sed, incluso, el deseo sexual.

Reconocemos un delicioso pastel. Detectamos aromas desagradables. Experimentamos temperaturas, tamaños y formas conocidas. Jugamos con desconocidos. Hablamos en otros idiomas... Pero, ¿por qué aparecen justo en los sueños?, ¿qué los origina?

2.1 Entre lo oculto y lo evidente

El psiquiatra vienés Sigmund Freud distingue dos contenidos en las producciones oníricas: el *manifiesto* y el *latente*.

Lo manifiesto es evidente, lo que se recuerda del sueño y puede apreciarse a simple vista; lo latente, en cambio, es disfrazado con símbolos. Es a éste al cual se aplica la interpretación para conocer el sentido oculto del sueño.

Es muy común soñarnos a nosotros mismos sin ropa, completamente desnudos, caminando por la calle. Todos alrededor pasan inadvertidos, como si nada ocurriera, pero es uno quien se siente avergonzado. Esta parte es el

contenido manifiesto; el contenido latente radica en las causas por las cuales uno se avergüenza, es decir, cómo se percibe la exposición a la mirada de otros, si se experimenta angustia, timidez o inferioridad, entre otras.

La elaboración del sueño, detalla Freud, se lleva a cabo a partir de cuatro actividades psíquicas: *Condensación* o *comprensión* (del alemán *verdichtung*); *Desplazamiento* (del alemán *traumverschiebung*); *Representaciones simbólicas* o *disposición audiovisual del material psíquico*; y, por último, *Composición onírica*.

La *condensación* es la elaboración del sueño a partir de elementos en común entre el contenido manifiesto y el contenido latente (ideas intermedias); es el proceso por el cual pasan las representaciones de las ideas latentes al contenido manifiesto en un solo símbolo o una sola imagen.

En el *desplazamiento* se trasladan las características de un objeto, personaje o situación, a otro. De esta manera, un perro no necesariamente representa a un perro. Puede ser símbolo de otro elemento cercano o lejano.

Las *representaciones simbólicas* son reflejo mental contradictorio, compreso, condensado, fragmentado; imágenes concretas como paisajes, sonidos, olores, sensaciones corporales y acciones.

La *composición onírica*, por último, es la fachada, el guion, en donde se ordenan los componentes del producto (el sueño mismo) de manera que se reúnan para formar una totalidad.

El montaje de estas cuatro actividades da como resultado el sueño. (¿No es asombroso cómo logran entretrejerse distintos hilos en una misma trama?).

2.2 Clasificación de los sueños

Psicoanalistas destacados como Sigmund Freud, Carl Jung, Erich Fromm, entre otros, proponen, de acuerdo con los contenidos, clasificar los sueños³⁷.

Por mi cuenta he leído muchas versiones sobre la clasificación de los sueños, desde las clásicas hasta las más inverosímiles, como los sueños

³⁷ Para más detalles véanse *La interpretación de los sueños*, de Sigmund Freud; *El hombre y sus símbolos*, de Carl Jung, y *El lenguaje olvidado: Introducción a la comprensión de los sueños, mitos y cuentos de hadas*, de Erich Fromm.

proféticos o los psíquicos, pero he experimentado solamente unos cuantos de los mencionados en tales categorías, como los típicos, los recurrentes, las pesadillas y los de confirmación.

Por ejemplo, un *sueño típico* o *cotidiano* Freud lo define como aquel que está cargado de cuestiones emocionales de la vida diurna. Se aprecia en situaciones como volar, caer, morir, perder algo, angustia en un examen, vergüenza ante la desnudez, entre otros.

También están los *sueños recurrentes* o *reiterativos*, los cuales aparecen, según Freud, en constantes ocasiones, tal cual o con ligeras variaciones, para indican algo que molesta o frustra. Para que dejen de presentarse, es necesario detectar la raíz del problema.

Estos sueños tienen particular importancia, pues son alertas para que prestemos atención a algo que ignoramos y reflejan pautas fundamentales de nuestra psique, en la cual, de alguna manera, estamos bloqueados y no podemos fluir ni cambiar.

Otras clases de sueños son los de *sabiduría*, en los cuales, según Carl Jung, el contenido, la simbología o las sensaciones nos revelan que hemos adquirido un conocimiento y que potencialmente brinda la oportunidad de aplicarlo en nuestra vida despierta.

Asimismo están los *sueños psíquicos*, que en casos muy específicos despliegan, de acuerdo con el psicoanalista chileno Alejandro Jodorowsky, el desarrollo de capacidades intuitivas e implican percepciones espontáneas en el tiempo y el espacio que no pueden basarse en el conocimiento de lo exterior³⁸.

Cuántas veces no hemos escuchado o leído sobre telepatía (conocimiento de hechos paralelos) o clarividencia (conocimiento de hechos que tienen lugar en el futuro). Un don muy peculiar del cual no soy poseedor.

No olvido los *sueños predictivos*, los cuales reflejan acontecimientos acerca del futuro antes de que ocurran en la vida despierta.

Y qué decir de los *sueños de prospectiva*, los cuales, según Jung, se orientan al futuro, pero sólo representa potencialidades o alternativas de acción.

³⁸ Alejandro Jodorowsky, "El Acto Onírico", en *Psicomagia*, 2004.

Incluso, los *sueños lúcidos*, representaciones de experiencias como si fueran reales, como si tuviéramos fuerza de voluntad y libre albedrío, o, simplemente, fungimos el rol de testigos. En éstos, comprendemos que estamos dentro de un sueño, como si observáramos un sueño dentro de otro. El miedo y el deseo son, asegura Jodorowsky, dos caras de nuestra identificación.

También están los *sueños de confirmación*, reflejos significativos de un nuevo paso dado en la vida, acompañados de la sensación de aprobación interior.

Pero los que más llaman mi atención son los *sueños de la sombra*, los cuales, en palabras de Jung, muestran el lado oculto o aspecto reprimido de nuestra propia personalidad, el cual solemos ocultar ya sea por miedo, culpa o hipocresía (ver anexo 2).

En este tipo de sueños adquirimos protagonismo en tanto que hacemos algo extraño o algo que no nos atreveríamos a hacer o decir cuando estamos despiertos. Podemos cometer adulterio, ejercer actos de violencia contra otros, representar sumisión extrema ante otros, o cometer las más grandes locuras. Actos que, generalmente, rechazamos o negamos ser capaces de efectuar.

Y bueno, quién no ha sufrido con las *pesadillas*. Soledad, tristeza, desesperación, ansiedad... son enfrentamientos constantes con nuestros miedos y traumas de la infancia. Surgen con fuerza y crean en nosotros la sensación de peligro, inseguridad, inestabilidad.

Ya lo aseguró en su momento Sigmund Freud: El sueño no actúa nunca como nada que no sea digno de ocupar también nuestros pensamientos despiertos, y que las pequeñeces que no llegan a atraer nuestro interés durante el día son también impotentes para perseguirnos en nuestro sueño³⁹.

Por ello la interpretación de nuestros sueños desempeña un papel práctico importante, porque son intentos naturales para reconciliar los polos opuestos, unir lo naturalmente dual: los pensamientos y los sentimientos.

³⁹ Sigmund Freud, *op. Cit.*, p. 34.

2.3 Ensalada de imágenes

Los símbolos son signos cuyos significados son apropiados y personalizados, familiarizados con la propia experiencia y convivencia con el ambiente. Aunque algunos carezcan de significado en sí mismos, adquieren un significado reconocible gracias a su uso cotidiano o a una intención. Poseen connotaciones diversas además del significado obvio perteneciente a los objetos a los cuales están vinculados.

En nuestros sueños estos símbolos, contradictorios y ridículos en apariencia, se presentan como una ensalada de imágenes durante el sueño, por ello perdemos la noción del tiempo y el espacio. Lo común asume un aspecto fascinante o amenazador, y viceversa.

Puede parecer extraño que el inconsciente ordene este material de manera diferente a la forma tan disciplinada, en apariencia, que podemos imponer a nuestros pensamientos en la vida despierta. Precisamente lo que simbolizan sigue siendo asunto de especulaciones de controversia.

Pese a la incoherencia de algunos sueños, se siguen ciertas pautas de coherencia, como reflejos de actos en la vida diurna. Un caso: si sueño que me he roto los huesos de mi brazo, me visualizo con un cabestrillo puesto y me conduzco precavidamente, aun si posteriormente corro una maratón olímpica.

Es este contraste una de las razones principales por las que encontramos difícil entender nuestros sueños. Si no les encontramos sentido, es fácil sentirnos confundidos o simplemente nos desentendemos de ellos.

El sujeto, opina Jung, jamás percibe algo por completo o lo comprende totalmente. Podemos ver, oír, oler, tocar y degustar; pero él cuestiona hasta dónde vemos, cuánto oímos, qué nos dice el tacto, qué olemos y qué saboreamos. Dependen, dice, del número y calidad de los sentidos; éstos limitan la percepción de la realidad y del entorno. Utilizamos, entonces, instrumentos científicos para compensar, en parte, estas deficiencias de sus sentidos, limitados por la certeza.

Explica Freud: dado que quienes los sueñan no conocen la significación de los símbolos se nos presenta al principio envuelta en tenebrosa oscuridad la procedencia de su relación con aquello que indican y representan.

No se sabe a ciencia cierta si un elemento del sueño debe interpretarse simbólicamente o conforme a su verdadero sentido, advierte, pero sí es claro que no todo el contenido del sueño debe interpretarse simbólicamente.

En determinados casos se puede utilizar un diccionario de símbolos, ya que puede ser útil para complementar las conclusiones obtenidas tras interpretar un sueño, pero sólo como un recurso complementario, no definitivo (ver anexo 1).

Si sueño, por ejemplo, con una enfermera, y busco en un manual de significados de los sueños la palabra “enfermera”, este símbolo remite a ayuda y abnegación, relacionados con la protección materna, explica Karina Malpica, terapeuta mexicana. Pero si mi apreciación es distinta, ésta última tiene más valor, porque cuando era niño tuve que ser inyectado y una enfermera me trató bruscamente; entonces, mi asociación de “enfermera” será con daño o maltrato.

Un sueño, entonces, puede representar varios sentidos, no uno solo, apunta Jung. En esta pluralidad de significados hay más de lo que aprecia a simple vista. No es como una historia contada por la mente consciente, con un principio, un desarrollo y un final; las dimensiones de tiempo y espacio son totalmente distintas. Para entenderlos, hay que examinarlos en todos sus aspectos.

2.4 Sobre el arte de interpretar los sueños

La interpretación de los sueños es “un arte y una ciencia a la vez; la ciencia se estudia y el arte viene en la sangre”, apunta el escritor Eduardo Daniel Melgar⁴⁰.

“La comprensión del lenguaje de los sueños es un arte”⁴¹, sostiene Erich Fromm, psicoterapeuta norteamericano, y, como tal, requiere, como cualquier otro

⁴⁰ Eduardo Daniel Melgar, “Sueños, cómo se interpretan”, en <http://eduardo-daniel-melgar.suite101.net/suenos-como-se-interpretan-a8893> (consulta: 23/10/2011; 13:30 horas).

⁴¹ Erich Fromm, *El lenguaje olvidado: Introducción a la comprensión de los sueños, mitos y cuentos de hadas*, p. 111.

arte, conocimiento, talento, práctica y paciencia, los cuales no pueden ser adquiridos mediante la lectura de un libro, pero con éste se puede adquirir el conocimiento necesario para entender el lenguaje onírico.

Para interpretar los sueños, Freud parte de la premisa de que, como el sueño es una manifestación del soñante, quien puede aclarar las interrogantes es únicamente él; por tanto, es él mismo quien determina lo que su sueño significa. “El papel protagonista de la interpretación recae en el propio soñante”, recalca.

Preguntas como ¿qué hace este elemento en mi sueño?, ¿qué significa? tienen respuesta: quien se las otorga es uno mismo, “es un significado subjetivo”, afirma Fromm.

Enfatiza, como lo hiciera Freud, que “ningún sueño contiene material carente de significado, a pesar de todas sus evidentes contradicciones”.

La interpretación es un trabajo deductivo. Se aprecia el sueño en forma general, en su contexto; luego, a detalle. Se procede *cronológicamente*, es decir, manifestar por orden de aparición los elementos del sueño en el relato; se *destacan elementos notables* —símbolos— y se sigue con otros datos conexos; finalmente, *se rescatan las experiencias del día anterior* que puedan asociarse.

Para conseguir una interpretación adecuada, debemos tener, sobre todo, disposición y nociones básicas sobre el tema. No es un trabajo determinado por exactitud matemática.

No hay seguridad en cuanto al significado de los símbolos, y la profundidad con que ésta se trabaje depende única y exclusivamente de la disposición del soñante, considera Ricardo Mandolini⁴².

Debido a su interés en el estudio de los sueños, Melgar determina que interpretar los propios es una labor que requiere, primero, gran interés; luego, tener claro que no es una vocación académica, pues sus métodos no se estudian en ninguna universidad. “Es una transmisión de conocimientos desde lo ancestral, oral o por libros y, sobre todo, es el desarrollo de un poder de observación sobre la realidad”, asegura.

⁴² Véase a Ricardo Mandolini, *Historia general del psicoanálisis. De Freud a Fromm*.

Advierte que los estudios académicos son muy útiles, pero no todo está ahí. El mejor campo de aprendizaje de la interpretación de sueños es uno mismo, dice; debe aprenderse a anotar los propios sueños y encontrarles sentido.

Por su parte, Karina Malpica subraya que cada persona debe interpretar sus propios sueños, ya que ni un psicoanalista ni un esotérico pueden conocer las emociones ni el contenido de la psique de un individuo mejor que él mismo⁴³.

Esto debido a que, como bien considera el psicoterapeuta Joel Latner, “Las emociones son una parte intrínseca de la experiencia [...] El significado de nuestras experiencias, tienen gran significado para quien las vive, pero no para quien las observa”⁴⁴.

Antes de proceder a interpretar los sueños, es recomendable tener a la mano una pluma, una lámpara y una libreta: ésta puede ser una bitácora o diario de sueños. Si no se desea escribir, puede ser un celular o una grabadora portátil.

En cuanto nos despertamos, ya que se tuvo el sueño, se procede a escribir o grabar todo lo que se nos venga a la mente, sin tratar de organizar o reflexionar al respecto; este paso puede efectuarse después. Lo relatado debe ser registrado, pues con este soporte se puede acudir a él cuando sea necesario.

Este registro contendrá el esquema íntegro del sueño, el cual se desglosará en elementos particulares. A partir del contenido manifiesto, se pretende llegar al descubrimiento de las ideas disfrazadas (latentes).

Debe ponerse atención en cómo transcurren en el sueño los elementos clave y distinguir los símbolos: si son personajes, objetos o situaciones; si son siempre los mismos, si cambian o si se remplazan mutuamente (a veces se ve uno mismo en el sueño, y luego se adquiere otro aspecto).

Hay que detectar las percepciones, emociones y pensamientos; excluir la crítica; adoptar una postura relajada; mantener una actitud respetuosa ante la comunicación lograda y ante todo pensamiento generado; por último, fluir, dejarnos llevar por todo cuanto se nos ocurra, sin reprimirnos, aún si esto no parece coherente.

⁴³ Karina Malpica, “Cómo recordar mejor los sueños”, consultado en <http://www.mind-surf.net/talleres/queson.htm> (08/10/2011, 19:00 horas).

⁴⁴ Joel Latner, *El libro de la terapia Gestalt*, p. 156.

Con calma, sin prisa, es bueno meditar algunos minutos. En la mente comienzan a aparecer asociaciones que también deben ser anotadas. De esta manera un sueño en apariencia confuso e indescifrable comienza a ser coherente y tener sentido.

Jodorowsky argumenta que el sólo hecho de acordarse de un sueño es ya como organizarlo. Uno no ve el sueño completo, sino aquello que ha seleccionado de él. Análogamente, al repasar las últimas veinticuatro horas, no se tiene acceso a todas las acciones realizadas durante el día, sino a las que se han retenido. Esta selección constituye ya una interpretación, sobre la cual se basan luego las propias valoraciones⁴⁵.

Si uno como soñante confirma las sugerencias anteriores, paso a paso, con afirmaciones verdaderas, sin sugestión, se obtendrá como resultado el significado del sueño.

Al principio yo no entendía realmente cómo hacerlo. Conforme han pasado los años, mediante práctica y profundización en las lecturas sobre sueños, es como he ido progresando en este estudio.

Aunque no tenga bases precisas para lograr el significado completo de mis sueños, me conformo con registrarlos y proceder a interpretarlos con base en mi intuición, conocimientos, experiencias previas e involucramiento emocional.

2.5 Barreras por enfrentar durante la interpretación

El problema de la interpretación, advierte el psicoanalista suizo Carl Jung, depende de si ésta “encaja” para nosotros y si nos es significativa o no.

Otros riesgos a los que nos enfrentamos es agregar u omitir detalles, reordenar lo desordenado y oponer resistencia a la sombra.

Toda interpretación se realiza contra cierto grado de resistencia, mecanismos de censura impuestos por la propia mente. Los ejemplos más claros son la *represión*, la *omisión* o *atenuación* y la *modificación*.

⁴⁵ Alejandro Jodorowsky, *Op. Cit.*

La *represión* es una fuerza restrictiva de la mente, la cual no permite el ingreso de ciertos contenidos en la conciencia.

Durante la vigilia fortalece su actividad, pero en el reposo, dicho mecanismo se debilita y posibilita el acceso de los deseos inconscientes a la conciencia, aunque de forma simbólica, disfrazada.

A causa de este factor, ideas, impresiones, deseos y conflictos quedan fuera del alcance de la conciencia y permanecen en el inconsciente.

En el caso de la *omisión* o *atenuación*, se debilita o rechaza el material problemático o incómodo. Culpas, miedos, rencores y traumas son escindidos de la memoria consciente, de forma voluntaria, pero su aparición en el inconsciente es inevitable. Las pesadillas son ejemplo de ello.

En el caso de la *modificación*, se da énfasis a lo crucial sobre lo trivial o viceversa; lo importante es desbancado por lo no importante —o al contrario—; implica variaciones en los detalles, es decir, se aumentan o minimizan. Al exagerar un elemento simbólico, se le presta más atención a éste y se ignora el resto, los pequeños detalles.

Al despertar, estos mecanismos de censura recobran su intensidad y los fragmentos de sueño son olvidados, removidos de la conciencia.

Es mucho lo que veo en mis sueños. A veces yo mismo me asombro por la forma tan elaborada, pintoresca o macabra de algunas escenas. Algunas otras, me desilusiono por tan vagos, grises e insípidos pasajes.

Pese a mi firme propósito por recordar a diario mis sueños, no lo consigo con la frecuencia deseada. Logro rescatar, en promedio, tres sueños a la semana. Casi no ocurre cuando reposo luego de haber tenido un día tranquilo o relajado. Suelo recordar mis sueños en temporadas donde tengo mucho trabajo o realizo actividades muy demandantes. Es debido a la fatiga mental y corporal, supongo, que mi organismo me regala la oportunidad de destensarme.

El olvido es un proceso normal de la mente. Debido a éste, ciertas ideas pierden fuerza, porque la atención se desvía hacia otro punto, al igual que un foco de luz ilumina una zona y deja oscura a otra. No es que hayan dejado de existir.

Aunque no puedan reproducirse a voluntad, siguen estando presentes en una forma subliminal.

Este estímulo es demasiado leve para nuestros sentidos como para dejar una impresión consciente, afirmó Carl Jung; sin embargo, el inconsciente se ha dado cuenta de él y esas percepciones subliminales sensibles desempeñan un papel significativo en la vida diaria del soñante, quien, sin darse cuenta de ello, influyen en la forma como se reacciona ante los hechos y las demás personas.

Entre los recuerdos perdidos se hallan algunos que deben su estado subliminal —la incapacidad para ser reproducidos voluntariamente— a su naturaleza desagradable e incompatible, es decir, los reprimimos.

Por increíble que parezca, lo bueno también puede ser reprimido. Un ejemplo: si mi beneficio afecta a otro, más si es un ser querido, genera una sensación de culpa; o cuando consigo un mérito académico, prefiero reservármelo, por miedo a la crítica o al ataque de otros. Reprimir continuamente esta clase de acontecimientos se vuelve un hábito (inconsciente, por supuesto).

Otra razón por la cual se olvidan los sueños al despertar es porque nuestra capacidad racional —consciente— se recupera y automáticamente empieza a funcionar: vienen de inmediato a la mente los asuntos pendientes, la orden del día y los proyectos por realizar, lo cual impide que se retenga lo soñado.

Tal es el caso de quienes niegan soñar. Si bien al no recordar sus sueños niegan haberlos tenido, está comprobado científicamente que, según el doctor Nathaniel Kleitman, del Departamento de Fisiología de la Universidad de Chicago, todos soñamos, y con regularidad⁴⁶.

Se olvidan las impresiones débiles y perduran las intensas. Mientras más emotivo sea un sueño es más fácil recordarlo.

Ocorre algo similar en una imprenta. Si la impresión de un sueño no es fuerte, desaparece, al igual que la tinta evaporable; por ello, el sueño permanece recordable sólo unos segundos, lo cual implica que si un sueño no es tan emotivo, al despertar será olvidado después de un lapso de 3 a 10 segundos.

⁴⁶ En *La interpretación de los sueños*. Colección Grandes Libros (DVD), op. Cit., 1996.

El fragmento que logra recordarse es el que contiene el mejor y más rápido acceso a la significación del sueño, añade Freud⁴⁷.

Con la ayuda de este nuevo material conseguido es más fácil acceder de forma consciente a las ideas latentes.

Por ello el contenido latente se presenta como un mensaje en código, o un rompecabezas de solución prohibida, cuyas piezas fueron desordenadas; se expresa mediante símbolos, los cuales pueden ser objetos que, de forma ordinaria o en la vida despierta, no tendrían una significación sexual.

Pero, ¿cuál es el propósito de la vida onírica? ¿Qué importancia tienen los sueños en nuestra vida diurna?

La interpretación de los sueños debería ser una actividad constante, común; ayuda no sólo a dar sentido a los sueños: también a lograr una convivencia armónica con el exterior y un equilibrio óptimo entre pensamientos y emociones.

En total, parecen seguir cierta ordenación o modelo, denominado por Carl Jung como “proceso de individuación”, puesto que los sueños producen escenas e imágenes diferentes cada noche, y si se observan los sueños durante un período de años y se estudia toda la serie se verá que ciertos contenidos emergen, desaparecen y vuelven otra vez, que cambian lenta pero susceptiblemente.

Estos cambios, menciona, pueden acelerarse si la actitud consciente del soñante está influida por una interpretación adecuada de los sueños y sus contenidos simbólicos.

A esta regulación oculta o tendencia directa que crea un proceso lento, imperceptible pero sí susceptible de desarrollo psíquico Jung la llama “proceso de individuación” o “sí mismo”.

La realización del sujeto, asegura, es la meta del proceso de individuación. Este proceso es real sólo si uno se da cuenta de él y lleva a cabo una conexión consciente y una comunicación consigo mismo.

Implica que el sujeto se informa y autoinforma continuamente. ¿Con qué finalidad? Es una cuestión propia, personal, de acuerdo con la intención que tenga. Cada persona es distinta y tiene que hacer algo que es únicamente suyo.

⁴⁷ Sigmund Freud, *op. Cit.*, p. 54.

Según Jung, sólo hay una alternativa que parece servir: dirigirse sin prejuicio y con toda ingenuidad hacia la sombra, y tratar de encontrar cuál es su finalidad secreta.

“La sombra es algo que no puede suprimirse o evadirse”, sostiene Yolanda Rendón⁴⁸. Está y forma parte de nuestra esencia, pero siempre es posible canalizarla hacia algo que sea benéfico para los sentimientos y pensamientos.

La psicoanalista considera que el objetivo es hacer consciente la presencia de la sombra para poderla manejar, pues “es un redescubrimiento de conocimientos olvidados y prácticas perdidas”.

Al aceptar toda clase de verdades, unas amargas, otras placenteras, se comienza el proceso de individuación.

Elementos como la pérdida y la soledad tienen una función importante en la vida onírica: el *cómo* lidiar con ellas y darle sentido al pasado conduce a una reconciliación significativa con el presente y permite el desarrollo humano.

Honrar y dar sentido al pasado encuentra el significado de qué hemos sido y en qué nos vamos a convertir, porque queremos fluir libremente en el presente, sobre todo cuando estamos en conflictos intensos.

Si no sabemos quiénes somos ni qué debemos hacer, usemos esta herramienta que Freud nos regaló para tratar de responder estas preguntas por nosotros mismos.

⁴⁸ Comunicación Personal: viernes 17 de febrero de 2012, 13:30 horas.

Capítulo 3. Yo y mis sueños...

*“Juzgaríamos con mucha más certeza a un hombre
por lo que sueña que por lo que piensa”.*
Víctor Hugo

38

A menudo soñamos con aspectos que deseamos volver realidad, detalles que se hallan arraigados en nuestras debilidades y las compensamos; soñamos que somos famosos, omnipotentes, queridos por todo el mundo, etcétera, pero a veces soñamos situaciones que son una anticipación de nuestras metas más valiosas: nos vemos bailando o volando; experimentamos la presencia de amigos y seres queridos, vivos o ya fallecidos, pero también sufrimos las consecuencias de una pesadilla donde perdemos algún objeto preciado, el amor de nuestra vida se casa con otra persona, caemos al precipicio o morimos ahogados.

Los sueños son, por tal motivo, microscopios a través de los cuales podemos observar los hechos ocultos de nuestro ser. “Reflejan los problemas interiores y nuestra manera habitual de resolverlos”, revela Erich Fromm⁴⁹.

Sueños y fantasías son el comienzo de muchas hazañas; nada sería peor que despreciarlos o negarlos, asume Fromm. Lo importante es la clase de sueños tenidos; si es de los que nos hacen avanzar o de los que nos retienen encadenados en la improductividad.

Aun cuando no somos capaces de experimentar en la vida diurna los placeres del sueño, nuestra experiencia revela que, al menos, somos capaces de desearlos y verlos cumplidos en una fantasía.

3.1 Interpreto mis sueños

Mis sueños son películas que se proyectan en mi mente y puedo apreciarlas de forma gratuita. Unas veces son divertidos y placenteros; otras, episodios nada típicos o convencionales. Qué decir de los que me frustran o me hacen sufrir...

⁴⁹ Erich Fromm, *op. Cit.*, p. 135.

Eso sí, casi siempre son aspectos de carácter revelador. Pese a todo, debo confesarlo, me encanta soñar. Por ello me he dado a la tarea de prestarles atención, tratar de descifrar qué quieren decir e identificar cómo me hacen sentir.

Desde 2008 tomé la decisión de registrar por escrito cada uno de los sueños que puedo recordar.

En cuadernos y agendas, procuro destinar un espacio para tal fin. Poseo uno especial, mi bitácora, en la cual escribo tramas que yo creé (aun si son inconscientes) y en las que me asigné un papel determinado.

Suelo hojear esta libreta constantemente, sobre todo a fin de año, para darme cuenta de la dinámica de mis sueños y cómo fui reaccionando ante ellos.

Éstas son algunas muestras de mis *sueños*:

Sueño repetitivo

Ya en distintas ocasiones, incluso, con años de diferencia, he tenido este sueño. No lo tengo fechado, pero puedo omitir este detalle pues, como ya lo mencioné, su aparición es constante.

Manejo un amplio y cómodo automóvil, aun siendo consciente que no sé manejar. Voy a una velocidad óptima. El camino está despejado; no hay obstáculos a mi alrededor; incluso siento que puedo ir más deprisa, que puedo volar, pero mantengo la misma velocidad. Conozco perfectamente el camino: son las calles que generalmente transito a pie en mi vida despierta. No sé si trato de llegar a alguna parte en específico. Sólo sé que me siento contento, hábil [...]

A la mañana siguiente despierto contento, de buen humor. ¡Sé manejar!, (aunque sea sólo en sueños).

Las únicas variantes que he detectado es el tipo de coche, la zona de tránsito, el trayecto, si es de día, tarde o noche, temperatura, luminosidad, color (gris, negro, rojo grisáceo, azul marino...) y grado de satisfacción.

Medito y trato de comprender los posibles porqués de estas imágenes: me doy cuenta que, a pesar de estar narrado en tiempo presente me fijo más en el

futuro, en mis deseos, y cómo estoy llegando hacia ellos. Me mantiene en contacto con lo que puedo hacer, lo que hago y lo que me gustaría lograr.

El camino despejado no sólo es la vía de llegar de un lugar a otro; implica parte de mi personalidad: es la capacidad que tengo para tomar decisiones, y tal parece que soy firme y decidido en ese aspecto.

El coche habla sobre tres aspectos: el primero, mi cuerpo: las condiciones físicas y de salud; también, cómo “conduzco” mi vida, y, por último, cuáles son mis capacidades y habilidades. No sé manejar, pero es algo que seguramente aprenderé a hacer, como muchas otras cuestiones.

Yo, como conductor, me siento seguro, pero soy cauteloso: conozco el riesgo que implica conducir un automóvil, pero la acción en sí misma es atractiva.

Los restos diurnos los detecto en el contexto: percibo elementos que ya conozco, tales como las casas alrededor, iluminación, temperatura y formas.

Las reminiscencias de la infancia son, probablemente, en que hasta el momento no he aprendido a manejar, algo que mis hermanas sí consiguieron a corta edad.

Otro aspecto descubierto, basado en la sombra de la que habla Jung, es mi necesidad inconsciente de tener un coche. No estoy exento de sentir avaricia por poseer uno propio, incluso, sentir envidia ante aquellos que ya tienen uno.

Inferir lo anterior no me fue sencillo. Tras haber interpretado mi sueño, me siento contento, por una parte, y consternado por otra. Prosigo.

Sueño infantil

Cuando uno está dormido no es totalmente consciente de los estímulos externos, y creía que tampoco de los internos, pero las ganas de orinar no se pueden evitar.

Éste lo tuve en mi niñez. Aún lo recuerdo a detalle. *Veo un baño público, solo y sucio, con el suelo mojado; predomina un olor pestilente a heces fecales y orines. No me produce asco estar ahí, pero miro con atención el escusado. De pronto cambia la escena y me veo en un jardín, lleno de rosas y un panorama*

evidentemente más agradable que el anterior. De pronto siento un dolor en el abdomen, lo cual me indica que debo orinar, y comienzo a hacerlo...

Esto me asustó y me despertó. Al abrir los ojos, me percaté que, de verdad, tenía muchas ganas de orinar. Afortunadamente controlé mi esfínter y no ocurrió ningún accidente. ¡Qué alivio!

Respecto de este sueño puedo decir lo siguiente: el estímulo orgánico —el deseo de orinar— se reflejó en símbolos muy relacionados con esto: el escusado, el agua, los pestilentes olores. Los restos diurnos se deben a que, ese mismo día, estuve en una tienda comercial, con un bellissimo jardín alrededor; pasé al baño y el escenario fue todo lo contrario: extremadamente sucio, el olor era igual de desagradable que en el sueño y, probablemente, mi memoria olfativa lo registró.

Éstos son los aspectos más peculiares. Los desechos y los aromas reflejaron mi estado anímico, lo que yo era, sentía y pensaba entonces.

Las reminiscencias de la infancia son porque, de niño, no me permitían orinar en los baños públicos, pero en mi sueño la única forma de desahogar mi necesidad era orinando; cuando por fin pude satisfacer mi deseo, se reflejó en el jardín, la tranquilidad y alivio que éste me transmitía.

Asimismo, me di cuenta de la pereza que me causa pararme a mitad de la madrugada a orinar. Si la necesidad no me obligara, ni me tomaría la molestia.

Éste es de los sueños que más ha llamado mi atención: comprobé que un estímulo interno sí logra reflejarse en los sueños de forma simbólica, así como un aviso o alerta preventiva de un suceso externo (el peligro de orinar).

Sueño simbólico

Data de octubre de 2011. En éste soy un adolescente, probablemente de 13 ó 14 años. Somos tres personas: mi vecina, una niña quien alguna vez fue amiga de mi sobrina, a quien también veo; ambas tienen una edad menor de la que actual (mi vecina tal vez 7 años; mi sobrina, un año menor).

Ambas niñas juegan a mojarse con una manguera y globos rellenos con agua. Cuando las descubro, lo tomo a mal: experimento mucho coraje e

impotencia porque desperdician agua. Procedo a regañarlas, en particular a mi vecina. Recuerdo haberle gritado: ¡Cómo te atreves a desperdiciar agua! ¡Hay lugares donde no tienen agua ni para beber y tú aquí tirándola! ¡Eres una inconsciente!

La niña sólo se limita a suspender el juego. Me mira asombrada y angustiada. Se va y se refugia en su casa. Mi sobrina me mira con tristeza y desilusión tras haber interrumpido abruptamente su juego, pero admite haberse equivocado por desperdiciar agua. Hace lo mismo y se va a casa. Yo, en cambio, me quedo en mi lugar, en el estacionamiento.

Es de noche. La iluminación proviene de una lámpara ubicada en la azotea del edificio. Continúo con mi sentimiento de incredulidad e inconformidad, pero me siento satisfecho por no haberme quedado callado ante lo que consideré una conducta impertinente.

Este sueño indica el valor y aprecio tan importante que siento por el cuidado del agua, líquido vital. El hecho de que alguien la desperdicie me produce indignación.

Es producto de una experiencia diurna: ese mismo día, por la mañana, vi a la madre de esa niña, quien es mi vecina realmente, regando sus plantas y lavando su automóvil con una manguera, la misma que vi en mi sueño. Esta situación me causó real indignación y molestia, aunque no realicé mi deseo de manifestar mi queja tal y como ocurrió en el sueño. El desquite —satisfacción del deseo— lo conseguí hasta el momento de soñar.

No obstante, para este sueño tuve curiosidad de revisar un diccionario onírico y me percaté que, por el aspecto del agua auguraba, en general y en resumen, buenos aspectos en las actividades cotidianas... Es por ello que no creo en los diccionarios de sueños: ¿cómo va a ser un buen aspecto el hecho de que desperdicien agua? Por muy divertido que pudiera parecer, no voy de acuerdo con esta idea.

Otra lectura de este sueño puede indicarme una reminiscencia infantil: a mí, de pequeño, me reprendieron muchas veces por tirar el agua, impresión que reproduce simbólicamente mediante las dos niñas —en la actualidad ya no lo

son—, quienes, muy probablemente, representan facetas de mi personalidad que no les permitía fluir: ternura, travesura, simpleza, complicidad... (cualidades no recriminadas en las mujeres).

El factor *desplazamiento* se hace notorio porque las niñas también son un reflejo mío. Soy yo en tres facetas, dependiendo de la persona enfocada. Por un lado, el deseo latente de experimentar ser mujer, causado por el conflicto de personalidad por el que todos los adolescentes atravesamos a esa edad (alrededor de los 12 y 15 años), es decir, la definición del rol sexual; también, el desarrollo del instinto maternal —comprensivo y protector—, la energía femenina (el arquetipo *ánima*, diría Jung); y, por último, la ingenuidad y la fragilidad, representadas por mi sobrina.

Soñar conmigo muestra un reflejo de quién soy y cómo me percibo; soñar con otros es también una posibilidad de darme cuenta de rasgos míos: lo que yo perciba de ese otro, forma parte de mí.

(De la indignación paso a la reflexión).

Sueño típico

El siguiente sueño todos los estudiantes lo hemos tenido alguna vez: el del examen reprobado.

Mi maestra de química en la prepa está aplicando un examen. En la hoja veo muchos números y fórmulas que no entiendo. Pasa a nuestros lugares, revisa uno por uno a mis compañeros, y cuando llega a mi lugar, me dice: “Estás mal. ¡Reprobaste!”.

Este hecho me produjo angustia. Desperté, como era de esperarse, bañado en sudor y con palpitaciones.

Esta clase, de por sí, nunca me gustó, pero la consideraba una de las más importantes porque siempre tenía tarea que hacer, demandaba mucho de mi tiempo y esfuerzo, por lo que el hecho de no ser reconocido me desmotivó.

El significado que le atribuyo a este sueño es mi miedo presente —y constante— a fallar ante sucesos de importancia o trascendencia, debido a la

autoridad 'paternal' que tengo introyectada (en términos freudianos, el superyó) y a la exigencia que tengo de mí mismo.

Me percató que también mediante la expresión numérica podemos remover contenidos del inconsciente, aunque no sean claros. Enfrentarse con los propios demonios no es tarea fácil.

Sueño hacia un cambio

El siguiente lo considero sencillo, pero ilustrativo. Lo registré la madrugada del sábado 12 de noviembre de 2011. Desperté a las 6:05 a.m., interrumpido por el sonido de mi despertador, pues tenía que cumplir con un compromiso académico desde temprano.

Tengo la impresión de que este sueño duró mucho; sentí como si hubiera transcurrido media hora, aunque desconozco cuánto duró en tiempo real. *Recuerdo haber sido partícipe directo: era de noche, era sólo yo, en el estacionamiento de mi edificio, frente a la barda de entrada-salida de automóviles. El portón estaba cerrado. Todo el entorno se encontraba en plena quietud. No percibí movimiento excepto el soplar del frío viento, el cual me hizo sentir sereno, en calma. La iluminación existente era gracias a una lámpara de luz amarilla desde la azotea del edificio principal.*

Me veo desde atrás, como si fuera un observador externo de mi cuerpo: estoy al centro de la puerta junto al portón. Mi intención es salir, quiero explorar qué hay afuera, pero me detengo momentáneamente: aún no es tiempo de hacerlo. No sé con exactitud qué encontraré al salir, escucho murmullos de conversaciones, ruidos de movimiento. De pronto me decido a salir. Camino hacia la puerta y logro abrir, mi mirada se fija en mi mano que abre, y cuando comienzo a ver qué hay afuera, me despierto y vuelvo a ser consciente de mi vida despierta. Quizá me quedé con la duda sobre qué habría allá afuera, pero la sensación de serenidad es definitiva: no era algo malo para mí.

Abrí los ojos. Me sentía contento. Pero claro, como versa una de las ya famosas leyes de Murphy: "Si te despiertas de buen humor, siempre habrá algo o

alguien que te estropee el día”. Ya no tenía pasta dental. Olvidé ir a comprarla un día antes.

La interrupción de este sueño sugiere lo siguiente: me encuentro en una etapa de cambios muy profundos en mi vida, de cierre de ciclos, pero mantengo una postura serena y preventiva ante ellos. No temo enfrentarme al cambio (la salida), pero aguardo a hacerlo en un momento propicio.

Al percibirme como un yo observador de mí como otro yo (proyectado tal cual soy en mi vida despierta) refiere a un autoconocimiento trabajado y a mi propia certeza de presencia.

Las emociones experimentadas, como la serenidad y la prevención, son signo de confianza ante la situación. El hecho de simbolizar ese cambio con una barda a la cual ya conozco perfectamente es muestra de que tengo bajo control y domino mis acciones; el instante donde dudo y espero es un reflejo de mis experiencias actuales (introspección, para saber y actuar).

Sueño lúcido

Me veo cepillándome los dientes, frente al espejo del baño de mi casa. Me doy cuenta perfectamente del aspecto de mis dientes, la presencia del cepillo color azul; de la pasta, incluso, la sensación en la boca, el sabor, la espuma... incluso escucho a Mosha roncar. “Listo. Ya es hora de comenzar”, me digo a mí mismo visto en mi propio reflejo, con un tono desganado y desmotivado.

De pronto desperté. Miré el reloj. Faltaban tres minutos para que sonara la alarma de mi despertador, pretexto para iniciar mi rutina del día.

Extraño. No me sentí bienvenido en mi cuerpo; al contrario, experimenté pereza, desmotivación, indiferencia. Era como si regresara a lo mismo de siempre. Si bien fui yo decidió finalizar esta escena, ¿qué puede haber de interesante en ello? Haber sido testigo de actividades que realizo a menudo, más que todo, la confirmación de mi estado anímico actual: principios de depresión, a causa del duelo por los recientes cambios ocurridos en mi vida diurna.

Estoy en una ceremonia de entrega de premios a lo mejor del cine. Me siento radiante por la felicidad. Estoy sentado hasta adelante, en primera fila, exactamente en medio. Es un gran recinto. Me es familiar: se parece al Palacio de los Deportes de la Ciudad de México. Tengo una vista completa. Está anunciándose una terna a mejor actor. Compiten cuatro, dos de ellos son estadounidenses y los otros dos son mexicanos. No veo al escenario. Mantengo mi vista hacia el público. Puedo ver las reacciones de algunos espectadores, como el caso de la actriz Gabriela Spanic, quien dice “Ya es justo que gane un mexicano”. Cuando mencionan al ganador, tanto ella como yo rompemos en llanto por la alegría: ganó el mexicano, el actor Juan Pablo Raba. Recibe su premio, pero lo hace en su lugar. Estaba hasta atrás, en las últimas hileras, del lado izquierdo. Sostiene un trofeo pequeño, color plateado, muy brillante.

Este sueño, fechado el lunes 13 de febrero de 2011, lo tuve seguramente a consecuencia de un suceso del día anterior: fue justo un día después de la entrega anual número 54 de los premios Grammy, en Estados Unidos de América, cuya transmisión la vi por televisión. Esta reminiscencia refleja un deseo personal de ser parte, algún día, de los espectadores, poder ver de cerca a las estrellas de la música, la televisión y el cine, reunidos en un mismo recinto.

Pero es necesario contextualizarlo. Para empezar, Juan Pablo Raba no es mexicano, es colombiano; considero más bien que este sueño se relaciona con la entrega de los premios de la Academia 2012, en la cual el mexicano Demián Bichir sí estuvo nominado como mejor actor, sólo que en mi sueño lo remplacé por este otro actor. Lo creo así porque, en lo personal, me dio muchísimo gusto ver a un gran actor, representante de mi país, compitiendo contra otros importantes de la meca del cine hollywoodense.

La presencia de la actriz Gabriela Spanic me extraña un poco. No es alguien que me desagrade, pero tampoco a quien pueda considerar como uno de mis personajes preferidos; sin embargo, su aparición en mi sueño me resultó agradable: era alguien que apoya a los mexicanos; representa la voz de la

comunidad latina apoyando al talento nacional, algo que yo siempre he procurado manifestar.

En general, me sentí dichoso, muy satisfecho. Es, por así decirlo, la clase de sensación que me gustaría experimentar, el apoyo que me gustaría recibir por parte de mis seres queridos cuando consolide mis metas o triunfe en algo. Tan es así que lo simboliqué con el triunfo de un actor mexicano.

Realización de un deseo

Una voz, dulce y serena, me sugiere: “Ve a ese lugar donde puedas volar”. Simultáneamente, siento cómo el viento rosa mi piel... Suspiro, cierro los ojos, extendiendo mis brazos. No estoy desnudo. Tampoco llevo ropa. No hay nadie alrededor. Sólo yo. Soy un ser luminoso. Mi luz es una mezcla de color amarillo, anaranjado y rojo. Comienza a llover. Una ligera brisa moja mi rostro. La alegría es tanta que comienzo a levitar... Doy vueltas en el aire, saltos en el pasto... La luz del sol cubre todo el lugar...

Al abrir mis ojos, agradecí por haber tenido este sueño. Me sentí reconfortado. Pocas veces experimento esta clase de paz, serenidad y júbilo por mí mismo. No puedo evitar romper en llanto por esta experiencia.

No identifico de inmediato de quién es la voz. En el fondo estoy seguro que es mía. Yo la escucho. La siento. La sé. No proviene de mi garganta, pero sí de mi alma. Es mi voz interior.

Deseo volar, superarme, explorar nuevos terrenos, pero, ¿dónde es ese lugar? No sé exactamente. Sólo sé dónde comenzar a buscar...

Pesadilla

Cierta noche tuve un sueño aterrador. En éste *me encuentro en la azotea de mi edificio, solo, recargado sobre el barandal de protección... Siento vértigo, ansiedad... Tengo mucho miedo de mirar hacia abajo... De pronto, el barandal se rompe y comienzo a caer...*

Antes de sentir el golpe o saber en qué concluía el sueño, desperté, pero no voluntariamente. Si bien estaba bañado en sudor, con sentimientos de angustia y desesperación, fue el “escándalo” proveniente de una fiesta de mis vecinos lo que interrumpió mi sueño.

(¿Quieren conocerme verdaderamente enojado? No me dejen dormir... Si hay algo que no soporto es que no me permitan conciliar un reposo efectivo e interrumpan mi sueño. No, no, no... Esto tiene consecuencias: durante el día estoy de mal humor, contesto de mala gana, refunfuño y carraspeo la garganta, cual niño berrinchudo).

Ni hablar. Esa noche la pasé mal. No obstante, puse atención a lo que había soñado. Percibo una tendencia a destacar aspectos negativos de mi personalidad. En la vida real no tengo fobia a las alturas, pero reflexioné: ¿a qué le tengo miedo?, ¿por qué me preocupa tanto?, ¿qué aspecto de mi vida lo asocio con las alturas? Finalmente me di cuenta que relaciono las alturas con el éxito. Por increíble que parezca, puede ser que le tenga miedo al éxito. Alcanzarlo puede ser fácil; mantenerlo, no tanto. Implica esfuerzo, disciplina, responsabilidad y, muchas veces, problemas.

Aunque bien dicen que entre más grande es el problema, mayor es la bendición. A partir de esta idea trato de ver los problemas como asuntos por resolver, “bendiciones disfrazadas”, oportunidades para levantarme y encontrar las recompensas.

3.2 Sobre cerrar ciclos

Richard Bandler, psicólogo estadounidense, preguntó en una de sus conferencias: “¿Han oído acerca de los ‘asuntos sin terminar’ o ‘inconclusos’? En realidad están concluidos, sólo que a ustedes no les gusta la manera como cayó el telón”.

El sueño que a continuación comparto está relacionado con esto. La primera vez que lo tuve fue el 3 de enero de 2011, luego, en otras dos ocasiones posteriores: *Mi perrita se escapa de casa y no logro evitarlo. Grito: ¿Adónde vas? Vuelve, no me dejes...* (Pero no me escucha. La voz no me sale).

Aparentemente es muy simple, pero me produce una profunda tristeza. Cada vez que lo tengo me despierto ahogado en llanto.

Es consecuencia de una reciente pérdida, ocurrida justo el dos de enero, la noche previa. Fue necesario terminar, por lo sano, una relación de amistad de más de 10 años con quien fuera mi mejor amigo, pues, por diversas circunstancias, ya estaba dañando mi salud emocional.

Para contextualizarlo, necesito remitirme a mi época en la secundaria. Una compañera de clase me regaló a Mosha, la perrita visualizada en mi sueño. La chica y yo íbamos en el mismo grupo que él. Es por ello que, mediante un *desplazamiento onírico*, asocié a la perrita con él.

Hace un año terminé esta relación. Más de 10 años de amistad. El dolor generado tras dejar ir a esta persona es equivalente al de estas pesadillas. Por varios meses quise olvidarlo, traté de evitarlo, pero el sentimiento regresa, cada vez con mayor intensidad, como si un roedor carcomiera mis huesos.

La explicación que encuentro es mi miedo a la pérdida. El apego a este amigo era —o es; aún no logro determinarlo— tan fuerte que el hecho de la separación me hace sufrir. La impotencia de no tener el poder de cambiar la situación... mi soberbia por no tolerar sus defectos... tantas ideas...

Quiero y necesito mostrar un fragmento⁵⁰, no de mis apuntes, sino del libro *El camino de las lágrimas*, de Jorge Bucay, para manifestar una analogía exacta de lo que ocurrió con este muchacho:

⁵⁰ Tomado de *El camino de las lágrimas*, de Jorge Bucay, terapeuta Gestalt y escritor argentino.

Existen duelos que padecen los que, teniendo solamente la fantasía de que van a llegar a tener algo, les duele después la conciencia de que no llegaron a tenerlo. Esto parece ser una excepción, ¿cómo se podría sentir esta pérdida? Padece el duelo por no tener lo que nunca tuvo. Me digo: debe haber algo que sintió que tuvo para que pueda vivir la pérdida. Por supuesto que hay algo que sí tuvo. Tuvo la ilusión. Tuvo la fantasía. Y lo que está perdiendo es esa ilusión, esa fantasía. Y si le duele, va a tener que elaborar ese duelo para separarse de esto que ya no está. Un sueño mío no es algo que podría haber sido; un sueño mío ES en sí mismo. Está siendo en este momento. Mis ilusiones y mis fantasías, si son sentidas, SON. Y puedo aferrarme a mis sueños, como me aferro a mis realidades como me aferro a mis relaciones. Cuando la realidad me demuestra que esto no va a suceder, es como si algo muriera y como con las personas, tiendo a quedarme aferrado a esta fantasía. Igual que con las realidades, lo mismo que con los hechos, hace falta soltar.

No ahondaré en detalles. No es difícil suponer a qué se debe mi deseo de no hacerlo. Ya bastante daño me he hecho.

No obstante, no lo reprimo, no huyo de esto. Es una situación con la cual trabajo cada día. Una herida la cual pretendo cicatrice en su debido momento.

Este episodio es un claro ejemplo de las resistencias de las cuales somos víctimas ante un asunto inconcluso, un duelo no concluido.

Los sueños, las fantasías y los asuntos inacabados o no resueltos, sostiene el psicoterapeuta Joel Latner, deben atenderse, prestárseles atención, ya que se nos aparecen como una necesidad presente que no se ha satisfecho, como un asunto que ha de resolverse.

Al traerlas a la propia experiencia de la forma más completa posible se apresura su integración en nuestro funcionamiento óptimo total. Ponernos en contacto con lo que hemos tenido miedo de decir y hacer, reconocerlo, nos permite descubrirnos a nosotros mismos, explica Latner.

Estas resistencias interfieren en nuestro funcionamiento; son dificultades u oposiciones para nuestro desarrollo; por ello, son el foco central del trabajo interpretativo. Son, originalmente, aspectos valiosos que desarrollamos para enfrentarnos a necesidades experimentadas. Resulta valioso redescubrirlas para encontrar partes de nosotros mismos que ya habíamos olvidado o dejado atrás.

Las hacemos conscientes, esto es, nos ponemos en contacto con ellas, dice el terapeuta, no para eliminarlas o dominarlas, sino para mantenernos en el presente, respirar con mayor libertad y ponernos de nuevo en marcha.

El cambio se presenta cuando uno llega a ser lo que es, no cuando trata de ser lo que no es. Las emociones cambian al ser descubiertas.

Los seres humanos presentamos, por naturaleza, una división interna. Nuestra parte dominante es racional, exigente, dura, retadora, acusadora y regañona; nos agujonea para que nos comportemos de acuerdo con sus reglas; por otra parte, la dominada es tierna, sensible, emotiva... Este conflicto intrapersonal se refleja la mayor parte del tiempo en los sueños.

La vida de cada uno de nosotros es como una novela, expresa Anne Ancelin Schützenberger, psicoanalista francesa⁵¹. Vivimos prisioneros, dice, de una telaraña invisible de la que también somos uno de los creadores. Si desarrolláramos esa capacidad de percibir lo imperceptible, oír lo inaudible, mirar lo oculto, y hacer consciente lo inconsciente, nuestra existencia se volvería más clara, más sensible a lo que somos, no a lo que deberíamos ser.

Es por ello que, para comprender mejor nuestra vida y darle sentido, es pertinente indagar más en nuestra relación íntima, procurar la introspección y resolver conflictos en consonancia con nuestras emociones y pensamientos.

3.3 El trabajo continúa (la sesión aún no ha finalizado)

Cuando uno se sumerge en el tema, puede cuestionarse: ¿Cuál es la finalidad de interpretar mis sueños? ¿De qué me sirve conocer sus mensajes?

Interpretar los sueños es como meterse en un cuarto oscuro: no sabes qué hay dentro ni con qué te puedes encontrar. Ahí radican el temor y la inseguridad de la exploración de nuestro propio inconsciente.

De igual manera, adentrarse en el propio inconsciente es semejante a lanzar una piedra en un lago. En el sitio donde cae la piedra se forman ondas en el

⁵¹ Anne Ancelin Schützenberger, *¡Ay mis ancestros!*, p. 15.

agua, pequeños círculos que se amplían y generan vibraciones, resonancias que favorecen el acoplamiento a nuevas ideas y conocimientos de uno mismo.

Por ello se le considera un arte, pues nos permite abrirnos a lo nuevo, iluminar esas zonas oscuras de la mente y conocer su contenido.

No es sencillo. Este trabajo demanda autodominio, valentía, honestidad y, sobre todo, fe en uno mismo.

En mi caso, puedo asegurar que he experimentado una considerable evolución en mis pensamientos y emociones. He aprendido, luego de años de práctica, a comunicarme mejor conmigo mismo, a procurar resolver conflictos emocionales, ser honesto conmigo, comprender mi temperamento, sanar mis resentimientos, fluir... Esto se traduce, a la larga, en salud y en relaciones interpersonales más armónicas.

Lo más fascinante comenzó a partir de que presté un mínimo de atención a mis sueños. Cuando más me sentía agobiado, cuando menos sabía qué hacer ante determinadas circunstancias, cuantas más dudas surgían, los consejos, ideas y respuestas fueron evocadas desde mi inconsciente. Eventualmente, he desarrollado la retención de más fragmentos; advertir los pequeños detalles, como también “monitorear” mis emociones reprimidas. Sí, aun si son reprimidas, hacerlas conscientes, ya que no pretendo alejarlas o deshacerme de ellas, sino aprender de sus lecciones.

Mi vida está ahora en consonancia con mis sueños. He decidido consagrar mi existencia a perfeccionarme, aceptarme y hacerme accesible a mi interior. Soy humano y como tal quiero vivir. Quiero trascender, dejar huella, desarrollar mi potencial creativo. Si lo logro, quiero compartirlo con otros. Ayudar a otros es, además, ayudarse uno mismo.

Los sueños son dinámicos, siempre cambiantes, por eso algo me queda claro: en el campo de la interpretación onírica seguirán surgiendo nuevos aportes que den luz a la sombra, solucionen el enigma de los sueños y continúe el contacto con nuestro ser interior.

Mientras tengamos vida, la máquina de sueños seguirá encendida. (Postdata: La sesión conmigo aún no ha finalizado...).

Conclusión

En este relato periodístico hablé de la interpretación de los sueños como un medio para la comunicación con uno mismo.

Esta herramienta periodística me brindó la libertad creativa, narrativa y expositiva para establecer vínculos entre dos campos de conocimiento: la comunicación y el psicoanálisis.

Comenté al inicio que todo sujeto está ligado a una historia de vida personal, determinada por el contexto en el cual se desempeña. Factores económicos, políticos, sociales y culturales, así como los avances tecnológicos, las condiciones ambientales y necesidades científicas, permean los valores, creencias y sueños.

Para ilustrar esto, fue necesario presentarme, ya que en este relato el testimonio del sujeto soñante es el eje central de la trama. Ser el protagonista me hizo sentir, por una parte, fuerte y seguro, ya que tuve información de primera mano a mi alcance y pude manipularla según lo requerí; por otro lado, me sentí vulnerable, incluso, percibí cierto malestar por creer que estaba haciendo un trabajo subjetivo y alejado de los principios periodísticos clásicos, un estigma relacionado con la objetividad inculcado en mi etapa de estudiante. Al final, el resultado fue satisfactorio.

Para imprimirle el tono periodístico al texto recurrí a los testimonios personales para registrar información clave, de interés, pero acorde con los fines planteados desde un inicio. Procuré, a su vez, no descuidar las fuentes oficiales.

La historia trató acerca de un joven mexicano, inquieto por conocer el significado de sus sueños y encontrar en ellos una forma para conocerse.

En el transcurso de los años, he buscado diversas maneras de encontrarle sentido a mi vida y tratar de comunicarme mejor consigo mismo, y una de ellas ha sido con la interpretación de sus sueños.

En mi experiencia cotidiana he confirmado que la interpretación onírica es un medio con el cual puedo conocer mis pensamientos y emociones, así como

determinar mi estado anímico. Me ha ayudado, asimismo, a ser coherente con lo que digo, hago y pienso; y a reflexionar y mantener el equilibrio interno.

Por si fuera poco, me ha sido útil para enfrentar miedos e inseguridades, tratar de cerrar ciclos, concluir asuntos pendientes, sentirme un poco más fuerte emocionalmente, poder convivir en armonía con el entorno y establecer relaciones interpersonales más armónicas.

Este cambio, traducido como equilibrio sano y óptimo, se presentó cuando traté de llegar a ser quien soy, no tratando de ser quien no soy.

De esta manera, encontré una herramienta de autoconocimiento, una estrategia de autoayuda que va más allá de las precisiones y limitaciones científicas.

Considero que mi testimonio puede convertirse en una sutil invitación para que otros presten atención a sus sueños y a los detalles en apariencia insignificantes.

Por otro lado, destacué el valor de discernir, elegir y optar por lo que se siente. La tarea consiste en hacer conscientes los pensamientos, emociones y sueños, y, finalmente, compartirlos, para así vencer los temores y prejuicios.

Subrayé la importancia del factor *otredad*. En el estudio de los propios sueños ayuda a pensar “¿qué me ofrece mi sueño en relación contigo?”; una vez externado, mi invitación es que otros respondan: “¿cuáles son los míos?”, y la cadena se extienda.

En otro orden de ideas, retomé conceptos clave de diversos enfoques de las teorías de la comunicación para mostrar, mediante las propias experiencias de vida, en qué consiste la comunicación con uno mismo, y cómo ésta se complementa con la comunicación interpersonal, esto es, en la primera se advierte la personalidad del sujeto; en la segunda, cómo se interactúa con otros.

Sostuve que la comunicación intrapersonal efectiva propicia una función autorreguladora: nos ayuda a determinar qué facilita u obstruye nuestra percepción del entorno; nos permite reflexionar acerca de los propios valores y prejuicios, y ser conscientes de experiencias pasadas y recientes.

También retomé conceptos básicos sobre la teoría del psicoanálisis, principalmente de Sigmund Freud, Carl Jung, Erich Fromm y Melanie Klein, hasta elementos de comunicación humana, de Borja Vilaseca, Gregory Bateson, Joel Latner y Karina Malpica.

Para ello me asesoré con expertos en el tema, como los psicoanalistas Yolanda Rendón Maus y César Illescas Monterroso, y el comunicólogo Alejandro Gallardo Cano, para aterrizar esta información y poder presentarla de la forma más clara posible.

Durante la elaboración de este trabajo describí que los sueños son un medio por el cual se expresa el inconsciente, y lo hace de forma variada, numerosa, incluso fantasiosa, elaborada y pintoresca.

Hice notar que todos los sueños, en general, funcionan como representaciones de la vida diaria. Cuando uno “piensa” dormido, genera y utiliza toda clase y cantidad de símbolos para integrar la representación de cada sueño, los cuales, son avisos individuales y muy particulares de cómo normalmente se siente uno. Sus elementos ayudan al soñante a resolver, de distintas maneras, asuntos pendientes y, consecuentemente, lo conducen a la asimilación.

Aclaré que pueden representar varios sentidos, no uno solo: hay más de lo que se aprecia a simple vista. Van desde representaciones cortas y sencillas hasta embrolladas y exuberantes composiciones. No hay nada en un sueño que no tenga sentido. Íntimo, sí, pero no indescifrable —siempre y cuando sea explorado con precaución y respeto.

Destiqué la importante presencia en todo sueño de cuatro elementos: realización de deseos, traumas o heridas infantiles no resueltas, sucesos del día anterior y, finalmente, simbolismos.

Estas francas realizaciones o satisfacciones de deseos conscientes que se habían quedado sin lograr pueden, entonces, cristalizarse en el mundo onírico.

Por ejemplo, ¿por qué aquellos quienes tienen ideas nada realistas o un concepto elevado de sí mismos tienen sueños en donde vuelan o quienes hacen planes grandiosos y desproporcionados con sus verdaderas posibilidades se ven caer o claudicar?

Respuestas a éstas y otras preguntas se pueden conseguir con la interpretación de los sueños, un arte fortalecido con el paso de los años a base de práctica, sobre todo, de paciencia, prudencia y perseverancia.

El mundo onírico adquirió relevancia dentro de las funciones de la mente gracias a los postulados de Freud. Su empleo persiste como una estrategia fundamental de trabajo íntimo para descubrir las capas más inaccesibles de la mente y, en consecuencia, lograr un conocimiento interno certero. No obstante, el método psicoanalítico ha evolucionado conforme ha transcurrido el tiempo.

Si se requiere conocer el significado de los sueños en su verdadera perspectiva, es necesario comprender el pasado del sujeto, así como su presente. Por ello enfatice en la importancia de contemplar el contexto del soñante antes de proceder a interpretarlos: su sexo, edad, historia de vida, entorno familiar, gustos, disgustos y resistencias, así como su presente, su momento actual. Tales factores influyen en la elaboración y concepción de los sueños, así como en su posterior interpretación. Este proceso depende de con qué ojos se mira.

Una vez precisados los resultados de la interpretación no siempre es sencillo determinar si son completamente satisfactorios, debido a que éste es un proceso humano personal, íntimo. Esta información, muchas veces, no se quiere saber; otras, no se está en condiciones de hacerlo. La precisión radica en el qué y cómo darles sentido a los sueños, por ende, no es fácil evitar los errores y las apreciaciones subjetivas: no hay exactitud matemática.

La valoración de dichos resultados es un reto frecuente al cual me enfrento, pues muchas veces puedo ser susceptible a la sugestión de otros, es decir, confirmar aquello cuanto me dicen o aconsejan; incluso, olvidar un fragmento clave del sueño, el cual, de ser recordado posteriormente, ayuda a iluminar la sombra, esto es, presentar con claridad el sentido de los sueños y detectar las emociones involucradas.

Por otro lado, me di cuenta que en la cotidianidad tenemos la necesidad de expresar nuestras ideas con la mayor exactitud posible, para ello prescindimos muchas veces de los adornos de los símbolos en el lenguaje y los pensamientos,

sea cual sea la razón, por eso se pierde gradualmente una cualidad aún característica de la mente: la emotividad.

Ésta fue y es una de las mayores preocupaciones en los estudios de los sueños. Se ha ido perdiendo ese halo de asociaciones inconscientes, ese aspecto coloreado y fantástico de la psique humana.

Tal y como afirmó Carl Jung en su momento, estamos tan acostumbrados a la evidente naturaleza de nuestro mundo que apenas podemos imaginar que algo suceda y no pueda ser explicado por la ciencia o comprobado empíricamente.

Experimentamos sentimientos de soledad porque nos sentimos aislados en el mundo; ya no nos sentimos inmersos en la naturaleza, ha disminuido nuestra capacidad de sorpresa y nuestra identificación emotiva y empática.

Hemos dejado de creer en la propia intuición y en fórmulas mágicas, y en su lugar hemos reforzado las restricciones y limitaciones de la razón.

Tratamos de encontrar respuesta a nuestras dudas existenciales mediante diversas religiones, disciplinas, corrientes filosóficas... pero no caemos en la cuenta que podemos encontrar gran parte de éstas en nuestro interior.

Hoy día la importancia otorgada a los sueños es muy reducida: sólo se da en pacientes quienes voluntariamente esperan que éstos sean parte de su tratamiento; de lo contrario, es muy poco probable tomarlos en cuenta.

La comunicación y la psicoterapia se enfocan principalmente en situaciones concretas y externas debido a la necesidad de verificar los hechos y a la presión por lograr un cambio, por lo cual los sueños experimentados sólo por el soñante no son un asunto con el cual se quiera lidiar. Peor aún: con frecuencia se considera superflua la comprensión de los sueños. Hay quienes argumentan que no tienen significado porque “no sueñan”; otros, simplemente no consiguen darles sentido porque no hacen el intento por descifrarlos.

Pero así como la personalidad se desarrolla por cualquier experiencia, también evoluciona gracias a los sueños.

Los psicoanalistas usan los sueños para ahondar en motivaciones inconscientes; pero pocas personas saben cómo utilizar los sueños creativamente, por mencionar algunos aspectos: mejorar la salud física y emocional; fortalecer

relaciones interpersonales; conseguir inspiración; incluso, enriquecer la propia autoestima.

Pudiera parecer que se trata de un asunto muy complejo pero, como ya mencioné antes, con paciencia y perseverancia puede llegar a ser una terapia noble y una sutil invitación a comunicarnos de manera efectiva, primero, con uno mismo, y luego con los demás.

Afortunadamente no todo está dicho o investigado en relación con los sueños: aún quedan áreas dónde investigar y mucho camino por andar.

“Yo he vivido porque he soñado mucho”.
-Amado Nervo

Anexo 1

Diccionario de símbolos oníricos

La representación de las ideas latentes del sueño en situaciones observables mediante el contenido manifiesto utiliza diversas formas y recursos para lograrlo.

Los materiales oníricos son, de acuerdo con Sigmund Freud, representaciones del contenido manifiesto. Estos materiales se integran por *símbolos*, elementos representativos variados, tanto de valor esencial como de valor irrelevante. Tienen una marcada tendencia a transformar ideas en imágenes.

Estas ideas se integran por anhelos y recuerdos de estructura compleja, por ello requieren de diferentes medios para representar ideas disfrazadas u ocultas.

En este apartado se muestra una lista de símbolos oníricos, los cuales, según el psicoanalista vienés, “Poseen un sentido diferente según los sueños y su significado varía dependiendo del contexto en donde estén incluidos”. Asimismo, rechazó la posibilidad de una exactitud matemática de la interpretación de los sueños basada en una relación directa y rígida a partir de los símbolos oníricos.

Lo que debe hacerse —y esto ya lo indicó Freud— es, a partir del símbolo, hacer que el soñante efectúe asociaciones e infiera significados. Por estas razones el valor y significado de cada uno de éstos lo asigna el propio soñante con base en su experiencia y emociones.

A continuación puede consultarse la tabla de símbolos oníricos⁵², peculiaridades acerca de las representaciones simbólicas las cuales sirven de guía para la interpretación de los sueños:

<i>Símbolo</i>	<i>Significado</i>
Actividades rítmicas (bailar, ascender, cabalgar...); accidentes.	Realización del acto sexual.
Aire.	Estabilidad.
Animales pequeños. Parásitos.	Hermanos. Hijos.
Animales salvajes.	Excitación. Instintos.
Araña.	Madre fálica (castrante).

⁵² De acuerdo con Sigmund Freud en *La interpretación de los sueños* y en *Obras completas*. Material recopilado por Ricardo Mandolini en *Historia general del psicoanálisis. De Freud a Fromm*, págs. 62-71.

Bosques. Matorrales.	Vellos corporales.
Caja. Cofre. Arca. Barco. Madera. Papel. Mesa. Libro. Armario. Habitación. Boca. Joyas. (Cavidades en general).	Vagina.
Calvicie. Caída de pelo. Corte de pelo.	Castración. Impedimentos.
Casa.	Cuerpo humano en general.
Derecha (camino hacia la derecha).	Acto sexual normal.
Desnudez.	Apreciación del yo.
Emperadores. Reyes. Príncipes. Presidentes.	Padre.
Estantes, cajones, estufas, cuevas, barcos, recipientes.	Cuerpo femenino.
Globos. Aviones. La persona vuela.	Erección. Excitación sexual.
Golosinas.	Placer sexual.
Iglesias. Capillas. Reina.	Madre.
Intervención de agua.	Nacimiento (cambio de ideales). Vida.
Izquierda (camino hacia la izquierda).	Acto sexual anormal (incesto, homosexualidad...)
Jardín. Ropa blanca. Lienzos.	Genitales femeninos.
Lagartija (de ella crece un rabo).	Pene. Defensa contra la castración.
Maquinarias. Paisajes. Niños. Peces. Caracoles. Gatos. Ratones.	Genitales en general.
Mesa.	Matrimonio.
Montañas. Rocas. Bastones. Abrigos. Reptiles. Peces. Serpientes. Paraguas. Tallos. Cuchillos. Fusiles. Pistolas. Grifos. Puentes. Lima de uñas.	Pene.
Muerte.	Cambio de estado. Superación.
Muros lisos. Sombreros.	Cuerpo masculino.
Neologismos incomprensibles.	Elementos sexuales.
Paredes o muros.	Partes del cuerpo humano empleadas para trepar, saltar...
Puente.	Cambio de estado.
Resbalar. Tocar el piano. Arrancar ramas. Extracción de piezas dentales.	Masturbación.
Salvar a alguien del agua.	Deseos de engendrar un hijo.
Salvar a una mujer del agua.	Deseos de hacer madre a la mujer.
Secreciones del cuerpo.	Semen.
Trajes, uniformes, vestidos.	Desnudez.
Ventana.	Salida. Aspiraciones.
Verse invadido por parásitos.	Embarazo. Vergüenza.
Viajes. Partidas. Siniestros.	Muerte.
Volar. Automóvil.	Acto sexual. Aspiraciones.

Asimismo Freud apuntó que los sueños producidos una misma noche pertenecen, por su contenido, a una sola totalidad, y su división en fragmentos debe considerarse como una parte de la exteriorización de las ideas latentes.

Cuando el soñante se percibe conscientemente como parte de su propio sueño (sabe que está soñando), significa rebajar el valor de lo soñado o el deseo de que no suceda cuanto ocurre en el sueño.

La sensación de parálisis durante el sueño indica conflictos de la voluntad.

Verse caer es una situación análoga con el nacimiento. Las dificultades experimentadas por la madre durante el parto pueden verse reflejadas en esta clase de escenas.

Las fantasías sobre el propio cuerpo corresponden casi siempre a un proceso común del pensamiento neurótico y se derivan de la curiosidad infantil.

Como puede apreciarse, para Freud los elementos a simbolizar son relativamente pocos: el cuerpo humano, sexualidad, pasiones, familiares, vida y muerte.

Anexo 2

La sombra y los defectos de carácter

La idea de los siete defectos de carácter proviene de los siete pecados capitales, pasiones que, según se menciona en la Biblia, son maneras de distorsionar el buen juicio y descentrar el modo de sentir, pensar y actuar humano. Tales defectos o pecados son: *soberbia, pereza, ira, envidia, avaricia, gula y lujuria*.

Carl Jung, psiquiatra suizo, los asocia con la “sombra”, la personalidad inconsciente, aquellos rasgos del carácter que son rechazados y no reconocidos como propios, pero forman parte del “sí mismo”, el fin último del proceso de individuación⁵³.

Por su parte, la psicoanalista austriaca Melanie Klein, especialista en estudios de psicoanálisis para el desarrollo personal, enfatiza que, para lograr este desarrollo, es necesario superar los conflictos de la niñez, los cuales son, precisamente, los siete defectos de carácter.

A continuación se muestra la explicación⁵⁴ de cada uno de ellos:

Soberbia	Incapacidad o renuencia a reconocer los propios sufrimientos. Orgullo desmedido por la propia virtud.
Pereza	Alude no sólo a la holgazanería: también al deseo de no dejarse afectar por la vida. Renuencia a levantarse con plena vitalidad o a entregarse totalmente a la vida. Incapacidad de hacerse cargo de uno mismo.
Ira	Rabia. Resentimiento. Continua frustración e insatisfacción con uno mismo y con el mundo.
Envidia	Sensación de que algo esencial hace falta. Pensamiento de que otros poseen cualidades que uno mismo carece.
Avaricia	Consiste en aferrarse a recursos materiales, con la creencia de que éstos reducen las necesidades.
Gula	Insaciable deseo de llenarse de experiencias, debido a la sensación de vacío interior.
Lujuria	No alude exclusivamente al deseo sexual; también se representa por la necesidad constante de vehemencia, dominio y expansión. Imposición de la propia voluntad.

⁵³ De acuerdo con Carl Jung en *El hombre y sus símbolos*.

⁵⁴ Según Melanie Klein, citado por Don Richard Riso y Ross Hudson en *La sabiduría del eneagrama*, p. 33.

La superación de estas pasiones se traduce en las siguientes virtudes:

<i>Pasión</i>	<i>Virtud</i>	<i>Cómo canalizarlo:</i>
Soberbia	Humildad	Aprender a pedir, no exigir. Reconocer las carencias y las propias limitaciones. Sencillez.
Pereza	Acción	Tomar la iniciativa. Asumir responsabilidades. Ser perseverante. Organizarse.
Ira	Serenidad	Saber esperar. Desarrollar la comprensión hacia los demás. Abandonar la crítica.
Envidia	Admiración	Ceder en la búsqueda de aquello que no se tiene. Sensibilidad para reconocer las cualidades ajenas.
Avaricia	Desapego	Ser responsable de uno mismo. Desprendimiento. Conformarse con lo que ya se tiene.
Gula	Sobriedad	Moderación. Autocontrol. Dar un justo valor a cada parte o elemento.
Lujuria	Inocencia o Autenticidad	Reconocer el propio potencial y valor. Ingenuidad. Honestidad. Recato.

Epílogo

“Tu mundo no fue cambiado, ¡es así! Antes no te dabas cuenta y creías estar bien en un sitio podrido que tarde o temprano te hubiera destruido. Cuando se adquieren nuevos órganos y se hace la luz, sufrimos porque nos vemos como realmente somos y no como imaginamos ser. Ahora que ya sabes cuál es tu realidad debes abrir ventanas, matar parásitos, limpiar paredes, desinfectar el lugar y serás feliz. ¡Entonces dale la lámpara y la nariz a otro ciudadano, hasta que la ciudad, limpia, se desprenda de su caparazón venenoso y entre, por fin, la luz del sol!”.

Toda toma de conciencia, al comienzo, acarrea dolor. El trabajo lo mitiga...

Alejandro Jodorowsky

(extraído de *El placer de pensar*, #41), disponible en

<http://planocreativo.wordpress.com/2010/09/25/el-placer-de-pensar-%E2%80%93-41/>

Fuentes y referencias

Bibliografía básica:

- Anguiano Valadez, Adolfo. *Aprenda a analizar sus sueños*, México: Ediciones Horizonte - Centro de Investigación y Estudios de los Sueños, A.C., 1982.
- Appignanesi, Richard; Zárate, Oscar. *Freud para principiantes*, Buenos Aires: Era Naciente - SRL Documentales Ilustrados, 2001.
- Barthes, Roland. *Introducción al análisis estructural de los relatos*, En Silvia Niccolini (compilador), *El análisis estructural*, Buenos Aires: Centro Editor de América Latina, 1977.
- Berenstein, Isidoro. *Psicoanálisis y Semiótica de los sueños*, Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Bucay, Jorge. *El camino de las lágrimas*, 4ª edición, México: Océano, 2010.
- Dieterich, Heinz. *Nueva Guía para la Investigación Científica*, México: Ariel, 2001.
- Freud, Sigmund. *La interpretación de los sueños*, Madrid: Alianza Editorial, 1992.
- Freud, Sigmund. *Obras completas*, vol. 5, Buenos Aires: Amorrortu, 1978.
- Fromm, Erich. *El lenguaje olvidado: Introducción a la comprensión de los sueños, mitos y cuentos de hadas*, 9ª edición, Buenos Aires: Librería Hachette S. A., 1972.
- Gallardo Cano, Alejandro. *Curso de Teorías de la Comunicación*, 3ª edición, México: Cromocolor / UNAM-FCPyS, 2003.
- Hyde, Maggie; McGuinness, Michael. *Jung para principiantes*, Buenos Aires: Era Naciente, 1995.
- Jodorowsky, Alejandro. "El Acto Onírico", en *Psicomagia*, Chile: Siruela, 2004.
- Jung, Carl G. *El hombre y sus símbolos*, Madrid: Editorial Trotta, 2002.
- Klein, Melanie. *Obras completas*, vol. 3 "Envidia y gratitud", Barcelona: Paidós, 1988.
- Klein, Melanie. *Psicoanálisis del desarrollo temprano*, Barcelona: Paidós, 1984.
- Latner, Joel. *El libro de la terapia Gestalt*, México, Diana, 1978.
- Lipset, David. *Gregory Bateson. El legado de un hombre de ciencia*, México: Fondo de Cultura Económica, 1991.
- Lumbreras Castro, Jorge. *Posturas de conocimiento de la comunicación*. México: UNAM-FCPyS, Sistema de Universidad Abierta, 2002.
- Mandolini, Ricardo. *Historia general del psicoanálisis. De Freud a Fromm*, 7ª edición, Buenos Aires: Ediciones Braga S. A., 1992.
- Martín Vivaldi, Gonzalo. *Géneros Periodísticos*, 2ª edición, Madrid: Paraninfo, 1986.
- Martínez Albertos, José Luis. *Curso General de Redacción Periodística*, Barcelona: Mitre, 1983.
- Martínez Otero, Lilia. *Autoconocimiento y comunicación humana. Manual*, México: Universidad Iberoamericana, 2003.

- Morin, Edgar. “La noción de sujeto”, en *Nuevos Paradigmas, Cultura y Subjetividad*, Buenos Aires: Paidós, 1992.
- Morris, Charles; Maisto, Albert. *Introducción a la psicología*, 12ª edición, México: Pearson-Prentice Hall, 2005.
- Riso, Don Richard; Hudson, Ross. *La sabiduría del eneagrama*, Barcelona: Ediciones Urano, 2000.
- Robles, Francisca. *El relato periodístico testimonial. Perspectivas para su análisis*, tesis de doctorado, México: UNAM-FCPyS, 2006.
- Romero, Lourdes. *El relato periodístico: entre la ficción y la realidad. Análisis narratológico*, tesis de doctorado, Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1995.
- Romero, Lourdes. *La realidad construida en el periodismo. Reflexiones teóricas*, México: Miguel Ángel Porrúa - UNAM, 2006.
- Romero, Lourdes. “El futuro del periodismo en el mundo globalizado”, en *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, UNAM-FCPyS, año XLIII, núm. 171, México, enero-marzo, 1998.
- Ruesch, Jurgen; Bateson, Gregory. *Comunicación. La Matriz Social de la Psiquiatría*, Buenos Aires: Paidós, 1965.
- Schützenberger, Anne Ancelin. *¡Ay, mis ancestros!*, Buenos Aires: Omeba, 2006.
- Suárez Íñiguez, Enrique. *Cómo hacer la tesis. La solución a un problema*, México: Trillas, 2004.
- Tallaferro, Gilberto. *Curso básico de psicoanálisis*, México: Paidós, 1994.
- Tambascio, Luz. *La interpretación de los sueños*, Barcelona: Edicomunicación, 1992.
- Wolfe, Tom. *El nuevo periodismo*, 7ª edición, Barcelona: Anagrama, 1998.

Hemerografía:

- ✚ José Cueli, “Los sueños”, en *La Jornada*, 31/03/2006, disponible en <http://www.jornada.unam.mx/2006/03/31/index.php?section=opinion&article=a09a1cul>
- ✚ Víctor Jiménez, “Sé fiel a ti mismo y a tus sueños”, en *El Universal*, 15/12/2011, disponible en http://blogs.eluniversal.com.mx/weblogs_detalle15407.html
- ✚ Andrés Eloy Martínez Rojas, “Campo magnético de la Tierra influye en los sueños”, en *El Universal*, 2/04/2009, disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/articulos/53340.html>
- ✚ Alejandro Páez Varela, “Para entender los sueños”, en *El Universal*, 25/08/2010, en <http://www.eluniversal.com.mx/editoriales/49621.html>
- ✚ Vanessa Pérez, “Descifra tus sueños”, en *El Universal*, 9/03/2009, disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/estilos/61574.html>
- ✚ Vanessa Pérez, “El secreto de lo onírico”, en *El Universal*, 9/03/2009, disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/estilos/61575.html>
- ✚ María Teresa Priego, “Todos hablamos en sueños”, en *El Universal*, 25/06/2011, en <http://www.eluniversal.com.mx/editoriales/53428.html>

- ✚ María Teresa Priego, “Nuestros sueños dormidos”, en *El Universal*, 14/07/2009, en http://blogs.eluniversal.com.mx/weblogs_detalle8222.html
- ✚ Pedro Salvador Ale, “La escritura del inconsciente”, en *Milenio*, 17/01/2012, <http://www.milenio.com/cdb/doc/impreso/9095964>
- ✚ Omar Segura, “Distintos hasta en sueños”, en *El Universal*, 10/09/2006, disponible en <http://www.eluniversal.com.mx/estilos/50027.html>

Cibergrafía:

- Borja Vilaseca [Periodista español, especialista en temas de Inteligencia Emocional y desarrollo organizacional]. “Conócete a ti mismo”, consultado en <http://borjavilaseca.com/> (11/11/2011, 11:00 horas).
- Joaquín López Arceo [Profesor del ISTIC, Instituto Superior de Teología de las Islas Canarias, “Virgen de Candelaria”, con sede en Tenerife, España]. “Los sueños: el medio de comunicación del inconsciente”, consultado en <http://www.eldia.es/2004-04-23/vivir/vivir4.htm> (19/05/2011, 18:25 horas).
- Karina Malpica [Terapeuta mexicana, especialista en terapia onírica y constelaciones familiares]. “Cómo recordar mejor los sueños”, consultado en <http://www.mind-surf.net/talleres/queson.htm> (08/10/2011, 19:00 horas).
- León Mármol Sónora [Doctor en Ciencias Médicas, especializado en psiquiatría]. “Comunicación intrapersonal: un recurso esencial para relacionarnos con los demás”, consultado en <http://www.radiosurco.cu/Salud.asp?newsid=2155&A=T&offset=0> (7/11/2007, 15:00 horas).
- Eduardo Daniel Melgar [Escritor y periodista cultural argentino, con estudios de los sueños desde hace más de 20 años]. “Sueños, cómo se interpretan”, consultado en <http://eduardo-daniel-melgar.suite101.net/suenos-como-se-interpretan-a8893> (23/10/2011, 13:30 horas).
- Francisca Robles, “Precisiones sobre el relato periodístico”, disponible en el blog del Centro de Estudios Universitarios en Periodismo y Arte en Radio y TV: http://www.part.com.mx/precisiones_sobre_el_relato_periodistico.html (consulta: 18/12/2011, 11:11 horas).
- Joaquín Rocha [Psicólogo especialista en Educación para la Comunicación]. “De cuando el monólogo es diálogo”, consultado en <http://www.san-pablo.com.ar/rol/?seccion=articulos&id=1620> (24/04/2011, 12:30 horas).
- Juan J. Ruiz Sánchez [Psicoterapeuta español]. “Trabajando los sueños. Interpretaciones en Psicoterapia”, consultado en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbda/Libros/Suenos/suenos1.htm> (08/10/2011, 18:00 horas).

Audiovisuales:

- ❖ *Freud: The Secret Passion (Pasiones ocultas de Freud)*. Dirección: John Huston, Producción: Wolfgang Reinhardt, Guión: Charles Kaufman, Wolfgang Reinhardt, Jean Paul Sartre (no confirmado). Universal Films Inc., 1962, Estados Unidos de América, 140 minutos.
- ❖ *La interpretación de los sueños. Colección Grandes Libros*. Discovery Channel. Productora ejecutiva: Nancy Lebrun; Productora y escritora: Eugene Vink. Colaboradores entrevistados: Peter Kramer, Michael S. Roth, Barbra P. Jones y Milton Kramer. Discovery Networks - Discovery Communication Inc., 1996, Estados Unidos de América, 50 minutos.

Fuentes vivas (especializadas):

- Dra. Yolanda Rendón Maus, psicoanalista y catedrática de la UNAM-FCPyS. Comunicación personal: 30/09/2011, 13:30 horas y 17/02/2012, 13:30 horas. Apuntes de la cátedra "Psicoanálisis y sociedad", de febrero a mayo, 2011.
- Mtro. Alejandro Gallardo Cano, comunicólogo, catedrático de la UNAM-FCPyS. Apuntes de la clase Teorías de Comunicación I, agosto de 2008.
- Mtro. César Illescas Monterroso, comunicólogo y psicoanalista, catedrático de la UNAM-FCPyS. Comunicación personal: 10/10/2011.
- Psic. Olga Badillo González, académica de la Universidad de Londres y coordinadora de Talleres para Padres y de atención psicopedagógica. Entrevista vía telefónica, 22/09/2011, 17:00 horas.
- Psic. Carmen Maraver, coordinadora del Departamento de Orientación en la Dirección General de Servicios Médicos, UNAM. Comunicación personal: 26/04/2011, 16:00 horas.