
“Dos sueños se separaron en los bosques y los cogí a ambos”

Walter Berry M.A.

Trabajador del sueño de Los Ángeles, guía un grupo de sueños semanal de larga duración. Sus pinturas y sus obras de arte relacionadas con el sueño han sido exhibidas en numerosas conferencias, galerías y exposiciones personales.

Artículo publicado originalmente en la revista *DreamTime*

Traducción de Sergi García Reche

En la conferencia para la IASD de 2013, el doctor David Jenkins y yo hicimos equipo para dirigir un grupo matinal de exploración de sueños de una hora durante cuatro días. David trabaja extensamente la historia y la narrativa en su trabajo con los sueños; yo trabajo ampliamente los elementos visuales en el mío. Cuando se unen estos dos enfoques, suceden cosas sorprendentes.

David obtiene la historia, encontrando maneras de entender la narrativa y añadir puntos de vista que hacen que el sueño se levante y hable. Tengo soñadores que dibujan el sueño, y exploramos lo que nos da la mano que no nos da la mente consciente, haciendo que el sueño se levante y sea visto.

Damos a los participantes papel y rotuladores de colores y les pedimos que dibujen su sueño, diciéndoles que pueden utilizar figuras lineales, palabras, formas -lo que sea y cualquier color que quieran. Lo que la gente dibuja siempre me sorprende, no importa lo tosco que sea o lo acabado que esté. El dibujo de un sueño o un mapa me da la misma sensación que obtengo con las pinturas prehistóricas en cuevas. Sucede algo mágico: Realizando algunas marcas representativas sobre papel, estamos en contacto directo con el sentido visual del sueño, su fuente real.

Entonces David escoge a alguien para trabajar, y pegamos su mapa del sueño en la pared. Pide al soñador que cuente su sueño, normalmente dos veces. Una vez que hemos clarificado varios detalles, el soñador permanece en silencio. No miramos directamente al soñador, pero el dibujo está ahí para ser visto.

David pide a una o más personas que vuelvan a contar el sueño. Y hace preguntas como: "¿Qué es lo que destaca para ti?" o "¿A quién darías el papel del soñador en la versión cinematográfica?" A medida que la gente se proyecta más profundamente en el sueño, David permite que aparezca una narrativa completamente diferente, nuevos finales, personajes, emociones. El soñador lo recibe todo mientras sigue callado.

Entonces David hace que el soñador responda, creando una historia con el grupo que a menudo sorprende y deleita al soñador. O los soñadores podrían rebatir o contestar lo que se ha dicho, y encontrarse ellos mismos con emociones inesperadas. La confianza es esencial, dejamos claro que el soñador puede optar por no contestar alguna pregunta incómoda.

El método de David guía el proceso de descubrimiento de maneras maravillosas. David mantiene unos parámetros claros y se mueve dentro del sueño buscando formas de dar sustancia a su historia real, como construir una casa desde dentro hacia afuera- el soñador da una pista de cómo puede ser

la estructura y David deambula lanzando soportes donde apoyarse y pide a otros que creen y decoren estancias, que el soñador puede aceptar, rechazar o modificar.

Mientras David trabaja, puedo observar las reacciones del soñador. Un gesto o una mirada podrían revelar alguna emoción. O puedo ver que el soñador está ocultando algo. Siendo silencioso, puedo profundizar intuitivamente en el sueño y el proceso.

A lo largo de este proceso, el mismo sueño tiene una presencia en la estancia. Tenemos al soñador, otros que proyectan el sueño, el que trabaja el sueño, pensamientos, emociones y espíritu; pero el dibujo nos da el sueño en sí mismo. Proporciona esta calma, un foco físico entre palabras en cascada, devolviéndonos la visión arquetípica. Aceptamos esta imagen como parte del grupo, incluso mirándola en lugar de al soñador.



Una mujer de cincuenta y algo, que trabaja con nóminas, está excitada por compartir su sueño. Mostramos su dibujo para que lo vean todos. David hace que cuente el sueño de memoria:

"Estoy en mi oficina y una mujer joven me llama y me dice que su cheque no es correcto. Lo busco y cuando lo encuentro, noto que el documento está desapareciendo, es difícil de leer. Qué raro. En efecto, ella tiene razón, se le debe algo, y así se lo digo. Me subo a mi coche y choco con una pared. Maldita sea."

Todos seguimos el dibujo con nuestros ojos. David hace que lo cuente de nuevo. Hay sutiles diferencias entre las dos narraciones. Ahora David hace callar a la soñadora e insiste en que no la miremos.

David hace que alguien más, y luego otra persona, cuente el sueño. Uno utiliza la palabra "contable", otro sigue chocando contra la maldita pared. Entonces David pregunta, "¿Qué destaca del sueño?" Una persona se pregunta sobre el talón: "¿Por qué está desapareciendo? ¿Qué parte de mi vida está desapareciendo?" Otro refleja que, "Dar marcha atrás es para mí retroceder hacia algún punto de mi vida." Alguien más se pregunta "¿Quién es esta mujer joven?" David continúa sondeando. Alguien dice: "Noto que el coche es rojo brillante y tu imagen en la silla que pusiste en el dibujo es rojo brillante y eso me parece muy apasionado."

Pronto tenemos una miríada de pensamientos, imágenes y emociones conectados con el sueño. Hemos construido una nueva narrativa; el sueño ahora nos pertenece a todos. No sólo estamos proyectando y buscando pistas, sino que estamos entrando en un espacio sagrado donde somos una comunidad.

David vuelve a la soñadora, quien reflexiona sobre la importancia de la comunicación en su vida - en no ir hacia atrás, en resolver asuntos, y en otras áreas. Esta nueva narrativa hace que ella mire atrás en su vida, lidie con ella de modo que no desaparezca y conducir hacia casa para descansar. Todo esto parece muy revelador. Hay una placentera sensación de llegar a algún lado.

David me pasa las riendas.

He estado observando a la soñadora de cerca e intento sentir lo que ella está experimentando. Algo parece estar mal. No consigo que aquella gota maravillosa caiga en la sopa primordial. Estoy mirando al dibujo y a la soñadora, y algo no está "bien".

Y le digo a la soñadora: "Estoy un poco perdido. Para ser sincero, si fuera tú, sería el Mago de Oz, y estaría manejando las palancas tras el telón rojo y chillando "No mires detrás del telón!" Siento como si alguna parte del sueño haya sido ocultada."

Hay un cambio visible en su comportamiento. Me pregunto si mi proyección la ha ofendido. Pero percibo un poco de un "ajá" del resto, como si ellos también sintieran que falta una pieza.

Hablo de cómo de grande es el teléfono, que podría mostrar la importancia de la comunicación. Señalo lo pequeño que soy en la silla, quizás cómo me siento conmigo mismo. Hablamos sobre ello. Voy con el talón que se desvanece, en el centro y dos veces el tamaño de la imagen de la soñadora. Voy a las emociones: qué siento hacia la mujer joven? Ella responde, "Bien, pienso que ella estaba siendo molesta pero que se le debe algo." Cómo me siento cuando doy marcha atrás y golpeo la pared? No le gusta. Es molesto.

Quiero saber qué sentimos todos nosotros. Algo ha cambiado. Este es el momento donde conectamos de verdad con el sueño, no juzgando desde las palabras sino desde el sentimiento en la habitación, confirmado por el grupo. Hay un esfuerzo concentrado de ahondar de verdad en este sueño. Hablamos sobre coches y de sentirnos solos en ellos, sobre nuestras vidas que se desvanecen y sobre no ser pagados adecuadamente. Hablamos sobre el teléfono gigante, y la comunicación con nosotros mismos y con los que amamos. Nos hemos convertido en una tribu, para ayudarnos mutuamente en una búsqueda para entender, para hurgar, para sentir.

Estamos en un lugar tierno y más profundo. Ya no son sólo palabras e ideas; estamos en la sopa. Mi voz se ralentiza, la voz de la soñadora se ralentiza, y todos estamos alerta y extremadamente presentes. Este es el momento mágico. Esta pequeña banda de guerreros del sueño canta y baila alrededor del fuego, antorchas en mano, iluminando las pinturas de la cueva a nuestro alrededor en un sagrado, sorprendente lugar del colectivo, y estamos vivos.

Hemos abierto algo sin nombre. Lo que sea que la soñadora está experimentando no necesita hablarse; estamos sentados en el sueño, y eso es suficiente. La habitación está llena de energía, amor y auto descubrimiento. Hacemos una pausa, y permitimos a la soñadora que interiorice todo. Siento que está pasando algo intenso dentro de ella, pero no la empujo a abrir esa puerta.

En ese momento, la soñadora empieza a llorar. Y nos explica una historia.

"Hace seis meses, mi suegra murió en una colisión frontal horrible. Nunca pudimos superar su muerte. No hubo ninguna disculpa por parte de la mujer joven que la mató, nada por parte de nadie y estoy enfadada, muy enfadada y triste. Y tengo miedo de que todo esto esté desapareciendo de alguna forma, su memoria. Por qué aquella chica joven cruzó la línea? Me siento como si se me debiera algo."

Me mira y dice: "La razón de que esto surgiera es porque mencionaste el Mago de Oz. Cuando fuimos a recuperar cosas del coche destrozado, la única cosa que quedó de ella, la única cosa que quedó de mi suegra, fué un zapato rojo encima del asiento delantero, un zapato rojo, como los zapatos rojos de Dorothy."

La habitación se queda en silencio.

Hablo tranquilamente sobre su valentía para permitir que esto sea revelado. Hablamos sobre el talón que se desvanece y la memoria que desaparece; sobre que se nos deba algo y la chica joven a

la que se le debe algo; la marcha atrás, y sobre que esto pasase hace seis meses. La narrativa que hemos construido ahora está definida con profunda emoción y comprensión. Esto ya no es sólo sobre trabajo, comunicación, o memorias que desaparecen. Esto es sobre una gran pérdida y de cómo lidiar con ella.

Lo hablo con el grupo. Hay un sentimiento de unidad y confort. Todos hemos ido al fondo del pozo de los sueños y hemos vuelto llenos de lágrimas.



Esto sólo es un ejemplo de las muchas veces que bailamos con tiernas emociones, cuando el trabajo dió un súbito giro a la izquierda y acabamos en un inesperado lugar de revelación, de alma y unidad. Reímos mucho, lloramos mucho, y nos sumergimos profundamente, inmersos en la experiencia colectiva de vivir el sueño juntos. Somos mejores personas gracias a eso.