



Emociónate con tus sueños



JORDI BORRÀS
Psicólogo especialista en el trabajo con sueños. Miembro de la International Association for the Study of Dreams.

En muchas ocasiones, recordar las imágenes que nos han quedado de un sueño es mucho más enriquecedor que empeñarnos en buscarle un sentido. El ansia por interpretarlos nos lleva al control en lugar de a la liberación, cuando de lo que se trata en realidad es de conectar con la parte intuitiva, que emerge mientras dormimos, explorando nuestras sensaciones.

Con frecuencia, percibimos nuestros sueños como enigmas a descifrar y deseamos desvelar rápidamente su significado, nos esforzamos en descubrir su mensaje. Sin embargo, paradójicamente, esta actitud suele llevarnos a una ignorancia aún mayor. Y es que las interpretaciones precipitadas son limitadas, cuando no totalmente erróneas, e impiden que los contenidos inconscientes lleguen a tocarnos en profundidad. De hecho, **muchos sueños no necesitan ser interpretados y es preferible escucharlos con atención, disfrutar de su lenguaje y observar cómo nos afectan.** Hay que saber acogerlos con una actitud receptiva y, antes de comprenderlos, permitir que te emocionen de nuevo, sentir cómo te conmueven, te asustan, te entristecen, te divierten...

Cuando mi mujer estaba embarazada, tuve un sueño que jamás olvidaré: estaba paseando y veía a un hombre rodeado por un grupo de personas que le escuchaban con atención. Con su guitarra,

interpretaba una canción dedicada a mi hija. Al despertar recordé la canción perfectamente, así que la grabé y, aún hoy, se la canto a menudo. Entre mis sueños favoritos hay muchos que, como este, nunca he interpretado. Algunos de los más extraordinarios parecen no querer ser comprendidos sino, simplemente, experimentados. Se trata de vivencias que nos recuerdan lo complejo de la experiencia humana y la profundidad de eso que llamamos "realidad".

Al interpretar un sueño espontáneamente, lo hacemos a partir de patrones emocionales conocidos. Eso proporciona una sensación agradable de control, pero también **nos cierra a otras posibilidades; dejamos de estar atentos a lo novedoso porque nos creemos en posesión de la "verdad"**. Como afirma el maestro budista Norman Fischer, "cuando no sabes, te fusionas con aquello que te confronta. Abandonas tu identidad, dejas de evaluar y te rindes ante el asombro". O como leemos en el Tao Te Ching:



"No saber es auténtica sabiduría". Es importante, pues, que te mantengas en la incógnita el tiempo necesario para contactar con aquello que desconoces de ti mismo, **dejar que el sueño tome las riendas y convertirte en una caja de resonancia de lo que está expresando**. Se trata de armonizar con la fuerza de lo inconsciente, pero no pasivamente. De hecho, puedes hacer varias cosas para "estar" con el sueño: escribirlo en tu diario describiendo los detalles, realizar una obra artística que reproduzca alguno de ellos o, simplemente, dejarte sentir una escena concreta en el cuerpo sin pretender entenderla...

EVOCAR LAS SENSACIONES

Fue lo que propuse a Ángeles cuando me contó un sueño que, según dijo, la había desconcertado: iba adentrándose en la selva con otras personas, todas uniformadas. De pronto, unos guerrilleros atacaban al grupo y, haciéndose la muerta, solo ella se salvaba. Le sugerí que me

lo contara con los ojos cerrados, observando las emociones que emergían y, especialmente, cómo sentía su cuerpo: ¿Estaba a gusto con el uniforme?, ¿qué parte se tensionaba cuando aparecían los guerrilleros?, ¿qué experimentaba al hacerse la muerta? A esta última pregunta respondió que sorprendentemente bien: su cuerpo se destensaba y, además, al hacerlo no percibía ningún peligro. Le propuse que explorara esas sensaciones hasta la siguiente sesión, que se "hiciera la muerta" en su día a día. Cuando nos volvimos a ver, el ejercicio había resultado muy revelador; gracias a él se dio cuenta de su tendencia a controlarlo todo y pudo experimentar los efectos de una actitud más relajada.

Convivir con las imágenes de nuestros sueños, escucharlas atentamente, nos hace más sensibles a sus mensajes. Basta con revivirlas y reconocer su misterio. De esta manera, nos centraremos en responder efectivamente a aquello que nos propone nuestro inconsciente.

PRACTICA EL ARTE DE SOÑAR

Si te relacionas con tus sueños desde tu propia creatividad, puedes conectarte profundamente con su sabiduría. Te proponemos tres pasos:

• Da vida a las imágenes

Intenta representar alguno de los elementos del sueño (un objeto, un personaje...) que te parezca destacable. Puedes hacerlo de varias maneras: realiza una figura con arcilla o una máscara, dibújalo o píntalo, muévete espontáneamente o baila una danza que lo represente, recoge objetos que tengan su energía o que se parezcan a él (pueden ser objetos naturales, como hojas, ramas, piedras; o artificiales, como fragmentos de juguetes, cartas, objetos de escritorio...).

• Suéltate sobre el papel

En cuanto hayas terminado, practica la escritura automática durante unos minutos. Ponte más

surrealista que el propio sueño. Coge un papel en blanco y empieza a escribir lo primero que surja. No permitas que tu pensamiento analítico participe; se trata de que te dejes ir, que seas espontáneo y no juzgues lo que estás escribiendo. No buscamos la coherencia ni tampoco la belleza. Deja que cada palabra y cada frase te lleven a la siguiente. Cuando sientas que ya no hay nada más que decir (o, simplemente, tu razón empieza a interferir), puedes parar.

• Construye unos versos

Del texto que has escrito, selecciona aquellas frases que, por el motivo que sea, llamen especialmente tu atención. Con la sensibilidad propia de la mente que sueña, intenta combinar las frases seleccionadas para crear un poema. Si crees que es necesario, añade o cambia alguna palabra para redondearlas.