

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.– Página 3

TÉRMINOS.– Página 4, 5 y 6

HISTORIA.– 7 Y 8

FISIOLOGÍA DEL SUEÑO.– 9, 10, 11 Y 12

EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS.– 13

UTILIDAD DE LOS SUEÑOS.– 14

SUEÑOS MÁS SOÑADOS.– 15 Y 16

PEQUEÑO DICCIONARIO.– 17, 18 Y 19

PLANTEAMIENTO CRÍTICO.– 20

CONCLUSIÓN.– 21

BIBLIOGRAFÍA.– 22

Si tenemos en cuenta que dormimos unas ocho horas diarias, nos daremos cuenta que pasamos durmiendo una tercera parte de nuestra vida, es decir, que a los sesenta años habremos perdido unos veinte sin hacer nada, simplemente tumbados en la cama. Pero este tiempo que pasamos durmiendo es muy importante para nosotros.

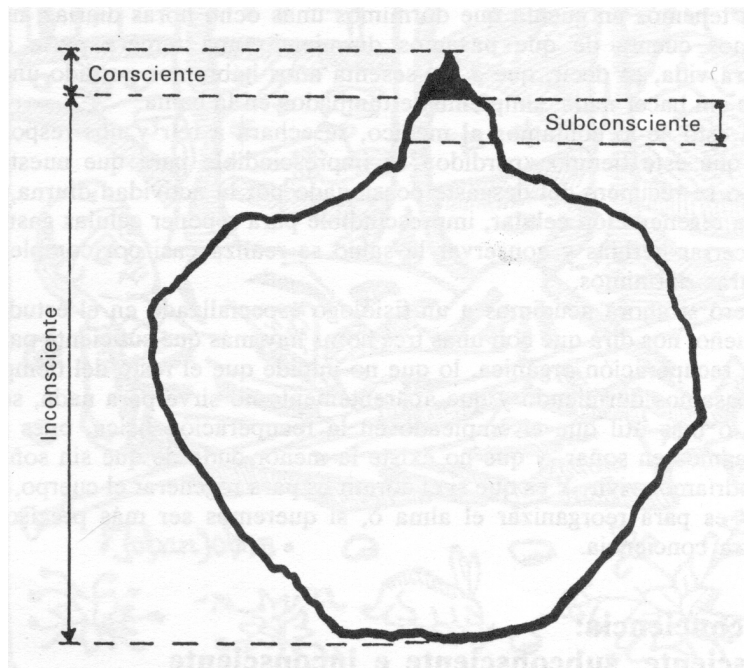
El médico nos recomienda dormir ocho horas para recuperarnos de la actividad que realizamos durante el día, para regeneración celular, cerrar heridas y en definitiva para conservar la salud.

Sin embargo, un fisiólogo especializado en el estudio del sueño, nos dirá que con unas tres horas es más que suficiente para dicha recuperación física. Pero el resto del tiempo no es un tiempo perdido, lo dedicamos a soñar. Es tan o más importante que el que utilizamos en la recuperación de nuestro cuerpo. Sirve para reorganizar nuestra consciencia.

La consciencia:

Consciente, subconsciente e inconsciente.

En la Antigüedad todo lo desconocido o lo que no se podía explicar se le atribuía a Dios. Actualmente, todo lo que no se puede explicar de nuestra vida psíquica se le atribuye al inconsciente.



Hoy en día, no se sabe muy bien dónde empieza y dónde termina el inconsciente, pues consciente, subconsciente e inconsciente son divisiones más o menos reales.

El ejemplo más usado para representar la conciencia es con un iceberg:

La parte que sobresale por encima de las aguas sería el consciente. Y lo que permanece oculto es el inconsciente. El subconsciente sería aquella parte del inconsciente que se halla en contacto con el consciente.

- **El consciente:** Lo que ahora tenemos en la mente. Utiliza la razón y el intelecto como instrumentos y el cuerpo físico y sus cinco sentidos como vehículo de expresión.
- **El inconsciente:** Lo que ahora tenemos olvidado fuera de la mente. Utiliza la consciencia emocional como instrumento y el cuerpo astral como vehículo para desenvolverse en él.
- **El subconsciente:** Lo que ahora no tenemos en la mente pero casi lo está y podemos acceder a ello con facilidad.

El Inconsciente

Todo cuanto hacemos durante el día es almacenado en la conciencia, y no olvidamos absolutamente nada. Prueba de ello es que mediante la hipnosis se puede recordar hasta el más mínimo detalle y hecho de nuestra vida. Si entramos en una habitación y nos piden que describamos lo que hay detrás de nosotros, poco podríamos decir que nuestros sentidos físicos y nuestro consciente hubiera percibido. Ahora bien, si nos hipnotizaran diríamos hasta el más mínimo detalle de lo que hay en la habitación con una fiabilidad absoluta. Ésa facilidad de captación la tenemos TODOS Y CADA UNO DE NOSOTROS sólo que para su comprensión sería mucho más útil que fuera traída a nuestro consciente para su integración. Pero este almacenamiento es automático e indiscriminado, por lo que en otro momento deberemos proceder a su clasificación y archivo en el lugar correcto de nuestra conciencia. Esto se realiza cuando soñamos.

Por ejemplo, cuando queremos guardar una ficha en un archivador, tenemos que remover todas las fichas del mismo tipo y colocarla en el lugar exacto. Y en nuestra conciencia ocurre lo mismo, pues para archivar un hecho, una palabra, un sentimiento deberemos remover –es decir, actualizar– el mismo tipo de hechos, palabras o sentimientos que ya estaban archivados, o sea, aparentemente olvidados, enterrados en el fondo del inconsciente. Todo esto ocurre mientras dormimos, y también explica porque hay palabras y acontecimientos que nos afectan mucho más profundamente que otros, pues al archivarlos hemos de remover heridas de

nuestra alma que no cicatrizaron.

Todo esto y la regeneración celular ocurre preferentemente por la noche, aunque ambas funciones se dan durante todo el día. Por eso como dice Jung:

... en el fondo existen muy pocos momentos en que somos realmente conscientes... por el contrario, el inconsciente es un estado constante, duradero... mientras escuchamos, hablamos, leemos, nuestro inconsciente sigue trabajando aún cuando no nos demos cuenta.

Lo que llegamos a soñar

Los animales de sangre fría no sueñan nunca; por las noches o en tiempos fríos, al bajar la temperatura ambiente por debajo de cierto límite, caen en un letargo en que todas sus funciones vitales quedan prácticamente paralizadas, incluso las del cerebro; cuando vuelva a lucir el sol o la temperatura sube hasta un grado aceptable para ellos, vuelven a recuperar todas sus funciones vitales. El único animal de sangre fría que presenta indicios de soñar es el camaleón. Los peces y anfibios pasan por periodos de reposo acompañados de un descenso en la respuesta ante estímulos del entorno. Sin embargo, no se ha podido demostrar que existan diferencias claras entre sueño y vigilia.

Todos los animales de sangre caliente sueñan, desde los pájaros, que sueñan un 0,5% del tiempo que pasan dormidos, hasta el hombre, que llega a soñar un 20% de dicho tiempo. Sólo existen muy raras excepciones a esta regla, como por ejemplo el ornitorrinco australiano, que no sueña nunca.

Centrándonos en el hombre, los porcentajes van disminuyendo desde el momento en que nacemos hasta que morimos, pues un recién nacido sueña más de la mitad del tiempo que duerme – que es mucho –, y con los años va variando, pues a los sesenta años por ejemplo, ya sólo sueña un 15% del tiempo que duerme a la vez que se duermen menos horas; hasta el final de la vida ambas cosas, dormir y soñar, siguen disminuyendo, como puede comprobarse en este gráfico:

Horizontalmente: edad en días, luego en meses y al final en años.

Verticalmente: duración del sueño en 24 horas.

REM: corresponde al sueño paradójico (soñar).

NREM: corresponde al resto del sueño (dormir).

Observando esta gráfica podemos ver que el soñar es un privilegio de los animales superiores y del hombre; es decir, de aquellos que son capaces de aprender, de sacar consecuencias de los hechos y guardar las conclusiones; y que al empezar la vida, como todo es nuevo todo tiene que ser guardado y archivado, mientras que con los años la actividad se va reduciendo y con ella la necesidad de incorporar nuevas vivencias a la conciencia.

¿Cómo empezó todo esto?

Hace unos 6000 años ya hubo interpretaciones de sueños con las primeras muestras de lenguaje escrito. A partir de aquí todas las culturas y libros sagrados nos hablan del importante papel que tuvieron los sueños (era la mejor prueba de la existencia del alma, de los dioses y de otra vida).

Freud, Jung y el psicoanálisis

Hasta 1900 todas las Claves de sueño no pasaban de ser copias y recopias de tratados de la antigüedad

adornados con citas de los textos sagrados y algún que otro texto más o menos fantasioso. Pero en dicho año aparece una obra escrita por un médico vienés que se titula interpretación de los sueños, cuyos 600 ejemplares tardaron unos ocho años en venderse, pues el mundo científico intentó ignorarlo. Este médico se llamaba Sigmud Freud y en la actualidad su libro de sueños es el mas vendido en el mundo.

Sigmud Freud

Freud no fue quien descubrió el inconsciente (Janet, Bergson... ya lo habían definido teóricamente), pero fue el primero en darse cuenta que los sueños eran una vía de comunicación entre consciente e inconsciente.

Pero Freud era un médico y para él los sueños no eran más que un medio terapéutico. Hizo un gran descubrimiento, pues el estudio de los sueños no sólo nos demuestra que son la puerta entre consciente e inconsciente, sino también el cómo y el porqué de otra ciencia igualmente importante: la simbología.

Freud puso la primera piedra sobre la que luego sus discípulos, Jung en especial, completarían el edificio en el que se ha convertido el psicoanálisis.

Los sueños nos devuelven la información al consciente de qué es lo que realmente se grabó en estado de vigilia. Esto nos influye en nuestro comportamiento posterior y condiciona nuestro carácter y forma de vida. Cuántas veces hemos oído la influencia que tienen los hechos del pasado en nuestro presente y que marcan poderosamente nuestra capacidad de vivir la felicidad o el sufrimiento. Para eso nació el PSICOANÁLISIS, para encontrar las razones de nuestros bloqueos. Muchos de esos bloqueos se grabaron siendo niños o inmaduros, creando sistemas de autodefensa para no sufrir. Eliminando los bloqueos, accedemos al encuentro de nuestro yo más profundo.

Fue Jung quien demostró que los sueños son la más clara, sincera, verdadera y espontánea representación del conjunto del inconsciente y del alma.

Fue Jung quien definió el inconsciente colectivo en el que se acumula toda la experiencia de la humanidad. Y a partir de él, de Adler y demás discípulos, se ha creado todo un conocimiento de nuestro mundo interior y toda una ciencia de la interpretación que ya nadie puede poner en duda.

Kleitman

En 1920, el fisiólogo norteamericano Kleitman empezó a estudiar el fenómeno del sueño y en 1952 publicó el resultado de sus investigaciones.

Para estudiarlo mejor, una vez se quedó durante 180 horas (siete días y medio) sin dormir; y en 1938 se encerró durante 32 días en el fondo de una gruta de Kentucky.

Comprobó que el ojo se desplaza con gran rapidez al mismo tiempo que se modifican las ondas cerebrales, fenómeno que designó con el nombre de REM (de Rapid Eye Movement = movimiento rápido del ojo), y que este movimiento sólo se produce mientras soñamos. Estos movimientos del ojo les demostraron que cuando soñamos vemos la escena y la seguimos con los ojos, del mismo modo que todos nuestros músculos siguen – aunque casi no se percibe – todos los movimientos del sueño. George Mann, uno de los participantes en la investigación de Kleitman, dijo:

Soñar es como asistir a una función teatral. Comenzamos por agitarnos en nuestra butaca hasta que empieza la acción, en cuyo momento dejamos de movernos, lo que no impide que inconscientemente sigamos incluso físicamente los movimientos de los actores. Cuando llega el entreacto volvemos a agitarnos, después de lo cual la función prosigue de la misma forma hasta que se termina. Pues bien, nosotros asistimos cada noche a un espectáculo que sólo se representa en nuestro cerebro.

Fases del sueño

El sueño nocturno característico consiste en la repetición de un ciclo de 90 a 110 minutos de sueño REM y no REM. Casi un 80% del ciclo está ocupado por cuatro fases de sueño no REM cada vez más profundo. El metabolismo y las funciones vitales se hacen más lentas durante esta fase. Por el contrario, el sueño REM, o paradójico, se caracteriza por la intensificación de la actividad cerebral, por los movimientos rápidos y conjugados de los ojos, la gran irregularidad que se presenta en el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio y la presión sanguínea; la presencia de erecciones parciales o totales del pene y el bajo tono muscular generalizado, interrumpido por movimientos de pequeños grupos de músculos. Alrededor del 90% de las personas que se despiertan durante la fase REM afirman que estaban soñando. Los periodos REM se alargan a medida que avanza la noche.

Fases del sueño

Actividad cerebral durante el sueño

El cerebro no permanece inactivo durante el sueño. Estos electroencefalogramas (EEG) ilustran las pautas de actividad eléctrica propias de las distintas fases del sueño. Las ondas cerebrales asociadas con la vigilia y con la fase del sueño de movimiento ocular rápido (REM), durante la cual se sueña, presentan frecuencia y amplitud similares. En el sueño no REM, las ondas presentan mayor amplitud y menor frecuencia; esto indica que las neuronas cerebrales descargan más despacio y de forma sincronizada.

Anomalías

Los resultados de un EEG individual pueden ser engañosos. Por ejemplo, las ondas lentas asociadas al sueño se pueden encontrar en estados de vigilia bajo los efectos de algún fármaco, o durante algunas fases de la anestesia o del coma. De esa forma, cuando se realiza un EEG para hacer un diagnóstico del sueño, lo más importante es que la gráfica muestre un ciclo normal y una alternancia regular de los dos periodos, más que la forma característica de las ondas.

Alteraciones del sueño

Las alteraciones del sueño se han consolidado como un nuevo campo de la medicina. El diagnóstico y el tratamiento se realizan desde la neurología y la psiquiatría. Los problemas del sueño se dividen en tres clases: el insomnio, que se caracteriza por la dificultad para quedarse dormido o para permanecer dormido; la hipersomnolencia, que consiste en una demanda grande de sueño o somnolencia durante el estado de vigilia, como en el caso de la narcolepsia; y episodios nocturnos, tales como los terrores nocturnos, las pesadillas y el sonambulismo (caminar dormido. El individuo se levanta durante el sueño, sin ser prácticamente consciente de su entorno, para realizar lo que parecen actividades motoras conscientes. Los sonámbulos ejecutan actos, como la búsqueda de objetos perdidos, que reflejan situaciones de tensión experimentadas durante las horas de vigilia. Esta situación es más frecuente entre adolescentes, aunque también puede afectar a los adultos. El sonambulismo se produce durante la fase de sueño profundo. El sonámbulo suele también hablar durante el sueño y es raro que este trastorno origine lesiones. Si aparece de cuando en cuando no se considera un signo de trastorno mental grave.)

El insomnio y la hipersomnolencia son sólo síntomas y pueden estar provocados por varios motivos. Por ejemplo, el insomnio puede estar causado por una artritis dolorosa, por un trastorno endocrino, por el consumo de ciertas sustancias químicas o por la abstención de otras (como el alcohol); por problemas psicológicos como ansiedad o depresión y por alteraciones en el reloj biológico como el cambio de horario que se experimenta en los viajes por avión de un continente a otro. Por consiguiente, en términos de tratamiento, el insomnio no es una enfermedad que se cure con un somnífero, sino que el médico debe determinar y tratar la causa que lo provoca.

¿Por qué olvidamos los sueños?

Cada noche soñamos varias veces, y es muy usual que no recordemos lo que hemos soñado. Según los especialistas, es posible recordar los sueños si despertamos en el momento adecuado. Pero existe la censura freudiana, e inconscientemente tendemos a impedir que el sueño aflore al consciente. Por ejemplo, si despertamos bruscamente cuando esté finalizada una fase REM recordaremos casi perfectamente el sueño. Éste es una conversación con nosotros mismos en la que el inconsciente nos enfrenta a problemas, necesidades, .. que nos implican directamente y lo hace en un lenguaje propio, muy simbólico; aunque algunos símbolos en el sueño sean fácilmente traducibles, otros sólo pueden ser interpretados por el propio soñador.

Interpretar un sueño basándose íntegramente en un diccionario, es totalmente absurdo, antes es necesario conocer profundamente al soñador, o si el sueño despierta algún sentimiento o recuerdo en él. Esto será de valiosa ayuda, aunque por sí solo no posee un valor real, lo que importa son los símbolos personales.

La necesidad de los sueños

Es imposible incrementar el tiempo que habitualmente dedicamos a soñar y tampoco existe forma natural de disminuir el tiempo que soñamos ni dejar de soñar, si bien esto último puede conseguirse gracias al empleo de drogas, pero ello siempre conlleva graves riesgos para la salud, e incluso para la vida.

Cuando a una persona se le priva de su ración diaria de sueños empieza a sufrir alucinaciones trastornos nerviosos que llegan a la neurosis y las convulsiones, y el sujeto busca desesperadamente la forma de recuperar sus sueños perdidos, aunque sea intentando soñar repetidas veces durante el día brevísimos instantes, cuestión de pocos segundos cada vez. En voluntarios humanos siempre se han detenido las pruebas al llegar a este punto, pero, en animales Jouvett (profesor que inició sus investigaciones en 1959, en Lyon, Francia) localizó un punto cerca del encéfalo cuya destrucción implicaba la desaparición total de los sueños. Lo destruyó, comprobando que los animales así tratados seguían de momento su vida normal, pero a los dos o tres días empezaban a presentar alucinaciones y convulsiones, y al cabo de un tiempo, siempre antes de tres meses, terminaban por morir a pesar de hallarse sanos.

El inconsciente colectivo

Fue Jung quien definió el inconsciente colectivo. Gracias al estudio de los sueños, se dio cuenta de que aparecen los mismos símbolos y conceptos que son comunes a toda la humanidad, y ello sin que el soñador tenga la menor idea del porqué de los mismos.

Después de sus estudios llegó a la conclusión de que en el inconsciente existe una diferenciación en los materiales que lo integran en dos grandes categorías: las pertenecientes al inconsciente personal, elaborado por el propio individuo a través de la vida, y las pertenecientes al inconsciente colectivo de la humanidad, que serían como unas categorías heredadas que se transmiten y perpetúan en toda la especie humana.

El desplazamiento

En el sueño podemos sentir gran atracción por una persona que no nos inspira nada en la vida real, o que nos es perfectamente desconocida, mientras que a lo mejor en el mismo sueño nos aparece como indiferente aquella otra a quien en realidad amamos.

Lo que ocurre es que en esta vida vivimos bajo unos acondicionamientos religiosos, morales, y sociales impuestos que en lo más profundo de nuestro ser rechazamos o chocan con deseos y apetencias impropias que no nos atrevemos a confesarnos ni a nosotros mismos, especialmente en lo que se refiere al sexo, en el que todavía existen demasiados tabúes.

El simbolismo en los sueños

El sueño, como ya todos sabemos, utiliza un lenguaje gráfico, cinematográfico y es muy comprensible que se sirva de símbolos ya que el simbolismo es la forma de expresión de la mentalidad pre-lógica (es comunicarse con uno mismo, es un libre discurrir del pensamiento sin la menor traba, y su lenguaje se basa tanto en palabras como en imágenes que se encadenan y arrastran unas a otras, de tal forma, que aun pareciendo que lo hacen sin orden ni concierto poseen una finalidad y amplitud de la que no es capaz el lenguaje formado sólo con palabra, mentalidad lógica). Pero es que además el símbolo incrementa notablemente la fuerza y expresividad del mensaje contenido en las imágenes. Por ejemplo, el pan simboliza el ALIMENTO, pues incluso en la plegaria fundamental de los cristianos se dice: el pan nuestro de cada día..., y con ello no sólo queremos referirnos al alimento material sino también al alimento espiritual, ya que incluso en la eucaristía el pan es el cuerpo de DIOS. Es decir que, como símbolo, el pan expresa infinitamente más cosas que el pan físico, ya sea en la materia, en imagen o en palabra.

Resoluciones de problemas durante el sueño

A Edison cada vez que se le presentaba un problema se iba a dormir, y durante el sueño siempre se le aparecía la solución buscada.

Pero sin llegar a tales extremos – que al parecer son exclusivos de cerebros privilegiados o bien entrenados – es muy frecuente ir a consultar con la almohada cuando nos atosiga un problema, y más de una vez éste se soluciona durante el sueño o lo vemos más claro a la mañana siguiente.

En realidad, lo que el cerebro hace durante el sueño es codificar los datos del problema; para archivarlo en el lugar debido necesita remover todas aquellas fichas relacionadas con dicho problema, es decir, todos aquellos conocimientos relacionados con el mismo que permanecían latentes en el fondo de nuestra memoria, lo que los actualiza y permite surgir a la superficie de la consciencia, y durante el sueño o a la mañana siguiente estos conocimientos así actualizados ya se hayan al alcance de nuestra mente, que puede aprovecharlos.

La previsión del futuro

No existe la menor duda de que al poseer nuestro inconsciente todos los datos que nos conciernen (deseos, tendencias, pensamientos, formas de reaccionar a los estímulos externos,...), el cerebro puede analizarlos como si fuera un ordenador, y anticipar la continuación posible de los acontecimientos actuales y cuál será nuestra línea de conducta más probable; pero ello no quiere decir que nos prediga el porvenir, sino que se limita a advertirnos sobre lo que puede suceder.

Aquí es dónde entramos en el lenguaje de los símbolos. Las imágenes que creamos en sueños, en ocasiones tienen un significado general para todo el mundo. En otras en cambio es propio de cada soñador. Tal y como expliqué anteriormente, el inconsciente tiene una faceta colectiva y otra personal.

Todos hemos soñado con **agua** por ejemplo. El agua es fuente de vida. Todo lo referente al agua habla de nuestros sentimientos. Un agua mansa y limpia es símbolo de pureza y estabilidad sentimental. Un fuerte oleaje refleja nuestra turbulencia interna. Grandes olas que se acercan, presagian grandes cambios y decisiones, lo que nos pase en el sueño será el desenlace de éstos cambios. El agua que no se encuentra en sus lugares habituales ya sean goteras, humedades, tiene connotaciones de peligro. Beber de una fuente son sentimientos canalizados y tranquilos que nos vitalizan. La lluvia es siempre símbolo de fecundidad y limpieza interior...

Quién no ha sentido que **se cae** en sueños. Simbólicamente es una pérdida de equilibrio y control en una situación. Pero también es un "aterrizaje forzoso" del cuerpo astral que vuelve bruscamente al físico. Puede

pasar incluso en el momento de quedarnos dormidos pero recobramos bruscamente la consciencia.

Nuestra **casa** en sueños no es sino una representación de nosotros mismos, de nuestro cuerpo y nuestro hogar internos. Lo que ocurra en ella es representación de lo que nos ocurre en el interior. Los colores, los muebles (con que contamos para vivir), la estructura (¿somos fuertes o débiles?), la habitación (como marchan nuestros asuntos de pareja), el baño (la limpieza de nuestros sentimientos y emociones), las ventanas (nuestras influencias exteriores)...todo tiene una correlación en el plano físico. En ocasiones soñar con casas en las que hemos vivido de niños nos indican el momento dónde comenzaron algunos problemas que ahora acusamos, o también una vuelta a querer vivir momentos felices que allí experimentamos.

Una **boda** representa la unión de nuestra parte masculina y femenina. Según Jung, cada hombre tiene su **Ánima**, que es aquella parte de sí mismo que tiene cualidades de mujer, su lado emocional e intuitivo, su naturaleza sensible y **receptiva**. Cada mujer tiene su **Ánimus**, que engloba las cualidades del hombre, fuerza, decisión, valentía, su naturaleza **activa**. La descompensación entre el ánimus y ánima hace que los hombres sean inflexibles, dominantes y obstinados y la mujer insegura, ansiosa e indecisa. Así que soñar que nos casamos es un excelente augurio de que estamos llegando a lo que Jung llamó **Proceso de Individuación**, a la integración de nuestra personalidad.

Como lo que está dentro se trasluce fuera en lo físico, entonces sí puede ocurrir que encontremos a nuestra pareja en la vida real.

Una **muerte** no significa la muerte física sino simbólica. Todos abandonamos actitudes, sueños, relaciones que ya no nos valen. Es incluso contraproducente que llevemos auestas algo que no sirve. La muerte es el proceso natural de reciclaje. Algo muere en nosotros, viva la vida.

Pequeño diccionario

Los diccionarios no sirven para nada, pero al mismo tiempo son imprescindibles. Y ello es debido a que cuando nos cuenta un sueño es imposible saber a priori si el simbolismo que contiene es universal o personal (por ejemplo, no significa lo mismo soñar con una llave, para una persona normal que para una persona que haga copias de llaves)

ABEJAS

Si vemos abejas enfurecidas que nos atacan pronostican conflictos. Si las matamos nosotros mismos, se te acerca una ruina muy próxima. Ahh! y si la ves en una flor es que va a nacer un amor en tu vida.

ABETO

El abeto representa la sinceridad. Así es que procura no herir a un amigo sincero si sueñas con este árbol o con algo relacionado con él.

ACCIDENTE

Normalmente refleja un temor muy íntimo por la proximidad de decisiones importantes. En caso contrario, puede ser que en nuestro camino aparezcan obstáculos. Si simplemente nos limitamos a verlo si protagonizarlo, es que nos veremos humillados.

ADELGAZAR, DELGADEZ

Cuidado con los sueños en los que te ves más delgado—a, es síntoma de enfermedad.

AGUJAS

Reflejan las amarguras reprimidas, que nos ocasionan humillaciones, intrigas,...

ALAS

No necesariamente tienes que verte en sueños convertido en pájaro, simplemente pueden aparecer en un ámbito mitológico, por ejemplo. Son el signo de la victoria, te avisan de que ha llegado el momento de lanzarte a eso que no te atreves.

ATAR

Si sueñas que estás atado significa una dependencia que ya empieza a pesarte demasiado. Si sueñas que atas a alguien del sexo opuesto y además lo reconoces indica afecto o deseo sexual que sientes hacia la misma.

BAUTISMO

Si presencias un bautismo en sueños, es que tus sentimientos hacia otra persona se concretarán, o lo que es lo mismo, tendrás necesidad de compartir tu vida con dicha persona.

BESAR

Besar en sueños a una persona del sexo opuesto que no se trate de tu pareja (si es que la posees) presagia infidelidad. Si se trata de un familiar o amigo, es que no tardará en irse de tu lado.

BOSQUE

Es lo que mejor representa a nuestro inconsciente. Los peligros que aparezcan en el bosque representan nuestras ansiedades, instintos y pasiones ocultas.

CAMA

Si es grande y desproporcionada,... ¡Cuidado! te estás obsesionando demasiado por los temas sexuales. Si es pequeña y estrecha, pasarán a ser algo secundario en tu vida. Si es una cama nueva o distinta de la tuya, indica nuevas relaciones.

CÁRCEL

Básicamente anuncia un cambio en tu forma de vida.

CRIMEN

Si te ves como criminal en un sueño, es que en la vida real te sientes culpable de haber cometido una falta.

DESCONOCIDOS

Si éstos son personas de tu mismo sexo y edad, es un reflejo de ti mismo—a, pero no de tal como eres, sino de cómo íntimamente desearías ser.

FLORES

Cada flor tiene un significado propio, aunque en general, si sueñas con flores, te indica que algo va a ser muy fugaz y transitorio en tu vida.

ISLA

Si te encuentras en una isla denota que necesitas refugio, libertad, deseo de desaparecer de tu condición actual.

LUZ

Si en tu sueño hay mucha luz, aparte del significado general del sueño, indica confianza en ti mismo—a.

MALETAS

Te revela el deseo inconsciente de huir de una situación, ocupación, o persona que te está agobiando.

MUERTE

No anuncia la muerte física, sólo que algo va a desaparecer en tu vida: una relación, un amor o incluso una cualidad o defecto, y como no queremos aceptar su desaparición, el sueño trata de hacernos reconocer la realidad.

QUIMERAS Y MONSTRUOS ONÍRICOS

Normalmente son creaciones imaginarias surgidas de tu inconsciente colectivo, por lo que denota una imaginación incontrolada; en el fondo refleja todos los deseos exasperados por la frustración de la vida real.

RATAS Y RATONES

Son los transmisores de desasosiegos y representan todo aquello que te "roe" por dentro, que te preocupa o intranquiliza; es como la voz de tu conciencia que te recuerda cuanto de mal lo has pasado, dicho o realizado.

VELETA

Te advierte contra la indecisión, las dudas...

VOLAR

Volar significa escapar de las situaciones y problemas de la vida, de intentar superarlas. Es como todo aquello que debes hacer y no sabes o no eres capaz de hacerlo; por lo que te consuelas volando en sueños.

Planteamiento crítico:

Si tenemos en cuenta que dormimos unas ocho horas diarias, nos daremos cuenta de que pasamos durmiendo una tercera parte de nuestra vida, es decir, que a los sesenta años habremos perdido unos veinte sin hacer nada, simplemente tumbados en la cama. Creemos que será interesante saber en que perdemos esos veinte años y, por eso, hemos decidido hacer el trabajo sobre los sueños, para saber que son y de que manera influyen en nuestra vida.

Conclusión:

Nuestros sueños son nuestra única vida real. El truco de la vida es el soñar, es la gasolina de la existencia, es el porqué de lo que hacemos. Anónimo.

Vivimos soñando, soñamos despiertos, soñamos durmiendo y sin los sueños, a parte de que no podríamos vivir, nos faltaría algo. Ese algo nos permite experimentar situaciones casi reales e inolvidables, que de otro modo serían impensables para nosotros, debido a muchos de los tabúes que continuamos teniendo hoy en día, a pesar de estar a las puertas del siglo XXI. *Esos tabúes desaparecen en nuestros sueños, dándonos libertad para imaginar.*

M. Nóbrega y A. del Toro

Bibliografía:

- Freud, Sigmund, *LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS*, 1978, Alianza Editorial.
- Salas, Emilio, *EL GRAN LIBRO DE LOS SUEÑOS*, 1987, Ediciones Martínez Roca.
- Toffoli, Angela, *GUÍA PARA INTERPRETAR LOS SUEÑOS (Y OBTENER INDICACIONES SOBRE EL PRESENTE Y EL FUTURO)*, 1985, Editorial De Vecchi.
- INTERNET.
- Enciclopedias interactivas:

* *MICROSOFT ENCARTA 99.*

* *LAROUSSE 2000.*

* *PLANETA D'AGOSTINI.*