

"La creatividad se enraiza, se desarrolla y se bloquea. Se expresa y consolida en múltiples lenguajes. Se estimula con técnicas eficaces"

master oficial  
creatividad e innovación  
2º ciclo U.E. - 120 créditos



Revista RecreArte 10 > I - Creatividad Básica: Investigación y Fundamentación



*David de Prado Díez*

## **HILAR LOS SUEÑOS..** *Una propuesta de trabajo con sueños desde una perspectiva junguiana*

Nancy Sarquis

Analista Junguiana

Miembro de la International Association of Analytical Psychology y de la Asociación Venezolana de Psicología Analítica.

Correo electrónico nancy.sarquis@gmail.com

*“Una vez me entretuve*

*con un sueño*

*lo tomé, lo solté, le di tres vueltas,*

*lo aprehendí me lo puse fui su dueño*

*lo pensé que era cosa ya resuelta...”*

*Silvio Rodríguez.*

La oscura noche se nos presenta con imágenes misteriosas y absurdas que se entretienen con nosotros mientras plácidamente nos entregamos a un descanso reparador, los sueños nos llevan a un lugar donde todo es posible, lo que nos llena de cierta fascinación y muchas veces exacerba nuestros temores y angustias, ellos nos dejan la sensación de que hay algo más allá por encima de la razón y de la percepción consciente del mundo concreto. A veces creemos aprehender el sueño y entender su mensaje, lo hacemos nuestro, pero luego se nos escapa y se diluye en el caos para reaparecer de nuevo disfrazado con un ropaje diferente pero girando sobre el mismo tema, a esto lo llamamos sueños recurrentes.

Existen muchas maneras de aproximarse a los sueños: Muchos de nosotros pensamos que se trata de jugadas inconscientes que conectan nuestra locura, imágenes incomprensibles que quisiéramos descifrar para darle sentido a los contenidos que se manifiestan. Otros tratamos de abordar su significado en relación a nuestros anhelos y deseos pretendiendo que un hada madrina nos premie con su varita mágica haciendo realidad nuestras ilusiones. También les otorgamos poderes oraculares y premonitorios pretendiendo sintonizarnos con una sabiduría que nos relaciona con otras realidades, y... ¡cuantas veces creemos que tenemos descifrado el misterio y surgen otras interrogantes! Se trata entonces, de hilar estas realidades para una mejor comprensión de nuestro camino, para entrar en el misterio y tratar de deshilvanar los hilos que han marcando nuestra historia.

Los sueños son en sí mismos una fuente inagotable de creatividad, y la historia carga con una serie de inventos cuyas ideas surgieron a partir de un sueño, así mismo, obras musicales, literarias y plásticas han nacido después de un sueño. Stevenson, creador de la novela Dr. Jeckyl y Mr. Hyde, señalaba que su trabajo creativo *emergía de los pequeños habitantes de sus sueños*.

Algunas culturas primitivas le prestaban gran atención a los sueños e incluso hablaban de grandes y pequeños sueños, los primeros eran trabajados para descifrar los mensajes que nos conectaban con lo divino, los segundos estaban relacionados con los restos diurnos y al interpretarlos aportaban soluciones a los conflictos cotidianos. En psicología junguiana esto tiene relación con los sueños arquetipales y los sueños personales.

Hace unos años conocimos los “atrapasueños” como una artesanía mágica que conseguíamos en los mercados y muchos de nosotros lo incorporábamos a nuestros hogares dándole una connotación protectora a nuestra vida. La historia de los atrapasueños viene de la tribu de los Lakota y es interesante conocerla para su análisis.

*“Hace mucho tiempo cuando el mundo era joven, un anciano chamán de los Lakota tuvo una visión mientras se encontraba en la cima de una gran montaña. En su visión, Iktomi, el Gran bromista y Maestro del Conocimiento, se le apareció bajo la forma de una araña y le habló en la lengua sagrada. Mientras le hablaba, la araña cogió del sauce más viejo un aro que tenía plumas, pelo de caballo, cuentas y ofrendas y empezó a tejer una telaraña en su interior.*

*Iktomi le habló de los ciclos de la vida, de cómo iniciamos la vida como bebés, caminamos a través de la infancia hasta ser adultos y, después, ancianos momento en el que de nuevo debemos ser tratados como bebés, completando el círculo. “pero en cada etapa de la vida” continuó diciendo Iktomi mientras tejía la telaraña, “existen muchas fuerzas” algunas buenas y otra malas” Si escuchas las buenas, te guiarán hacia la dirección correcta, pero si escuchas las fuerzas malignas te guiarán hacia la dirección equivocada. De esta manera las fuerzas pueden ayudar o interferir en la armonía de la naturaleza. Mientras la araña hablaba continuaba tejiendo la red hacia el centro del aro.*

*Cuando Iktomi terminó de hablar, entregó al anciano chamán de los Lokota la telaraña que había tejido y le dijo: Esta red es un círculo perfecto con un agujero en su centro. Empléala para ayudar a tu pueblo a conseguir sus metas haciendo buen uso de sus ideas, sueños y visiones. Si tienes confianza en el Gran Espíritu, la red atrapará las buenas ideas mientras que las negativas se colarán por el agujero.*

*El anciano chamán comunicó la visión a su pueblo y aún hoy, muchas tribus indias cuelgan un atrapasueños sobre su cama para que proteja sus sueños y visiones.*

Es interesante señalar que el primer encuentro se realiza con el hombre sabio y primitivo: el chamán, representado en forma de araña. Esta imagen parece hablarnos de la necesidad de tejer nuestra propia historia donde cada etapa implica un reto que debe ser asumido para el crecimiento individual, allí nos encontraremos fuerzas con categorías opuestas, las benignas y las malignas y pareciera que la connotación simbólica a esta categorización tiene que ver con el sentido de asumir el camino de la vida. Si bien es cierto que Bien y Mal son conceptos relativos, pienso que esto dependerá de las escogencias que favorezcan o dificulten el proceso de individuación, concepto junguiano que tiene que ver con, deslastrar al Si Mismo de los falsos atuendos de la “persona máscara” para realizar un proceso de integración de nuestra esencia; esto implica reconocer los aspectos unilaterales de nuestra psique a fin de conseguir el equilibrio necesario que nos permita ampliar nuestros horizontes y nos abra caminos que permitan descubrir una orientación más cónsona con nosotros mismos. Por tanto, la dirección correcta o equivocada tendría que ver con la escogencia de caminos adecuados para el desarrollo de la personalidad individual. La meta: conseguir la unicidad sin fusionarse con lo colectivo.

Cuando se trabaja con sueños, buscamos la integración de los contenidos inconscientes para sanar la escisión psíquica entre lo reprimido y la consciencia. Sabemos también de la existencia del inconsciente arquetípico cuyos contenidos nos brindan las fuerzas creadoras y curativas que dan sentido a nuestra vida. Jung dedujo que hay un proceso subyacente que de manera continua genera sueños y fantasías, de los cuales solo una pequeña proporción llega a la consciencia cognitiva; de allí que el inconsciente contenga algo más que material reprimido. El inconsciente colectivo produce material sin cesar, por tanto es una fuente de creatividad, permanente y si logramos conectarnos con sus contenidos podemos desarrollar mejor nuestras potencialidades.

El inconsciente nos habla a través de los sueños y nos transmite contenidos de manera gradual y perfectamente selectiva. El proceso de tejido del sueño se realiza a través de: a) las asociaciones que hace el individuo sobre sus propios sueños, b) las amplificaciones arquetípicas de los mismos, c) la imaginación activa que permite conectarnos creativamente y descubrir el significado del sueño invitándonos a inventar nuestra propia realidad.

El lenguaje de los sueños puede presentarse como una metáfora, ejemplos de ello serían: cruzar un puente, en un momento que quizás se está viviendo un período de transición. Los sueños de vuelo pueden hablarnos de una psique muy puber que es necesario que aterrice o por el contrario, por compensación,

podiera tratarse de una psique muy concreta y el sueño la está invitando a volar y a pedir su liberación.

Si tomamos el principio de María Profetisa de los alquimistas, que nos dice *“lo que es adentro también es afuera y lo que es arriba también esta abajo”* nos damos cuenta que cualquier situación significativa que hayamos experimentado “en el afuera” también pudiera leerse como un sueño. Muchas veces soñamos despiertos tratando de llenar los vacíos de una vida plana que quizás de alguna manera nos está invitando a correr ciertos riesgos.

Recuerdo el caso de una paciente que había tenido choques recurrentes y por ultimo tuvo una fractura de la pierna a consecuencia de una caída, se me ocurrió preguntarle que si ella leyera eso como un sueño ¿que le estaría diciendo el mismo? tras varias asociaciones con su vida cotidiana descubrió que el sueño la estaba mandando a parar, a reflexionar, ella tenía dificultades para poner límites y asumía cargas que no le correspondían. Tomar consciencia de ello la ayudó a redimensionar su vida

Tenemos muchas maneras de hilar los sueños. Podemos hacerlo a través de una secuencia de sueños y buscar la relación que tienen unos con otros. En una ocasión tuve una paciente con cáncer que vivía en “persona” es decir siempre buscaba complacer a todo el mundo y mostrarse como la mujer que vivía para atender a las expectativas de su entorno, empezó a tener sueños recurrentes con perros con los cuales ella luchaba, vencía, la perseguían, y después de analizarlos individualmente lo tomamos como una serie de sueños y concluimos que ella no estaba conectada con sus instintos agresivos, que tenía que incorporarlos y luchar por defender su espacio psíquico y poner límites a lo invasivo tanto de ella misma como de los demás..

Como la araña con su tejido nosotros podemos vivenciar los sueños conectando diversas realidades y contenidos, los sueños son una especie de drama que se desarrollan en el propio escenario individual y que poseen argumentos donde participan diversos personajes y objetos que representan diferentes aspectos de nuestra psique

El primer hilo que tomamos tiene que ver con el inicio del sueño, muchas veces le pido a mis analizados que se imaginen el sueño como un cuento y les pregunto que título le pondrían, eso me da un indicio de la trama central del sueño. Por otra parte, cada personaje es otro hilo que tenemos que conectar para la mayor comprensión del tema, les pido entonces, que me describan a cada uno de ellos y les invito a entablar diálogos y preguntas para develar que hacen estas personas u objetos en sus sueños. En otras ocasiones se realizan dramatizaciones; todo esto nos permite comprender mejor la imagen y mensaje central del sueño. Posteriormente cuando empezamos a tejer el argumento, nos adentramos en las peripecias, relacionamos esto tanto con la vida personal

como con las imágenes arquetípicas. Se leen mitos, poesías, cuentos de hadas para amplificar los símbolos, Vemos como en la peripecia del sueño se producen situaciones inesperadas en donde sucede algo decisivo o tiene lugar un cambio rotundo sea para bien o para mal. Ya hay indicios hacia donde nos quiere conducir el inconsciente.

La última etapa es llamada la lysis del sueño e implica un mensaje para la psique, donde se invita al soñante a una reflexión sobre diversos aspectos de la situación. Para Jung los sueños eran finalistas, es decir, siempre existía un para qué. Este es un enfoque prospectivo. ¿Que hay que modificar de nosotros mismos? ¿Para qué se presenta este sueño en este momento? ¿Qué quiere de mi este sueño? Respondiendo estas y otras preguntas podemos acercarnos mejor al mensaje que nos quiere transmitir la psique

Sin embargo, esto no se da siempre de esta manera, a veces tenemos sueños de una sola imagen, a veces la persona solo recuerda flashes y con eso se trabaja haciendo las ampliificaciones necesarias.

Citaré un sueño de un paciente que fue trabajado con imaginación activa:

*“Voy caminando por una calle, a lo lejos diviso una mujer joven, morena, recatada, la veo caminando apurada, contacto su mirada y ella también me vé, apuro el paso hacia donde ella se dirige pero por más que camino rápido ella siempre me saca ventaja, la pierdo de vista mientras unos carros me interceptan, la vuelvo a encontrar una cuadra más allá, hay un promontorio de tierra, no la logro alcanzar, luego veo un paisaje de gran verdor, hojas verdes que tapizan el camino, me agacho para tocarlas y siento la temperatura de rocío”*

En sus asociaciones lo primero que emerge es una situación vivida recientemente con una mujer a quien idealiza pero siente culpa porque es un hombre casado. En su historia personal existe una conexión negativa con lo femenino tanto en su familia de origen como en su casa, lo femenino detenta el poder. Se analiza su complejo materno y su conexión con el ánima Le invito a escribir sobre lo que le produce el sueño y surge el siguiente poema:

*Ir tras de ti  
aunque apresures tu paso  
te busco y te siento  
detrás de la colina  
donde abundan los crótalos  
como siempre te me escapabas  
te sales con las tuyas  
esfumándote  
te incorporé en mi sueño*

*para transformarte  
en cóctalo y te tocaré húmeda y espléndida.  
Por cada rastro tuyo  
encuentro tesoros y abono.*

La riqueza creativa del trabajo con las imágenes del inconsciente es infinita, en este caso surge este poema, pero también se puede utilizar el cuerpo, la danza, el dibujo, el modelado etc. . Luego utilizando la técnica de amplificación le narro la historia de Apolo y Dafne y leo el mito con el objetivo de que buscar los mensajes que éste trasmite, en este momento hice una amplificación arquetípica la cual fue trabajada en detalle

Los sueños que tienen un contenido arquetípico casi siempre también tienen contenidos personales, los sueños arquetípicos parecen surgir de un nivel diferente del inconsciente y aunque no se entienda dicho sueño enriquecen la experiencia del individuo, usualmente las imágenes arquetípicas impactan de tal manera que producen emociones intensas, estas afloran para ser hiladas y buscar sentido a las mismas pero, muchas veces, sólo nos quedamos con la imagen y la emoción que esta produce esperando que un día se debele para poder entender lo que quiere trasmitirnos....



**I.A.C.A.T.**  
Instituto Avanzado de  
Creatividad Aplicada Total

**Revista Recrearte:**

- ✓ *Director David de Prado Díez*
- ✓ *Consejo de Redacción*
- ✓ *Consejo científico*

Frey Rosendo Salvado nº 13, 7º B 15701  
Santiago de Compostela. España.  
Tel. 981599868 - E-mail: info@iacat.com

[www.iacat.com](http://www.iacat.com) / [www.micat.net](http://www.micat.net) / [www.creatividadcursos.com](http://www.creatividadcursos.com)

[www.revistarecreate.net](http://www.revistarecreate.net)

© Creación Integral e Innovación, S.L. (B70123864)

*En el espíritu de Internet y de la Creatividad, la Revista Recrearte no prohíbe, sino que te invita a participar, innovar, transformar, recrear, y difundir los contenidos de la misma, citando SIEMPRE las fuentes del autor y del medio.*