La «única» interpretación de los sueños

> Lo de «única» está puesto entre comillas por dos motivos: por un lado, porque las interpretaciones de los sueños que aparecían antiguamente en la literatura se basaban en dar un significado único y estándar a las imágenes que aparecen en los sueños (una casa siempre significa X, un fuego siempre significa Y…), cuando en realidad cada persona puede dar un significado distinto a una misma imagen; por otro lado, aunque uno mismo interprete sus imágenes, el significado de cada imagen puede variar de un sueño a otro en función del contexto, por lo que la interpretación del relato también cambiará.

Por Jordi Jiménez



Así que nunca habrá una única interpretación de las imágenes de los sueños para distintas personas, ni siquiera para uno mismo en distintos momentos. ¿Cómo es posible que esto sea así? Porque el significado de las imágenes mentales viene dado por el **clima emotivo** que las acompaña y por el **contexto** de la «narrativa» del sueño. Sirve igual para los ensueños (Niveles de conciencia: del sueño al despertar).

Por ejemplo, hay sueños en los que la casa donde vivo cumple con una función protectora y otros sueños en los que la casa cumple con una función limitante o asfixiante, como de encerramiento. Además, una misma persona puede soñar en distintos momentos de su vida con la imagen de su casa cumpliendo con funciones opuestas porque su situación vital ha cambiado y la casa ya no es lo mismo que antes para esa persona. Otro caso: si hay un fuego que quema mi casa, y lo observo desde fuera, puedo sentir que ese fuego es destructivo, en el primer caso, o bien sentir que el fuego es liberador, en el segundo caso (siempre que yo no esté dentro de la casa, claro). Es la misma imagen del fuego, pero en función del objeto que quema (la casa protectora o la casa asfixiante) toma significados muy diferentes, ya no por sí mismo, sino por la función que cumple en la narración del sueño. Y no ocurre sólo con objetos tangibles. Puedo soñar que estoy solo en un lugar desierto y sentir miedo o angustia ante esa soledad o bien sentir que se me abren infinitos caminos hacia el futuro y que puedo ir hacia donde quiera. En este caso la soledad como situación cumple en el sueño con funciones también opuestas según la situación vital del soñante.

Por tanto, vemos que no podemos apuntar a interpretaciones únicas de los sueños ni confiar en los significados que se publicaran por ahí antiguamente ya que es altamente probable que no tengan relación con lo que a uno le ocurre. Despejado este asunto de las falsas interpretaciones universales, pasemos a lo que nos interesa, que es una técnica para hacer nuestra interpretación de los sueños.

Ejercicio para interpretar nuestros sueños

Primero de todo tenemos que escribir en un papel el relato del sueño a interpretar con todos las imágenes que en él aparecen. Después, en una tabla de dos columnas escribimos en la primera columna, y en el orden en que aparecieron, todas las imágenes del sueño: pueden ser objetos o acciones muy concretas. En la segunda columna escribimos el significado que tiene **para mí** ese objeto o acción concreta. Y aquí es donde está el asunto interesante. Uno tiene que buscar un

significado propio de cada objeto en ese sueño en particular. Por último, una vez escritos los significados en la segunda columna se vuelve a escribir el relato, pero sustituyendo cada palabra por el significado que le he atribuido.

> Pongamos un ejemplo de una escena de un sueño:
>
> *"Estoy de rodillas en un túnel estrecho. Al frente mío hay una gruesa puerta de madera entreabierta, se puede percibir la luz del día. Cuando trato de salir del túnel no lo logro y me percato de que un vehículo obstruye la puerta. Detrás de mí hay un grueso muro, me desespero e intento retroceder."*
>
> Rescatamos los objetos y situaciones del relato:
>
> 1. Estar de rodillas, 2. Túnel, 3. Puerta del túnel, 4. Luz del día, 5. Automóvil, 6. Muro detrás.
>
> Y ahora buscamos el significado de cada elemento para nosotros:
>
> 1. Estar derrotado, 2. Atrapado, 3. Querer escapar o avanzar, 4. Una vida mejor, 5. Una forma de ir por la vida, 6. El pasado.

Fijaos que en este caso la persona atribuye como significado de la imagen del automóvil «una forma de ir por la vida». No sirve decir que un coche es un medio de transporte, ese es el significado de diccionario. Con el túnel pasa igual, no sirve decir que es un sitio oscuro, eso es evidente. Hay que buscar lo que cada elemento representa en ese sueño para quien lo estaba soñando. Esta búsqueda de significados tal vez requiera parar un momento, reflexionar sin prisa y tratar de descubrir qué **clima emotivo** acompañaba esa imagen en ese sueño. Si para mí las puertas significan escapes o avances, significan eso y no otra cosa, por mucho que otros digan que las puertas simbolizan no sé qué cosa según mitos o creencias antiguas.

Una vez trabajados los significados de los elementos del sueño por separado, llega el momento de sustituirlos en el relato del sueño. En nuestro ejemplo el relato quedaría así:

> *"Me siento atrapado y derrotado por algo que está en mí mismo y cuando quiero escapar de eso e ir hacia una vida mejor, me lo impide mi forma de ir por la vida.*
>
> *Presa de la desesperación, intento escapar hacia el pasado sin comprender que eso ya es imposible."*

Como véis el relato reescrito con los significados de cada elemento toma un cariz mucho más interesante. Se puede decir que este relato reescrito **es la interpretación** de este sueño para esta persona y esta interpretación le está contando al soñante una situación vital que está viviendo y que en el nivel de vigilia ordinaria pasa desapercibida. Sin embargo, en las imágenes libres del sueño se encadena una narrativa que trata de ordenar y dar salida a esa situación, sólo que el relato está alegorizado en imágenes. Por tanto, se requiere interpretar correctamente los significados de estas imágenes para des-velar (quitar el velo) el trabajo que está intentando hacer la conciencia con esa situación vital.

En el artículo anterior dijimos que la conciencia, en el nivel de sueño, no solamente descansa (en la fase de sueño vegetativo), sino que también se aboca a un trabajo intenso de reordenación de experiencias vividas. Al desvelar el significado de los sueños de esta manera, podemos comprobar efectivamente el enorme trabajo que hace la conciencia en la fase de sueño paradojal.

Esperemos que os haya resultado interesante y si queréis enviarnos algún sueño al correo electrónico, os podemos ayudar a que lo interpretéis en función de vuestros significados.