

¿Qué quieren decirme mis sueños?

En los sueños, todo es posible, excepto que un reloj funcione bien. Ilimitados, nos muestran tal y como somos, sintetizan experiencias y recuerdos y nos exponen nuestras preocupaciones gracias a símbolos a menudo incomprensibles. Si repites sueño, quizás tu subconsciente quiera hablarte. Te ayudamos a comprenderlos.

Los sueños no entienden de lógica, fronteras o límites. Absolutamente todo en ellos es posible e intangible a la vez, pues se nutren de nuestro subconsciente. Según los grandes exploradores de la psique, el mundo onírico se conforma de expresiones de nuestro yo más profundo. Soñamos como pensamos, actuamos según el proceder habitual y mantenemos la misma escala de valores (y miedos) que en la consciencia. Por ello, descifrar los símbolos de nuestros sueños resulta de lo más provechoso para mejorar nuestra existencia. “Son muy interesantes; suponen un esfuerzo claro de síntesis por parte del subconsciente”, explica Jordi Borrás, psicólogo y especialista en sueños (www.mon-desomnis.com). Producidas durante la fase REM, las experiencias oníricas aglutinan relaciones personales, situaciones laborales, preocupaciones íntimas, recuerdos

de infancia, etc. Es en ellas donde somos más genuinos –no entendemos de máscaras ni prejuicios–, por lo que suponen un terreno fértil para el autoconocimiento. “A través de la integración de los sueños podemos poner luz a un problema y evolucionar”, dice. Abre esa puerta que tienes ante ti, deja de correr aunque te persigan, fíjate en la casa en la que estás. Sea arquetípico, recurrente o lúcido, tu sueño está hablándote aunque no lo entiendas.

ARIANE BASAGUREN

Socorro, me están persiguiendo

Antes de adentrarnos en la interpretación de los sueños, cabe mencionar que no se puede caer en generalizaciones. “Los sueños son únicos, y los símbolos serán significativos según el soñador: hay que tener en cuenta quién sueña y qué piensa”, comenta Borrás. No obstante, existen sueños comunes, como el de sentirse perseguido. “Podrían ser signo de ansiedad y de estrés”, dice. Así, se trata de una respuesta instintiva a una situación real que no te agrada: mira bien quién te persigue y trata de encararlo. Puede que sea una parte de ti que te esté ofreciendo algo.

AGE FOTOSTOCK



Estoy volando y me siento... ¿bien?

Volar es otro de los sueños más comunes, y su significado "depende de la emoción con la que el soñador lo experimente". Si te sientes alegre y feliz mientras sueñas, estás en la cima de una situación o has alcanzado una nueva perspectiva de ver las cosas. Si lo haces de una forma estable y segura, refleja tu poder; pero si tienes árboles u obstáculos, analiza qué (o quién) te frena para alcanzar tu meta. Si es un vuelo inestable, puede que el sueño refleje tus dudas acerca de un tema, y podría incluso revelar las ganas de escapar de la vida terrenal, de las responsabilidades, pero con las preocupaciones que ello conlleva. Si tu vuelo tiene turbulencias, es demasiado alto o sientes miedo, apunta a que tienes un reto concreto o alcanzar el éxito.

**LOS SUEÑOS
PREMONITORIOS
PUEDEN DARSE
CUANDO TU
INCONSCIENTE
HA CAPTADO LO
QUE VA A SUCEDER**

Mira el cielo... azul, estrellado u oscuro

Si en tu sueño miras hacia arriba y ves un cielo azul, tu subconsciente apunta a esperanza, posibilidad, creatividad, paz y libertad de expresión. Si, en cambio, el cielo está nublado, sugiere una fase de problemas y tristeza, e incluso de preocupaciones que te están impidiendo ver las cosas desde una mejor perspectiva. Si el cielo está teñido de rojo, puede significar que algo ha llegado a su término, y si es blanco, simboliza deseos ocultos. Tienes lo desconocido si el cielo que ves está cayendo sobre ti, lo que refleja tu pesimismo. Si, como nos escribió uno de nuestros seguidores de PSYCHOLOGIES en Facebook (www.facebook.com/psychologies), has soñado con una noche estrellada, todo apunta a paz y serenidad en el espíritu. Incluso podría tratarse de un bonito romance o de cierta nostalgia de épocas pasadas.



Escaleras que suben o bajan

Mientras unas personas han soñado alguna vez con escaleras que suben sin fin, otras lo han hecho con escaleras que bajan. Y puede tratarse de escaleras mecánicas, ascensores, etc. Los matices tienen su significado, pero, en general, soñar con escaleras ascendentes hace alusión a "haber alcanzado un mayor nivel de conocimiento": estás progresando espiritual, personal o materialmente. O puede que ciertas cosas salgan a la luz. Si las escaleras son descendentes, se centra en tu subconsciente o en instintos sumergidos y que estaban escondidos. Espiritualidad vs sexualidad, mente vs instinto, vayas donde vayas, depende mucho de cuál sea tu estado anímico en el sueño, pues se trataría de un consejo, de un ánimo o de una advertencia en el peor de los casos.

Viajes de lo más incómodos

Soñar con un viaje habla a tu subconsciente de un paso a otra etapa. Supone parte del camino para lograr tus metas, no siempre exento de tropiezos. Buscas un cambio de escenario, pero si tu sueño no es relajado o alegre, reflejará tus preocupaciones. Si tienes muchas maletas pero no consigues coger todas (suelen simbolizar las cargas y asuntos de los que nos cuestan desprendernos), reflejan agobio pues sabes

que tendrás que sacrificar algo en el camino. Si, en cambio, pierdes las maletas pero guardas un objeto, piensa qué es, qué significa y desde cuándo lo tienes. Si abandonas o pasas por una casa de tu pasado, identifica qué te sucedió ahí y remóntate al origen: podría ser una cuestión estancada o un problema que nació entonces. Si viajas en un coche lleno de personas, significa nuevas aventuras y emociones.

Comida, un acto generoso

Si sueles soñar con comida (es mi caso en numerosas ocasiones), tienes que saber que "se trata de la primera expresión de amor", pues versa sobre alimentar, dar, recibir y ser generoso. Si se trata de un sueño fluido, es que te sientes protegido, amado y deseado. Si ves que sufres una mala relación con la comida, quizás mantengas un vínculo desequilibrado que te exija demasiado. En general, soñar con huevos hace alusión a la fertilidad; la fruta es símbolo de dinero y crecimiento; las almendras, de éxito y las manzanas, de prosperidad.

CADA SOÑADOR DEBE INTERPRETAR SU PROPIO SUEÑO. ES PRECISO NO INFLUENCIARLO, SINO GUIARLO, PUES DEBE SER ÉL MISMO QUIEN LLEGUE AL ANSIADO SIGNIFICADO

Gatos que aparecen en tus sueños

Ver un gato en sueños simboliza un espíritu independiente, feminidad, sexualidad, creatividad y poder. Si el gato es agresivo, sugiere que estás teniendo problemas o temas tu faceta femenina. El sueño también podría reflejar una metáfora de alguien malicioso o de alguna persona susceptible de traicionarte. Si el gato no tiene cola, significa una pérdida de independencia; si es negro y te mira, hace alusión a tu intuición y sensibilidad más profunda, que deberías escuchar mejor. Si el animal en cuestión te araña, el sueño apunta a que te sientes amenazado. En cambio, si lo estás buscando, es que necesitas liberarte.

PARA LEER

Diccionario de interpretación de los sueños.
Nicolópulos de Farias.
Ed. Eleftheria.
330 págs. 10 €