



Es imposible no soñar, y la clave de la autorrealización de las personas está, justamente, en descubrir la clave de lo que cada noche pasa por nuestra mente dormida.



Aunque a veces las imágenes que recordamos de nuestros sueños son parecidas disparatadas, en ellas está la clave de mucho de lo que domina en nuestra ya interior.

Profundo estudio realizó psicóloga Lola Vargas

Clave de la autorrealización estaría en comprender sueños

Por Patricia Andrade

Es imposible no soñar. Cada noche recreamos imágenes que a menudo nos parecen disparatadas, pero que a juicio de expertos, siempre nos dicen algo. La clave de la autorrealización estaría en comprenderlas.

Sobre los sueños, sus teorías e interpretaciones, Lola Vargas Gante, docente y coordinadora de estudios del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile, escribió el libro "El otro que existe en ti: Sueños", publicado por la editorial Alkantis.

La psicóloga, junto con teorizar sobre el tema, incluye un amplio estudio de un set de sueños y su simbología, los cuales podrían servir de base para el análisis de las experiencias oníricas de los lectores.

Vargas plantea la necesidad del análisis de los sueños como un camino de libertad interior, de autoconocimiento y de autoactualización.

Si el hombre lograra desarrollar todo el potencial que tiene en estado inconsciente se eliminaría la violencia interior que se manifiesta normalmente en movimientos de defensa explícita respecto al autoconocimiento.

El ser humano generalmente nega, proyecta, justifica y racionaliza sus debilidades y los aspectos negativos de su existencia.

Si ignorara aquello que le resulta ininterpretable para él y la sociedad es a poder establecer una relación más fluida con el mundo.

Y una buena herramienta para construir la paz individual y social sería la interpretación de los sueños.

EL SUEÑO

Es difícil comprender un sueño aislado, salvo en aquellos casos en que es imposible dejar de pensar en él, porque sentimos que nos quiere decir algo.

Para comprenderlos hay que analizar, a lo menos, todos los sueños o escenas que hayan surgido en una noche.

Y hay que hacerse el propósito de recordarlos.

La inconsciencia no entra en el mundo de los sueños.

El sueño es involuntario, autónomo, primitivo... utiliza un lenguaje simbólico y arcaico. Y sin embargo siempre está intentando decirnos algo. No lo comprendemos mientras

no establecemos una relación de afecto con él, mientras no lo respetamos como una totalidad única.

Según Vargas, en el lenguaje de los sueños existe una repetición que implica la necesidad de advertir las características y/o el elemento más importantes.

Como la actividad onírica es autónoma, si el mensaje no es comprendido por el soñante, el inconsciente sigue, a pesar de nuestra consciencia, un proceso de desarrollo, o señala los puntos de bloqueo.

¿Qué elementos afloran en los sueños?

Se sabe que a través de los sueños surge la parte inconsciente, la que de acuerdo al neopersonalista Sigmund Freud Jung, estaría compuesta por el inconsciente personal y el inconsciente colectivo.

El inconsciente personal está formado por todo aquello que en un tiempo fue consciente, pero se reprimió. Es decir aptitudes y capacidades.

El inconsciente colectivo corresponde a la herencia ancestral y está formado por arquetipos comunes a toda la humanidad. "Son como el caso de un río, pero que se conecta al conocimiento universal a través de la energía latente de nuestra experiencia".

Además, Vargas, quien es experta y admiradora de Jung, señala que es fácil definir los sueños en grandes y pequeños sueños.

Los grandes sueños son los arquetípicos, claramente distinguibles porque son institucionales, claramente repetitivos y dejan una impresión de lo que es difícil olvidar, aunque no se olvidan.

Relacionados al soñante con el conocimiento del Hombre Universal o Hombre Objetivo, se dicen con la Trinidad.

En los llamados pequeños el soñante se relaciona, directamente, con su inconsciente personal, pero también con arquetipos del inconsciente colectivo. Algunos veces muestran una salida a una situación objetiva concreta. La presencia de un camino de solución podría indicar un bloqueo profundo.

HACIA EL EQUILIBRIO

Para Vargas, la autoconciencia o autoconocimiento es "un proceso de descubrimiento que genera libertad, flujo de la energía propia. En el instante en que el sujeto se da cuenta que existe, que es más que los roles que juega. Permite descubrir al hombre como ser holístico e integral".

También puede decirse que es la detención del proceso automático estúpido que vive la mayoría de la humanidad. Es parir la carrera de los roles, de la exterioridad de la vida.

Como conclusión, la vida onírica es la única y específica manifestación consciente del inconsciente.

Carl Gustav Jung, luego de analizar más de 50 mil sueños, concluyó que el análisis de los sueños es la "vía regia de la conciencia", tema que comparte Lola Vargas.

EL OTRO QUE EXISTE EN TI: SUEÑOS



Un completo estudio sobre los sueños y su simbología. Más la psicóloga Lola Vargas. Plantea por qué el camino al desarrollo interior.

Donación de iglesia coreana

La Misión Presbiteriana de Corea en Chile efectuó una donación de más de medio millón de pesos a la Escuela Jorge Frei de Cal en equipamiento deportivo, vestuario y mantenimiento. El presidente de la Misión, Joo-B Yoo, explicó que esta dádiva ellos la realizaron dentro de la celebración del Mes de la Familia, que



Clave de la autorrealización estaría en comprender sueños [artículo] Patricia Andrade.

Libros y documentos

AUTORÍA

Andrade, Patricia Genoveva

FECHA DE PUBLICACIÓN

1988

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Clave de la autorrealización estaría en comprender sueños [artículo] Patricia Andrade. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile