

44 00061510 4653 *femenino* EL MERCURIO — Lunes 6 de Junio de 1988

'El Otro que Existe en Ti'

Así llama al inconsciente la psicóloga Lola Vargas, quien acaba de publicar su segundo libro: esta vez dedicado a los sueños.

Afirma que el análisis de éstos puede llevar al autodesarrollo personal, un proceso por el que la persona aprende a conocerse a sí misma, a ser más consciente de sus propias habilidades y potencialidades.

Lo primero que la psicóloga Lola Vargas explica sobre su nuevo libro, *El otro que existe en ti: sueños*, es que se trata de una especie de profundización del primero (*El hombre y sus estados de conciencia*).

—En el capítulo cuarto hablo sobre las posibilidades de autodesarrollo que existen en el hombre. Una de ellas es el análisis de sueños, que según Jung, es una técnica para llegar a la "individuación". O a la "retroalimentación trascendente", como la llama Maslow.

La mayoría de las corrientes psicológicas y filosóficas ponen énfasis en el aspecto del autodesarrollo: "Lo que significa que la persona tiene conciencia de todas sus potencialidades y habilidades, que generalmente las bloquea".

Para comentar a dar cuenta debe empezar a trabajar con su inconsciente. "El aparato psicoespiritual es como un gran iceberg. La pequeña punta que sale del agua es la parte consciente. Todo lo que está sumergido es el inconsciente, que se manifiesta tanto a nivel individual como colectivo".

Dice que para Jung, éste está formado por varios aspectos. El primero, es el hombre (sus cualidades positivas de la feminidad, que se la entrega la madre y otras mujeres); el segundo, es la mujer (sus cualidades positivas de lo masculino); y la tercera, es ambos (los aspectos más negativos). "La forma como ellos interactúan comienza a afianzar hacia la conciencia a través del sueño".

Si bien todos las personas sueñan, la mayoría no es capaz de recordar a la mañana siguiente. Para iniciar la técnica de análisis de sueños y "ver" que mensajes envía el inconsciente, "lo primero que se debe hacer es propiamente no olvidar lo soñado y acudir al despertar, por lo menos los puntos más importantes".

—Cualquier persona puede hacerlo, y es increíble cómo uno se empieza a desarrollar, a enriquecerse. No existe nadie que no sueña. Si no recuerda es porque la energía está bloqueada, entonces tiene que haberse el propósito de no olvidar.

EL OTRO QUE EXISTE EN TI: SUEÑOS

A.L. VARGAS GARCÍA



EL PLOMO EN ORO

En tres partes está dividido el libro. La primera trata sobre el aspecto fisiológico, en especial neurológico, del sueño. "Incluye las teorías que existen en relación a la actividad cerebral, por ejemplo, como se conectan los cuatro cerebros: donde el izquierdo, veptil que es el más antiguo, los hemisferios derecho e izquierdo; y el llamado como "cambio" que es el más evolucionado".

En la segunda parte se incluye el análisis de diez sueños, con lo cual se pretende demostrar "como el inconsciente, a través de la actividad onírica, envía al individuo donde están los puntos que no le permiten ser auténtico y que lo hacen generar mecanismos de defensa, como actitudes agresivas y violentas".

—Del inconsciente salen muchos aspectos negativos y también potencialidades del soñante, que van equilibrando a la persona, y por ende, todo es alrededor.

—El hacer consciente lo inconsciente empiezo, porque la energía empieza a fluir.

Dice que en la vida diaria se vive en un estado de absoluta falta de autenticidad que se caracteriza por los mecanismos de defensa que la persona desarrolla a su alrededor. "Las típicas proyecciones, justificaciones, negaciones".

—Al recordar los sueños, y trabajar en su significado, se empiezan a dejar esos mecanismos y la persona se vuelve más transparente, más auténtica.

—En los sueños apuntamos, se desea de transformar el plomo en oro.

no era otra cosa que la transformación de lo negativo en positivo, que el ser humano, a través de todos sus etapas llega finalmente al "Sí Mismo".

Lola Vargas es coordinadora de estudios de Psicología de la Universidad de Chile, tiene a su cargo la cátedra de Psicología Social y un Taller de Sueños. También es miembro de la Sociedad Científica y de la de Escritoras de Chile, donde el libro fue presentado.

—Cuál es la diferencia entre los análisis de sueños que hacen Freud y Jung?

—Para el primero, los sueños son todos deseos reprimidos que tienen un tinte sexual, mientras que en Freud, sexualidad es un mensaje del paciente. En cambio Jung, de cuyas teorías se han elaborado los distintos métodos de análisis de sueños de todas las corrientes psicológicas de la actualidad, ve el inconsciente personal como todo aquello que en un momento fue consciente y que por distintas circunstancias se reprimió.

—Por otro lado, Jung hace su terapia en un diálogo con el soñante. El soñante que todos tenemos la posibilidad de cambiar, de desvincularnos, de llegar al "Sí Mismo".

La última parte del libro está dedicada a quienes no pueden recordar sus sueños. "Hacemos una especie de psicología del futuro, que realiza tanto la técnica como la tecnología para fabricar una máquina que sea capaz de captar, como en una película soñada, imágenes y emociones del sueño". M.S.D.

"El otro que existe en ti" [artículo] M.S.D.

Libros y documentos

AUTORÍA

Autor secundario:M. S. D

FECHA DE PUBLICACIÓN

1988

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

"El otro que existe en ti" [artículo] M.S.D. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

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

Mapa