





El sueño es soñar, y la clave de la autorrealización de las personas está, justamente, en descifrar la clave de lo que cada noche pasa por nuestra mente dormida.



Suegar a veces las imágenes que recordamos de nuestras noches nos parecen disparatadas, en ellas está la clave de mucha de lo que dominan en nuestro ya latente.

Profundo estudio realizó sicóloga Lola Vargas

ac. 4149

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 Gómez, docente y coordinadora de estudios del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile, escribió el libro "El sueño que existe en ti. Sueños", publicado por la editorial Alfarera.

La sicóloga, junto con teóricos 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 emotivas de los lectores.

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

Si el hombre lograra desarrollar todo el potencial que tiene en su interior, estaría eliminada la violencia interior que se manifiesta normalmente en mecanismos de defensa: evitativa, reactiva o autoagresiva.

El ser humano generalmente sueña, proyecta, piensa y responde sus vivencias y los aspectos negativos de su entorno.

Es importante aquello que la sicóloga insiste para que la sociedad no a poder establecer una relación más fluida con el medio.

Y una buena herramienta para mejorar 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 la misma, todos los sueños o sueños que tienen algo en común.

Y hay que hacerse el pregón de recordarlos.

La interpretación se centra en el mundo de los sueños.

El mundo es irrealizable, subjetivo, prototípico... utilizan un lenguaje simbólico y abstracto. Y sin embargo siempre está intentando decirnos algo.

No lo comprendemos mientras

no establecemos una relación de afecto-eno, placidez o lo contrario como una totalidad.

Según Vargas, en el lenguaje de los sueños existe una respuesta que implica la necesidad de acercar las características y/o el elemento más importante.

«Como la actividad soñadora es subjetiva, si el soñador no es comprendido por el soñante, el inconsciente sigue, a pesar de mayoria consciente, su proceso de desarrollo, o acentúa las partes de bloqueamiento.

«¿Qué elementos aforan en los sueños?».

Se sabe que a través de los sueños surge la parte inconsciente, la que da sentido al inconsciente colectivo nato: juan Carl Gustav Jung, autor de la teoría del inconsciente personal y del inconsciente colectivo.

El inconsciente personal está formado por todo aquello que en un tiempo ha conocido, pero se reprimió. Es decir: aplicaciones y capacidades.

El inconsciente colectivo corresponde a la herencia ancestral y está formado por arquétipos comunes a toda la humanidad. «Son como el espejo de un misterio que se conecta al universo entero, universal, a través de la energía total de nuestra especie».

Además, Vargas, quien es experta y adicta al arte de Jung, señala que es fácil detectar los sueños más grandes y profundos.

Los grandes sueños son los arquetípicos, claramente distinguibles porque son inconfundibles, claramente reproducibles y dejan una sensación de la que es difícil despegarse, aunque no se entiendan.

Relacionado al sueño con el establecimiento del Membre Universal o Membre Colectivo, se dice que la Totalidad.

En los sueños pequeños el soñante se relaciona, directamente, con su inconsciente personal, pero también con arquetipos del inconsciente colectivo. Algunas veces mostrarnos una señal a una situación específica concreta. La mayoría de un cuadro de naciones podría considerar un sueño profundo.

RECETA: EL EQUILIBRIO

Para Vargas, la actualización e autorrealización es "un proceso de transformación que genera libertad, flujo de la energía sana. Es el resultado en que el soñante se da cuenta que existe, que es más que los sueños que Jung".

Permitir descubrir al soñante como ser holístico e integral.

También puede decirse que es la definición del proceso sublimado en el que vive la mayoría de la humanidad. Es perder la certeza de los roles, de la esterilidad de la vida.

Como consteido, la vida se vive en la felicidad y desgracia, gozo y dolor, conocimiento del inconsciente.

Carl Gustav Jung, luego de analizar más de 30 mil sueños, concluye que el análisis de los sueños es la "vía negra de la sabiduría", título que comparte Lola Vargas.

EL OTRO QUE EXISTE EN TI SUEÑOS



Un complejo estudio sobre los sueños y su simbología. Mira la sicóloga Lola Vargas. Puedes que sea 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 Básica First de God en apoyo a su proyecto deportivo, veraniega y sacerdotalista. El presidente de la Misión, José Il Yoo, explicó que esta donación viene enmarcada 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](#)