



VII

000164040

Lo que revelan los sueños...

Si Lola Vargas, docente y coordinadora de Estudios del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile, pareció para el día de la presentación de su libro "El otro que está en ti sueña", fue tal vez por esa costumbre de los psicólogos de preguntar y escuchar al otro para descubrir los problemas de su personalidad. Si algunos pensaron que estaba desmotivada y no tenía ganas de hablar, se equivocaron. El trato directo con ella revela que así es su modo de ser: lejos del divismo, su personalidad reposada, segura y sencilla refleja una manera de ser de un profesional habituado a buscar subterfugio y sin presiones en las profundidades del alma de los demás. Por eso, más que hablar ella, estimulaba al auditorio para que el público opinara. Es el método de trabajo en los talleres de sueños donde, más que imponer sus propios criterios, el psicólogo pregunta, interpreta y llega a conclusiones a partir de una síntesis de pareceres que le surten al propio. Autora de una obra anterior, "El hombre y los estados de conciencia", Lola Vargas llega con su libro en un momento en que se advierte una revolución de los sueños. Estos, que parecían algo insoportable o sin importancia alguna, cobran de pronto interés. Advertidos por psicólogos como Freud y Jung, los hombres descubren que los sueños no son porque sí. Y aunque hay gente que se niega todavía a aceptarlos, son muchos los científicos que adhieren a quienes los analizan porque saben que ocurre algo fundamental a partir de las imágenes oníricas que acompañan al hombre en tanto duerme. Mensajes, verdades, advertencias, premoniciones, lo que fueren, estudios cada día más intensos van despejando la incógnita.

ENERGÍA SIQUICA

Lola Vargas es de las psicólogas que no dudan de su importancia. Por eso se dedica al análisis de los sueños y escribe su libro para resumir sus reflexiones y experiencias: "El análisis del sueño es un método que inició Freud y luego lo tomó Jung, que era médico siquiatra. Freud advirtió las propiedades de sanación del proceso, pero asoció el sueño con los deseos reprimidos. Jung usó la asociación libre de las imágenes del sueño para llegar por su intermedio al inconsciente en un sentido amplio, no restringido como Freud. Y eso que yo llamo 'el otro' en mi libro, es el inconsciente, lo que Jung llama 'la energía siquica'. Es lo que Freud entendió como 'libido', basándose al fenómeno al sexo". Agradece que Jung comprendió que la estructura siquica tiene mucho de inconsciente personal y del inconsciente colectivo. Explica este último como "la herencia ancestral y química guardada genéticamente". Para ella, el inconsciente viene a ser el almacenamiento de un conocimiento muy antiguo que el hombre desconoce porque no encuentra la herramienta para acceder a él. O simplemente porque no lo quiere.

Sicóloga Lola Vargas

explica la relevancia de las imágenes oníricas para el autodesarrollo y conocimiento personal.



Lola Vargas: "En la medida que reconocemos y aceptamos lo bueno y lo malo que está en nosotros, comprenderemos mejor nuestras reacciones y seremos también más tolerantes con los demás".

necesario por ignorar el saber oculto de ellos.

"Si el sujeto dice Lola Vargas- logra relajarse, es como si entrara a ese conocimiento. Conocimiento es energía. Todo es energía. También los sueños. Es una energía envolvente que está en uno, que nos envuelve y está latente. Esto explica, por ejemplo, que se den los mismos hechos sin que haya relación entre ellos".

HACIA EL AUTODESARROLLO

Yendo a lo práctico, ¿qué provecho tiene la persona al analizar sus sueños? — "En mi anterior libro postulé que para llegar al autodesarrollo o a la individualización, una de las técnicas fáciles de analizar es el sueño, específicamente la interpretación de los sueños. Interpretación y análisis. Es una técnica compatible con nuestra cultura

occidental. Los orientales se sirven del Tai Chi, que es una meditación en movimiento, con música y baile que comunica a los intérpretes con el espacio, con la energía cósmica, la sabiduría cósmica. La experiencia personal es relajante y equilibra al individuo".

¿Cómo es posible llegar, a partir del análisis y de la interpretación de los sueños, a un equilibrio? — "El sueño es como un escenario con personajes y actores que son todos partes de uno mismo, del que sueña, de su personalidad. La persona que recuerda su sueño y crea el hábito de analizarlo puede interpretarlo con ayuda de un psicólogo o de un siquiatra o de una persona con esa sabiduría del corazón que habla Jung, es decir, una persona con conocimientos, acuriosidad, intuición, transparencia y que sepa de simbología y de mitología. Alguien que con mucha flexibilidad sea capaz de reconocer las imágenes y conectarlas con la vida consciente de la persona que los ve, porque la interpretación nacerá de allí. No hay esquemas rígidos, recetas que sirvan para todos los sueños".

Es lo que practica Lola Vargas en el Taller de Sueños que dirige en la Universidad de Chile, donde se analizan los sueños. La psicóloga cuenta que no todos se deciden a contar sus sueños: "Porque al contar un sueño, como que me estoy desnudando ante otra persona, la estoy participando parte de mi vida oculta. Entonces, sentimos temor de contar cosas que consideramos negativas. Eso que constituye nuestra sombra y que contiene todas las facetas que no deseamos que se conozcan para no dar una mala imagen, como el egoísmo, nuestra agresividad, nuestros deseos reprimidos, todo aquello que queremos ocultar".

"DEBEMOS RECONOCER NUESTRA SOMBRA"

Para encontrar el equilibrio, dice, no se trata de superar la sombra sino reconocer que existe: "Debemos aceptarla, porque en la medida que la aceptamos nos estamos aceptando a nosotros mismos, reconociéndonos, y eso es el primer paso para comprendernos y comprender luego también a los demás. Por eso debemos comenzar por dialogar con nuestra sombra, saber que cuando nos ponemos violentos o cuando actuamos mal, es la sombra la que está afirmando. Debemos, por lo tanto, tener conciencia de lo negativo en nosotros, reconocer tanto lo bueno como lo malo que tenemos. Desde ese reconocimiento podemos empezar a estabilizarnos para llegar a ser una totalidad, o sea, la suma de la vida consciente y de la subconsciente".

¿Y qué tienen que ver los sueños con todo esto? "Ayudan a descubrirlo. Te muestran la sombra y en la medida que los vas recordando, la vas conociendo y eres capaz de ir destruyendo lo malo que hay en ti, o de dominarlo. Logras una paz consigo misma y la irradias a los demás". Se puede, entonces, ordenar la vida de acuerdo a un marco cultural: "Y en tanto creces, más sabías eres y más flexible, tolerante y positiva frente a los errores de los demás. Hay que ponerse siempre en el lugar del otro, del que se condena, critica o desprecia. Incluso del criminal, porque muchas veces la violencia es una reacción lógica casi, en muchos casos, de una situación determinada,

de un caldo de cultivo entre la subcultura de la pobreza, la marginalidad, la necesidad, la violencia que genera violencia".

"DIOS ESTÁ EN TI MISMO"

Lola Vargas Gaete fue directora del Instituto de Criminología. Dedicó muchos años a la terapia de reos. Perteneció a la Sociedad Científica. Pero en esto de ser más íntegro y estar en paz consigo mismo y con los demás, ¿dónde está Dios? "Dios está en ti mismo y eso lo comprendes cuando llegas a ese equilibrio perfecto que alcanzas por ejemplo los místicos, cuando se conectan con el espacio. Dios está en uno mismo y no tenemos que buscarlo afuera. Se llega a Él a través del autodesarrollo. Se nos manifiesta en los sueños, pero lo desconocemos y lo buscamos en imágenes, afuera. Personalmente, ¿creo en Dios? "Creo que puede haber algo superior, pero, insisto, está dentro de uno. Porque ¿qué somos sino cuerpo y energía? Podría creer incluso en la reencarnación. Porque morimos y nuestra energía se reintegra al espacio en tanto 'la carrocería' se desecha. Uno puede estudiar las religiones y adherirse a una o a otra, pero finalmente es todo lo mismo". La armonía no resulta fácil de lograr, a juzgar por la violencia, el descontento, las neurosis y los conflictos que abundan entre los seres humanos... ¿Por qué se hace tan difícil llegar a ese estado ideal de equilibrio armónico? "Porque siempre queremos tener más y no nos conformamos con lo que tenemos. Uno debería conformarse con lo justo y necesario, comprender que lo pequeño es hermoso. Como sería ideal el que existieran ciudades de no más de 500 personas, porque cuando son más grandes ya no hay paz y aparecen los problemas, la delincuencia, los conflictos sin sentido". Según ella, es el consumismo el que mueve a pretender siempre más y mejores cosas. "No deberíamos buscar la exterioridad, sino la interioridad, la de uno, y el mundo sería otro".

EL INCONSCIENTE VIVO

¿Cómo interpretar los sueños, si no se tienen las claves para entender la simbología? Explica Lola Vargas que en su primer libro cuenta la historia de una vida entera en occidente y en oriente. Aporta algunas claves y ejemplos de fenómenos paranoicales que plantea sin adherirse a ellos, dejando al lector que concluya. Analiza varios sueños. Señala que al ver el lector como interpreta esos sueños, puede sacar ventajas para aplicar personalmente. Cuala se ilumina dice con lápiz y papel a mano para anotar los sueños una vez que se despierta, para luego analizarlos. Aunque sea lo más importante o fracciones del sueño. Después de un tiempo se podrá comprobar que hay relaciones entre un sueño y otro, que algunas cosas se adelantaron o anunciaron en los sueños. ¿Y si el inconsciente invade lo consciente? "Se podría caer en una dicotomía o en una placidez increíble. Ocurre en las pesadillas, por ejemplo, aunque muy fugazmente, pero muchas veces el que está algo terrible como que lo sienta tan real que le cuesta aceptar que fue un sueño".

Anamaria Masch

Lo que revelan los sueños [artículo] Anamaría Maack.

Libros y documentos

AUTORÍA

Vargas Gaete, L. C.

FECHA DE PUBLICACIÓN

1988

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Lo que revelan los sueños [artículo] Anamaría Maack. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

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