

¿POR QUÉ SOÑAMOS?

Las dos dimensiones de la vida

Vivimos en dos dimensiones: en una de ellas despiertos y en la otra durmiendo. La dimensión despierta corresponde, esencialmente, a la vida consciente y es durante el sueño que se abre la puerta del inconsciente, ya que cuando dormimos no descansa todo nuestro organismo. Precisamente porque la conciencia duerme es por lo que el inconsciente puede pasar a primer plano y encontrar vías de expresión. En cambio durante el día la conciencia ejerce una gran vigilancia para que esto no ocurra.

¿Qué es el inconsciente?

Es el nivel psíquico en el que se alojan deseos muy antiguos, de los que nada sabemos y que, en ocasiones, pretende realizar.

En su funcionamiento no tiene en cuenta la realidad y esta es la razón por la que la conciencia trata de mantenerlo subyugado, ya que en sus intentos de obtener satisfacción podría provocar verdaderas catástrofes al guiarse exclusivamente por la obtención de placer, sin contemplar los obstáculos reales que puede encontrar.

¿Qué son los sueños?

Son la vía principal por la que se expresa el inconsciente. En esta expresión lo que hace es, precisamente, satisfacer deseos, aunque, a veces, no lo parezca cuando se trata de sueños desagradables o auténticas pesadillas.

Muchos sueños infantiles muestran claramente esta satisfacción de deseos, cuando sueñan que les han regalado el juguete que anhelaban o que pueden estar en el parque de atracciones todo el tiempo que quieren.

En los adultos las cosas se complican porque para que puedan expresarse determinados deseos necesitan aparecer disfrazados, así se organizan argumentos disparatados y sin sentido aparente. Para ello el sueño utiliza varios mecanismos como son: el desplazamiento (representar una cosa o situación por otra), la condensación (representar varias cosas en una sola) y el simbolismo.

El sueño es un mensaje en clave que hay que descifrar.

Función de los sueños

Los sueños siempre son autobiográficos, tratan de la propia persona aún cuando ella no se vea en el sueño o aparezcan otros personajes.

Soñar es normal y sano, aporta datos sobre uno mismo que es interesante conocer, porque el inconsciente es una parte de nuestro ser que en buena parte dirige nuestra vida.

A la vez ayuda a mantener la comunicación entre distintos sistemas de nuestro psiquismo, lo cual es necesario para vivir de forma más equilibrada.