



Vamos a ver .

Lo primero hay que tener un método.

Y antes una de metateoría (es decir, de conocimiento anteriores) sobre la interpretación de un sueño:

A.- ¿qué NO hacemos al interpretar un sueño?

No hacemos: 1.- “inventarnos” una solución mágica.

2.- adivinar un mensaje que nos llegará desde el exterior y no tuviéramos posibilidad por nosotros mismos de entender.

B.- EL CONTENIDO CONSCIENTE QUE RECORDAMOS AL DESPERTAR DE NUESTROS SUEÑOS ES YA UNA INTERPRETACION DE LO SOÑADO. ESO QUE RECORDAMOS YA ESTÁ MEDIATIZADO POR EL CONTENIDO CONSCIENTE DE VIGILIA Y NO ESTÀ AJENO AL 100% A JUICIOS DE VALOR. PERO ESTO NO ES “MALO”, SE RACIONALIZAN PULSIONES CON EL FIN DE PROPORCIONAR MAYOR CONTROL EMOCIONAL.

C.-EL AUTOANALISIS es el único que puede tener VERDADERA PROFUNDIDAD y llegar a ser ÚTIL A LA PERSONA (porque el contenido de los sueños es personal e intransferible).....cualquier interpretación de otra persona es sólo un acercamiento filtrado por los esquemas de esa persona (sea profesional o no).

D.-EL AUTOANALISIS también incluye el narrar a personas de la máxima confianza (a las que nunca mentiríamos conscientemente) el sueño y la parte más significativa de nuestra interpretación. Eso nos ayuda a reforzar nuestra autoestima y a objetivizar el contenido no emocional del sueño.

E.-NEUROLOGIA: los puntos neurológicos que activan las emociones son también aquellos que activan los sueños. NO SABEMOS CÓMO SE ALMACENA LA INFORMACION EN NUESTRO INCONSCIENTE PERO LO CIERTO , EL HECHO ES QUE ALLÍ SE ENCUENTRAN TODAS LAS PERCEPCIONES QUE LOS SENTIDOS INTERNOS Y EXTERNOS DE LA PERSONA EXPERIMENTAN DURANTE EL DÍA.....INCLUSO Y SOBRETUDO AUNQUE LA PERSONA NO SEA CONSCIENTE DE ELLAS.....CON TODO ESE MATERIAL QUE ES NUESTRA VIDA PSÍQUICA, EL SUEÑO ELABORA UNA RESPUESTA QUE ES LA EXPRESION MÀS AUTÉNTICA Y GENUINA DE NUESTRA PERSONALIDAD...Y Q INTEGRA LO EMOCIONAL Y LO RACIONAL Y NOS

DA UNA VIDA ESPIRITUAL ,DONDE LA PERSONA EXPERIMENTA VERDADERA LIBERTAD INTERIOR Y AUTOCONOCIMIENTO.

Por eso a muchos gobiernos no les“interesa” que sus ciudadanos APRENDAN a soñar.....eso les haría menos manejables.....

EL SUEÑO ES TAMBIÉN NECESARIO PARA CONSOLIDAR LAS CONEXIONES NEURONALES , POR ESO LA FASE REM ES TAN AMPLIA EN LAS PRIMERAS ETAPAS DE INDIVIDUO.