

Apuntes 4 clase curso sueños por Rafa Millán

Soma es sema. Todo es ayah. Signo, símbolo. Lo que no sea símbolo, no apunte de algún modo a la unidad (aunque sólo sea por su misma existenciación) no podría estar en la existencia.

Serie de sueños propios interesantes

- El héroe de barrio (mi primer sueño con Cencillo)

“Estoy en casa de mis padres. Tengo que llevar un CD a uno de mis mejores amigos de infancia. Bajo a buscarle a la calle. Finalmente, le encuentro en un cruce de caminos que siempre tomaba para ir al colegio y que para mí resulta significativo y aparece en muchos sueños. Le hago entrega del CD y, al volver a casa, me encuentro con un indigente en chándal, drogadicto probablemente, que empieza a pedirme dinero. Yo le digo que tengo prisa porque tengo que volver a casa, pero que me acompañe para irme pidiendo dinero de camino. Y entonces me doy cuenta de que tengo un billete en un bolsillo de la chaqueta y en el otro unos céntimos. No recuerdo bien si le doy el billete o los céntimos o nada o todo. Finalmente, consigo deshacerme de él de alguna manera, pero es un proceso largo y desagradable. Vuelvo a casa y cojo el ascensor. En lugar de ir al sexto, el piso en donde vivo con mis padres, voy al séptimo, que ahora es mi piso. Allí me encuentro con un amigo de la facultad de filosofía que me entrega un colgante que tiene una especie de estrella o de luna que me cae a la altura del corazón.”

Se ve cómo funciona además el monomito.

Elementos de sombra y diálogo con él. Entregar algo propio a la sombra.

Todo un proceso de terapia en síntesis. Luego varios sueños que hacían hincapié en las calles, que indicaban en qué momento del proceso me encontraba. Como si se hiciera “zoom” sobre elementos o momentos concretos del proceso del sueño principal.

- El otro burlón

También de la etapa de Cencillo:

“Me estoy abrochando un chaleco que tiene ribetes dorados y me salen de atrás otras manos que empiezan a desabrocharlo mientras yo lo abrocho. Me resulta muy repugnante y empiezo a intentar quitar esas manos y resulta que es otro yo, pero burlón, que tengo detrás. Es como si fuera una Penélope que está a la vez tejiendo y destejiendo. Este personaje aparece varias veces en mis sueños, siempre de una manera problemática e incluso llego a pegarme con él, pero como es yo mismo, aunque sea en una versión burlona, la pelea solo nos agota a los dos y nunca avanza porque nos pegamos de manera simétrica. Finalmente, en el último sueño de la serie, le veo tumbado en posición fetal en una especie de cueva o de lugar oscuro,

subterráneo y húmedo. Me apiado de él, me da como ternura y le abrazo. Y entonces tengo una especie de sensación y de experiencia mística.”

- El que ya conté en la sesión anterior de mi habitación que se va reparando y ordenando
- ¿El sueño cuando empecé con Mardía?

“Vuelvo a Madrid en el asiento trasero de un coche. No sé quién conduce. Estamos Mardía y yo. En un momento, entrelazamos las piernas y nos quedamos así, entrelazados y luego abrazados. Con sensaciones muy bellas y agradables, y todo el paisaje está lleno de belleza.”

Yo interpreté que este sería el sueño de una persona que va a acabar con una relación muy íntima con alguien. Pero lo tuve antes de siquiera sospechar que acabaríamos juntos, de hecho, me extrañó mucho

Sueños relacionados que son lecciones vitales y psicológicas (todos):

UN CASO. Dos sueños del mismo soñante relacionados (y que son en sí mismos una lección de psicología). Se trata de un hombre ya de cierta edad pero que aún vive con sus padres y nunca ha tenido pareja. Es muy mental y con mucha incapacidad para decidir.

Sueño 1 (su peor pesadilla según él)

“Voy dando vueltas por una carretera soterrada de circunvalación, parecida a la M-30 de Madrid. Está todo bastante oscuro. Esta carretera funciona de una manera un poco especial: tiene semáforos en las salidas y, si el semáforo está en verde, se puede coger la salida para llegar a mi destino. Si el semáforo está en rojo, no se puede coger. Pero esta carretera funciona de tal manera que poco a poco todos los semáforos se van poniendo en rojo porque se va cerrando y, si llega a cierta hora (creo que las 12:00 de la noche), se cierran todos los semáforos y te quedas atrapado dando vueltas. Yo estoy a punto de coger algunas salidas, pero ninguna es adecuada: me pillan demasiado cerca o demasiado lejos. Entonces, como es una carretera de circunvalación, decido que no pasa nada, doy la vuelta completa para poderla volver a pillar, pero en el camino o en el proceso de hacerlo, creo que varias veces se acaba cerrando y me quedo atrapado en esa carretera dando vueltas sin poder salir.”

Sueño 2

“Estoy muy agobiado, haciendo esquemas y esquemas de esquemas en los que voy sacando líneas arborescentes. Categorías dentro de categorías en papeles con un lápiz. A veces me salgo del papel y escribo por la mesa, otras veces no tengo papel suficiente. Pero es muy agobiante.”

Sueño 3

“Estoy en la habitación de mis padres con una camiseta que me deja los brazos al aire. Noto un cosquilleo muy desagradable en los brazos y me doy cuenta de que hay unos puntos negros en las paredes. Enseguida veo que esos puntos negros son insectos y que hay muchísimos que tienen unas antenitas que se van ramificando, ocupando todo el espacio y son las que me están acariciando de manera repugnante los brazos. Tengo que quedarme en el centro de la habitación, muy parado, porque si me muevo, enseguida me cruzaré con esos insectos. Y es tan asqueroso que prefiero quedarme en el centro, parado y asustado.”

Algunas metáforas más bien existenciales:

Soñar con llegar tarde

¿A qué llegamos tarde? ¿A la vida, a la madurez, a nosotros mismos? ¿todo eso a la vez? ¿qué nos impide llegar a tiempo? ¿para qué estamos o no a tiempo=

Muy habitual soñar que se llega tarde a terapia cuando la persona no está del todo comprometida con el proceso o cuando siente que se alarga demasiado... O que “llega tarde” a la siguiente etapa de crecimiento personal.

Hoy en día que maduramos con 40, es un sueño que he escuchado mucho y casi siempre con este mismo sentido.

A veces falta algo (equipaje, dni, entradas, dinero...) que es esencial para entrar o para hacer un viaje o ir a un espectáculo. Como si la persona no se sintiera suficientemente cualificada. O faltara algún aspecto de “identidad”.

Dificultades para moverse

¿Por qué no puedes moverte? ¿En qué ámbito te sientes así? Tiene relación con lo anterior. Normal porque mis sueños los veo sobre todo en consulta. Por qué estamos pardos? En qué estamos parados? ¿Qué nos impide movernos? ¿Qué necesitamos para ser nosotros mismos?

Un ejemplo: “En una zona fangosa donde están todos mis familiares, un perro pone la pata en mis testículos y me impide moverme” Puede representar el ambiente familiar “fangoso” y un elemento de ira o agresividad que tiene dominada su propia asertividad (en este caso, parece

que la “carencia de falo” paterna era en realidad una forma paradójica de agresividad contra el hijo).

Estar perdido

Muy similar. ¿En qué te sientes perdido? ¿qué necesitas para “encontrarte”? A veces se sueña en un interior (¿estar internamente perdido?).

Uno de los más claros, la persona iba por una serie de estancias con nombres (como si fueran despachos) buscando su nombre en una de ellas sin poder encontrarlo. O buscamos el baño (o alguna habitación sin encontrarlo).

Descubrir nuevos espacios o estancias

Justo eso, encontrar nuevas posibilidades. O más bien recuperar posibilidades antiguas no reconocidas hasta ahora. Si las estancias son siniestras pueden ser aspectos del inconsciente no trabajados. Si son agradables, una expansión de identidad.

Estar desnudos

Otro símbolo que habla por sí mismo es el de estar desnudo. A veces, lo que falta es una prenda concreta, como por ejemplo los zapatos, o en otras ocasiones es un desnudo integral. Pueden vivirse con vergüenza o no, y es posible que el onirema de estar desnudo pero sin sentir vergüenza sea positivo, como que tenemos ya integrado lo propio y la poca cosa que somos todos en general. Es interesante también analizar qué sensaciones tiene el soñante respecto a su propio cuerpo o si ese cuerpo es real o aparece deformado por el sueño de alguna manera, tanto para bien como para mal, lo que a veces puede estar hablando de ideales del yo o de yo ideales.

Asignatura pendiente

ver vídeo

Coche

Ver vídeo

Espectáculos, cine o teatro

La vida es puro teatro. Son muy habituales, sobre todo antes de entrar en la vida adulta o la vida social, los sueños con el juego de rol. Pero los típicos sueños con pantallas de cine o con películas en las que a la vez participamos y vemos desde fuera suelen estar hablando de elementos inconscientes que vamos entendiendo o integrando y de cómo nuestra vida, como decíamos en la primera clase, es casi como una película que estamos proyectando nosotros mismos. Son símbolos metafísicamente interesantes.

Encontrar o perder dinero, equipaje, documentos

Metáforas de identidad o de valores (acrecentados o perdidos). A mí se me repetía mucho el de encontrar monedas en el suelo, muchas monedas. El kostbarkeit, el objeto valioso, pero a mi nivel y en tierra. El dinero puede ser energía, energía psíquica, poder, integración, totalidad... Descubrir aspectos reprimidos que se recuperan (se sienten como ajenos pero son propios). PUede ser libertad, autenticidad. O autoestima. Un solo símbolo, infinitas posibilidades. Y todas, de alguna manera ciertas, dependiendo de la mirada.

Más pulsionales/emocionales

Relaciones sexuales

Algo con lo que nos estamos relacionando o que nos pone. Al contrario que la propuesta freudiana, en mi experiencia suelen ser los más simbólicos de todos. A veces pueden tener que ver con el símbolo del falo (como símbolo de poder o incluso de poder personal). Interesantes cuando tenemos relaciones con alguien que no nos gusta en la vida real.

Comer

Puede ser desde sueños en los que nos estamos alimentando, hasta sueños que nos dice que estamos tragando algo intragable. La comida es una metáfora privilegiada del metabolismo psíquico, igualmente incorporamos lo "externo" al sistema después de diferentes procesados y filtrados. Se pueden interpretar como elementos psíquicos. Muchas veces tiene relación con la madre. Con personas con trastornos de alimentación hay que prestarles atención. La cocina (como mis sueños con pizzas) donde estamos elaborando algo.

Ir al baño

Descarga (muchas veces imposible), a veces hablan de vergüenza, lugar de intimidad y limpieza. A veces están muy sucios o no se encuentran. Problemas para incorporar la identidad o para descargar. O cuesta encontrarlos (como estar perdidos)

Animales

Los más habituales son

La serpiente.

Para Jung el sistema nervioso autónomo con la espina dorsal y todo. Suele representar libido, fuerza psíquica, poder, integración (es un símbolo típico de integración) también salud (como el bastón de Esculapio), espiritualidad (la kundalini), veneno, medicina, lo demoníaco y, por supuesto, sexualidad.

Si una persona es la serpiente puede tener “lengua bífida”. Aunque también puede estar indicando poder.

El toro.

Típico, al menos en España, me encantaría saber en otros países. Suele hablar de fuerza interna vivida como agresiva o a la que se teme y que hay que “domar” o vencer como al minotauro.

Perro o lobo.

Si son agresivos pueden ser impulsos agresivos propios. Si es una mascota propia puede hablar de inocencia, de ternura, de lo más propio casi infantil o de elementos no del todo desarrollados (animalizados).

Gato.

Lo mismo pero más en femenino. También las distinciones culturales entre “perros y gatos”.

Insectos.

Pueden ser preocupaciones, problemas, aspectos fóbicos o negativos de cualquier tipo. Lo oscuro, lo que se mueve por debajo, lo escurridizo, sucio, contaminante. Pero algunos (mariposas, abejas) o cualquier insecto en una posición de belleza podría tener el significado opuesto. Como siempre depende, sobre todo, de la relación con el insecto que tenga el soñante y del significado metafórico concreto de ese insecto. Todo es signo.

Situaciones habituales

Casa.

Muy complejo. Pueden ser épocas, relaciones, actividades o cualquier ámbito de nuestra vida. Puede depender de la época de la casa. De hasta qué punto es onírica. Puede indicar aspectos de nuestra vida o relaciones o aspectos de nuestro mundo interior. También del cuerpo. Las habitaciones pueden tener que ver con su función (baño, cocina, dormitorio...). Muy importante, a la hora de interpretarlos, la sensación general del sueño.

Ser perseguido

Habitual sobre todo en la adolescencia. Nos persigue la vida, la madurez, una persona o una situación difícil. También puede haber algo o alguien que realmente nos persiga en la vida.

Yo tuve ese sueño con un paciente que me acosaba.

Tsunamis

Cambios radicales, miedo a desbordarse emocionalmente (o espiritualmente) o situaciones en que lo hay.

Elementos.

Como en la mayoría de sistemas tradicionales. **Agua** podría tener que ver con lo emocional, a veces aguas turbias o estancadas (significan emociones bloqueadas). El océano ilimitado y

profundo puede ser el icc o el suprac. **Fuego** purificador, también espiritualidad de otra manera. Limpieza, quemar una etapa. **Tierra** suele tener que ver con lo concreto, etc.

NOTA: En personas que recuerdan mucho los sueños suele haber uno o varios de infancia hablando de vocación futura y del ambiente inconsciente familiar.

Apuntes 4 clase curso sueños por Rafa Millán