

Material Imprimible

Curso Los sueños y su significado

Módulo La interpretación de los sueños

Contenidos:

- La vida de Sigmund Freud y sus estudios
- La interpretación de los sueños y su significado
- Sueños repetitivos
- Trastornos del sueño
- *Sleep coach*

La vida de Sigmund Freud y sus estudios

En el libro “La interpretación de los sueños”, de Freud, se explicitan las características de los sueños y la teoría en relación a sus estudios sobre el inconsciente. Además, es el libro más citado por él. Pero... ¿quién era?

Sigmund Freud, también llamado el padre del psicoanálisis, nació en Moravia en 1856, específicamente en un pueblo llamado Příbor, lugar que actualmente ocupa la llamada República Checa, pero que en esa época pertenecía al Imperio Austríaco.

A partir de 1892 empieza a estudiar y a investigar sobre un tipo de enfermedad mental llamada neurosis, pero fueron simplemente pequeñas investigaciones, lo que marca un antes y un después en el psicoanálisis.

En su libro “La interpretación de los sueños” habla sobre el complejo de Edipo, sobre el inconsciente y los sueños, y además está presente la idea de que podemos trabajar nuestros problemas emocionales por medio de los sueños.

Freud articula a los sueños con lo inconsciente, y por ello escribió el libro que mencionamos, que si bien es muy complejo, es realmente muy interesante su estudio. Dicho libro, que fue publicado en el año 1900, habla de sueños que le llegan a él por medio de una paciente.

Freud dice que el sueño es el guardián del dormir, es decir, que no nos levantemos y que sigamos durmiendo. Por ello es que traemos cosas del afuera del momento para poder agregar al sueño y mantenerlo.

Como aprendimos, todo sueño es cumplimiento de un deseo y prevalece con el buen dormir, pero esto no pasa con las pesadillas, tema que veremos más adelante.

Asimismo, Freud dice que todo sueño es una trasposición de pensamientos e imágenes visuales, es decir, soñamos solo imágenes, y todo sueño se vive en tiempo presente en el aquí y ahora, por lo que no podemos soñar en pasado ni en futuro.

El sueño sería como un acertijo de los hechos vividos, cuando antiguamente se pensaba que los sueños eran banales y sin sentido.

También podemos decir que los sueños con más resistencia son los que tienen más desfiguración a la hora de interpretar, y será más fácil interpretar aquellos que son menos desfigurados.

Entonces, si vamos con la idea de que todo sueño es cumplimiento de un deseo, sabemos que hay deseos que generarían problemas y otros que no.

Ante un deseo que no genera problemas, no hay degeneración, porque hay confort. En cambio, los que sí crean problemas, como por ejemplo los deseos reprimidos que afloran en los sueños, no son tolerados por el cuerpo, por lo que automáticamente nos

despertaríamos. Por dicho motivo es que son desfigurados para que el sueño pueda cumplir con su objetivo.

A veces también se hace una interpretación fraccionada del sueño, y se usa como recurso que la persona repita el relato del sueño y allí, rara vez se dicen de forma exacta. Entonces, en el momento en el que se generan estas situaciones y discrepancias entre un sueño y el otro, es el instante exacto para realizar su análisis.

¿Alguna vez escucharon hablar sobre la elaboración secundaria? Esta es la pequeña diferencia que existe entre lo que soñamos en realidad y lo que contamos que soñamos, es decir, que todo está ligado a una gran subjetividad. Por ello, como aprendimos anteriormente, muchas veces es muy importante anotar todo lo que sucedió en el sueño en el momento que nos despertamos para no olvidar ningún detalle, ya que con el paso del tiempo, cuando queremos contarlo o llevarlo a un espacio de terapia, el mismo se vuelve mucho más subjetivo.

No hay nada arbitrario ni azaroso, lo que agregamos al relato del sueño quizás lo hacemos por algo, y su relación con el recuerdo es literal. No existen elecciones al azar, todo está trazado por la subjetividad, y si le decimos a alguien que traiga un recuerdo o un sueño no será en vano, ya que la persona dirá lo primero que se le viene a la mente y por algo lo es, dado que siempre todo está trazado por nuestras creencias aunque no lo percibamos conscientemente.

Ahora nos referiremos al sacro egoísmo del yo, que es la postura que una persona toma antes de ir a dormir, es decir, que se separa de todo acto ético y moral, y deja su mundo exterior de vigilia. A este lo entendemos, por ejemplo, cuando tomamos varias actitudes para preparar el sueño, como cambiarnos, lavarnos los dientes, bañarnos, apagar la luz, etc. Asimismo, todo corresponde a los medios culturales de nuestra sociedad, pero existen ciertas reglas culturales y morales que se “pierden” cuando nos vamos a dormir, lo que permite que se suelten y salgan los deseos inconscientes al quitarnos de encima esta represión moral. El yo se hace presente en el sueño, es decir, lo moral, lo que está bien o mal, y como dijimos, si está mal lo vamos a considerar una pesadilla y nos vamos a despertar. La censura inconsciente actúa como desfiguraciones de aquellos hechos que no vamos a ver directamente en el sueño, y muchas veces hay una clara resistencia oculta a recordar, similar a la represión.

Ahora bien. Existen tres partes o elementos del sueño que hacen, en definitiva, a lo que soñamos, pero hay que saber que, en primer lugar, lo que hace el sueño es intentar que sigamos durmiendo. Por eso, cuando estamos durmiendo y nos llaman o nos suena el despertador, solemos incorporar ese ruido o voz dentro del sueño.

Otro elemento es lo que acompaña el sueño, que puede ser una preocupación inconsciente o preconscious, como ir al médico, rendir un examen, o ir a la escuela.

De igual manera, amamos anticipar algo, como por ejemplo, soñar que nos despertamos por miedo a llegar tarde. No obstante, estos sueños suelen estar más relacionados con hechos que nos suceden o sucederán, es decir, más en el plano preconscious, y este tiempo de sueños no fue de gran estudio por Freud, ya que él se ocupó del estudio más específico de los sueños que se relacionan con el inconsciente, los más profundos, un símbolo de un deseo reprimido.

Dentro del sueño podemos encontrar dos tipos de contenidos: el contenido manifiesto y el contenido latente. El contenido manifiesto es lo que nosotros soñamos, y el contenido latente es lo que nosotros queremos decir con ese sueño.

Cada persona simboliza de una manera diferente; de ahí que tengamos que clarificar que no siempre soñar algo significa una cosa específica, ya que será diferente para cada uno. Asimismo, siempre hacemos el proceso de simbolización de los sueños, aunque siempre lo que vamos a soñar es simbólico.

La interpretación de los sueños y su significado

Soñar con volar es uno de los sueños más frecuentes que le ocurre a la mayoría de las personas. De hecho, a cada uno de nosotros nos ha tocado que en algún momento soñáramos con que estábamos volando, ¿no les pasó? Volar es significado de libertad, y es una sensación similar a la que tenemos cuando estamos despiertos, ya que las alas nos permiten ir hacia varios lados o hacia donde queremos, y eso es libertad.

También podemos soñar con que preparamos las valijas o que estamos por subir a un avión o a un tren, y esto implica que estamos por dar un cambio muy grande en nuestra vida, que estamos en plena toma de decisiones.

Por su lado, soñar con una ex pareja es sinónimo de confusión, pero esto no implica que aún queramos a la persona, sino que estamos confundidos, quizá por momentos de soledad o por una nueva pareja. Normalmente se suele interrumpir el sueño y nos

despertamos exaltados por lo que estamos viviendo, por lo que es muy difícil que podamos haber sentido algún tipo de emoción respecto a la otra persona.

Cuando soñamos con una boda no significa que nos vayamos a casar, como muchos creen que es una premonición hacia lo que va a pasar. Solo indica que la persona está en el mejor momento para emprender nuevos proyectos, que está en la cima de lo que siempre estuvo buscando y que lo está por lograr.

Sin embargo, cuando soñamos con una fiesta familiar grande que abarca a muchas personas, que a algunas se las reconoce en el sueño y otras no, implica que estamos pasando por una serie de dificultades, que generalmente son familiares.

Soñar con una persona vagabunda o que le estamos dando algo a alguien que está en situación de calle nos está marcando que estamos dando mucho de nosotros en diversas situaciones de nuestra vida o que nos estamos haciendo responsables de la vida de otro, y si nos genera una situación poco agradable nos puede estar demostrando que tenemos cierto miedo al fracaso.

Asimismo, es muy frecuente que soñemos con animales, y cuando soñamos con, por ejemplo, serpientes o arañas, nos genera cierto miedo o rechazo. No obstante, a veces aparecen en los sueños animales domésticos como los perros, gatos o conejos.

El significado del sueño con animales va a depender, además de qué tipo de animal es, qué es lo que hacemos con él. En general, implica cambios por venir.

Si los animales son más grandes que nosotros, podría implicar que estamos frente a algún inconveniente que nos está sobrepasando y estamos elaborando las herramientas para sobrellevarlo. Además, si les tenemos miedo es porque pensamos que estamos perdiendo la fuerza frente a esa circunstancia. En cambio, si los animales son pequeños, habrá obstáculos chicos que podremos solucionar.

Si en el sueño estamos jugando con animales, implica cierto grado de inmadurez para enfrentar algunas situaciones o problemas que se puedan aparecer en sus vidas y que deban resolver desde la adultez o que estamos huyendo de responsabilidades.

Si se ven como un animal quiere decir que pueden hacer frente a los problemas, salvo que el animal esté herido, ya que eso significa que están necesitando cierto apoyo del otro y ayuda.

¿Y qué ocurre con el agua? Este nos está indicando nuestro estado emocional; por lo tanto, no será lo mismo si soñamos con una catarata de agua que fluye que si lo hacemos con un estanque de agua quieta.

El agua nos está marcando el movimiento de nuestra vida y cómo fluye la misma, si estamos en actividad o si estamos atravesando un tiempo de vida más pasiva.

Si están tomando agua y está fría, implica algo fuerte emocionalmente que les está pasando, y si el agua está caliente es porque tienen los problemas casi resueltos.

Por otra parte, soñar con una isla implica soledad, carencia de afecto, el sentimiento de estar solos y sin compañía. En este punto habría que analizar cómo le repercute en la vida a cada persona, es decir, si esta soledad es un problema o lo vive con normalidad y tranquilidad.

Si soñamos con una gran ciudad es signo de grandeza, de poder social y económico, mientras que si la ciudad es chica o con carencias, habla de una necesidad económica.

Soñar con los abuelos tiene que ver con los deseos del pasado y que nos permitimos hacer proyectos a futuro, pero nos dan también tranquilidad encontrarlos en los sueños.

Asimismo, si una mujer sueña que está embarazada no significa que lo esté, sino que tiene que ver con la implicancia e importancia que le está dando en este momento a la familia. Es decir, no siempre se asocia directamente con un bebé.

El bailar se relaciona en cómo está nuestra vida, si fluye libremente o si lo estamos forzando.

Por su lado, si en el sueño tenemos máscaras lo asociamos con hipocresía o que algo de nosotros queremos ocultar.

¿Y el ejército en guerra? Se asocia con la tristeza y separación. No que la estemos viviendo actualmente, pero es una situación que nos preocupa.

¿Cómo vamos hasta ahora?, este es un tema interesante, ¿no? A continuación les compartiremos más material, pero antes les recordamos que siempre cada uno de los

sueños se debe interpretar en función a cómo está viviendo su vida esa determinada persona. Estas solo son consideraciones generales que nos marcan un punto de partida.

Pero... ¿qué pasa cuando lo que soñamos no nos gusta del todo, es decir, cuando tenemos pesadillas? Es una señal de que estamos alerta porque pasó algo o estamos en algún tipo de peligro actualmente o que lo hemos pasado pero aún nos está afectando.

Entonces, ¿qué hace el cerebro? va a buscar información almacenada que le dé sentido a este peligro o a este miedo, como por ejemplo, escenas de películas que quedaron grabadas cuando éramos niños. Es decir, esa emoción que quiere ser liberada va a buscar qué información tiene en el cerebro para darle forma a lo que vivimos a nivel emocional. De esta manera es que se procesan las experiencias emocionales muy difíciles.

La **pesadilla** es la forma en la que nos liberamos de los miedos internos y así, con las imágenes, se les da forma al sueño.

Generalmente cuando uno tiene una pesadilla, la emoción principal que se destaca es el miedo, y cuando se lo identifica hay que determinar a qué le estamos teniendo miedo en nuestra vida. A veces son hechos que vivimos el día anterior o hasta 3 o 4 días pasados, ¡pero cuidado!, las pesadillas no son predictores de lo que va a pasar.

Ahora vamos a preguntarnos... fisiológicamente, ¿qué ocurre en nuestro cuerpo? Cuando estamos atravesando situaciones de mucho estrés en nuestra vida, el cuerpo comienza a segregar una hormona llamada cortisol.

El **cortisol** activa al hipocampo y al sistema límbico en relación a las imágenes que recordamos; entonces, al aumentar el estrés, aumenta el cortisol y activa estas imágenes a veces no tan deseadas que guardamos allí. Las mismas, que se encontraban guardadas y bloqueadas, salen a la luz en los sueños, específicamente en las pesadillas.

Sin embargo, mientras dormimos, el hipocampo no va a cumplir la función de “almacenar información”, es decir, el cerebro no guarda material mientras soñamos, y esta es la razón por la que solemos no recordar lo que soñamos.

Cuando está en el pico de intensidad emocional que no toleramos más es cuando nos despertamos, y el cerebro hace que nos despertemos para no generar más sufrimiento.

Las pesadillas pueden hacer que nuestro día próximo sea diferente o que quedemos distintos, que nos sintamos raros, pero lo bueno es que si las liberamos es porque ya no las tenemos reprimidas en nuestro cerebro y pudimos ponerlas en el sueño y soltarlas.

También tengan presente que si no recordamos el sueño o la pesadilla no significa que no hayamos soñado, lo que ocurre es que quizá nos despertamos antes de la fase REM. Por lo tanto, la función cerebral es la misma cuando tenemos un sueño agradable o una pesadilla, la diferencia está dada por el componente hormonal que tenga el cuerpo.

Si están teniendo una pesadilla y se despiertan pueden pasar dos cosas: la primera es que el ciclo de sueños, es decir, las fases que ya estudiamos, se hayan finalizado, con lo cual nos despertamos completamente y luego veremos si podremos o no conciliar nuevamente el sueño. Y en segundo lugar, que nos despertemos antes de que finalice la fase y que, al volver a dormirnos, el sueño o, en este caso, la pesadilla, continúe.

Bien, después de este breve paréntesis que hemos hecho respecto al tema pesadillas, les proponemos que sigamos avanzando aún más en el significado Freudiano de los sueños. Si manejamos un auto implica que tenemos pleno control de nuestra vida, pero cuidado, porque si es otro el que maneja podría indicarnos que hay alguien que nos está manipulando o llevándonos, quizá, hacia caminos indeseados.

La lluvia es el signo de la tristeza, y tiene que ver con situaciones complicadas y de soledad. Si además hay tormenta, será algo en nuestra vida que nos está atormentando, pero como toda tormenta, siempre pasa, y el sol vuelve a salir.

Si vamos por una ruta o camino, deberíamos poder identificar en qué condiciones está. Por ejemplo, si la ruta está empachada o con pozos, implica varios altibajos que estamos teniendo y que debemos ir solucionando o “emparchando” esos pozos. En cambio, si la ruta o camino es lisa y sin detalles, es porque nuestra vida fluye adecuadamente y tal como debe ser.

Por su parte, las flores significan felicidad y alegría, y plantarlas se refiere a la fecundidad.

También podemos soñar con el perdón, y esto significa que a veces tenemos orgullo, soberbia o vanidad.

Un nacimiento tiene que ver con el renacer, ya sea laboral o la aparición de una nueva persona en sus vidas.

Los besos, por su parte, implican la finalización de ciertos problemas, pero si es un extraño es fragilidad y quizá demasiada confianza en alguien que aún no estamos conociendo bien.

Un mar tranquilo tiene que ver con las relaciones amistosas y tranquilidad en lo afectivo, pero si ese mar se mueve o hay un maremoto implica que no está esa tranquilidad en nuestra vida. Si nos metemos en el mar implica riqueza laboral, pero si nos hundimos significa que en nuestra vida hay problemas de los que aún no hemos encontrado la salida, por lo que es angustia y desesperación. Asimismo, cuando nos vemos a nosotros mismos contemplando un mar significa que estamos reflexionando sobre nuestra propia vida.

Seguramente les haya pasado de soñar con un familiar que ha fallecido. Esto implica que aún no lo hemos soltamos y que seguimos en duelo.

Si sueñan con un bello paisaje implica cosas bellas en sus vidas, mientras que un paisaje blanco y negro es periodo de reflexión por situaciones que nos estén pasando.

Un sueño donde observamos una lucha significa que estás luchando contra algo que te está desagradando demasiado y estás tratando de sacarte de tu vida.

De igual manera, es muy frecuente soñar con la escuela a la que fueron. ¿Les pasó alguna vez? En estos sueños nos podemos ver a nosotros mismos en el rol de estudiantes, o también es frecuente soñar que aún debemos rendir algunas asignaturas del colegio. Esto tiene que ver con ganas de volver al pasado, con esa sensación que teníamos cuando éramos chicos y con algo aún no resuelto de esa etapa de nuestras vidas.

En cambio, cuando se ven a ustedes en el sueño llevando a los chicos a la escuela, da la pauta de que están felices y disfrutando la situación familiar por la que están atravesando.

Si los sueños se hacen con bosques, y más aún, cuando uno está corriendo en él, se asocia con la búsqueda de respuestas en alguna circunstancia de la vida.

De igual forma, las ventanas también indican ciertas características importantes del sueño. Por ejemplo, si la ventana está abierta, indica que no hay obstáculos cercanos para trabajar, pero si la misma está cerrada, sí está marcando alguna dificultad u obstáculos en la vida.

Por último diremos que los parques y el pasto verde llaman a la reflexión personal, a la búsqueda del yo mismo, al conocimiento de cada uno de nosotros en lo más interior.

¿Les pasó alguna vez de soñar que se caen los dientes? Si sueñan que se les rompe el diente, significa problemas y complejos a resolver.

Si sueñan que se les caen varios dientes, indica pérdida de dinero, trabajo o inestabilidad en alguna de las circunstancias de nuestra vida. Si observamos uno de nuestros dientes negros o amarronados indica que nos estamos esforzando demasiado y que necesitamos ayuda del otro, porque quizá estamos haciendo un esfuerzo enorme y considerado en alguna situación que no podemos resolver y necesitamos pedir ayuda al otro. ¿Y si aparecen caries? esto tiene que ver con cierto temor a que seamos descubiertos por algo que hicimos. Por su lado, si en el sueño observamos la salida de un diente indica inicio, nacimiento, algo nuevo que va a llegar.

¡Qué complejo!, ¿no? Fíjense que no es solo el hecho de soñar con dientes, sino en qué contexto lo soñamos.

Asimismo, muchos de nosotros en algún momento hemos soñado que nos persiguen, ¿no?, ¿se preguntaron qué quiere decir? Soñar que nos persiguen puede tener diferentes significados dependiendo del momento en el que estemos y de quién o quiénes aparezcan en el sueño, aunque generalmente se asocia a temas no resueltos, paralizados o frenados, pero sí es importante darles un final.

Cuando soñamos que alguien nos persigue es porque no hemos cerrado ciclos, cuando nos arrepentimos de los hechos o que no estamos orgullosos de lo que hemos hecho.

Cuando soñamos que una persona nos persigue pero no nos puede atrapar puede asociarse a una inseguridad que estamos viviendo en la que nos sentimos observados por otro en nuestra acción diaria, pero a pesar de los obstáculos que frenan el avance podemos superarlos, es positivo y representa victoria en cuanto a las preocupaciones que nos inquietan.

Cuando soñamos que nos persiguen y nos atrapan es porque estamos atrapados en los problemas que nos están superando y paralizando y no le encontramos respuesta.

A su vez, pueden aparecer personas que nos intentan atrapar cerca de nuestro entorno, o personas desconocidas, lo que genera inseguridad en la persona que está soñando, y se asocia también con falta de confianza personal.

Cuando en el sueño nos persiguen para robarnos lo asociamos a etapas de ansiedad o complicaciones y manifestamos por medio del sueño el miedo a la pérdida, ya sea de algo material, espiritual o de una persona. A veces habría que evaluar si eso que estamos teniendo tan arraigado y que no queremos perder, no deberíamos soltarlo y dejarlo ir, sobre todo en situaciones de duelo.

En algunos casos en los que soñamos que estamos siendo perseguidos podemos caer. Las caídas o los tropezones suelen asociarse a temores, preocupaciones, inseguridad y falta de confianza, y dichos sueños se suelen dar frecuentemente cuando estamos preocupados por situaciones nuevas o cuando estamos obligados a salir de nuestra zona de confort.

Ahora bien. Los colores también van a tener un significado. Soñar en colores implica vitalidad y fuerza en los sentimientos, pero si el sueño es en blanco y negro puede tener que ver con un carácter más nostálgico y melancólico.

Soñar con el color azul simboliza tranquilidad, serenidad, se basa en buenas relaciones familiares y armónicas, y también implica buen estado de salud para el que sueña. Por su parte, el amarillo significa autoconfianza y autocontrol.

El blanco es pureza y confianza, es el renacimiento, un periodo de tranquilidad en el hogar. El color verde, por su lado, se relaciona con la esperanza de que podamos de a poco ir solucionando nuestros asuntos y problemas, y es la perseverancia.

Soñar con el color rosado es una señal de tranquilidad, sonrisas, alegría, equilibrio y felicidad, y también está relacionado con el amor. El marrón se relaciona con la comunicación, ya sea que nos podemos o no comunicar con el otro adecuadamente, y a veces a palabras que no podemos decir.

Si los sueños son grises significa un periodo de cambio y transición y miedos a esos cambios, y cuanto más se acerque al color negro implicará más dificultades. Por su parte, el color violeta es el de la transmutación, del cambio, pero desde lo espiritual, la

percepción de aquello que podemos ver y lo que no. Además tiene que ver con los sentimientos más profundos del alma.

También podemos soñar con el color rojo, que indica gran pasión y sensibilidad en sus relaciones afectivas, y también representa la fuerza, la energía, el coraje, la agresión, el poder, peligro, vergüenza, impulsos sexuales, y la necesidad de reflexión. Por su lado, el color turquesa se relaciona con las oportunidades y el éxito alcanzable. Por último, el color granate simboliza la riqueza, el éxito, la prosperidad y el poder.

Sueños repetitivos

Continuando con más características de la interpretación de los sueños vamos a decir que hay muchos sueños que se repiten, y estos se llaman sueños recurrentes.

Hay dos razones por las que un sueño se puede repetir:

- Puede estar indicando que hay una situación que aún no hemos resuelto
- O puede señalar la resolución de problemas

Si un sueño que se repite con frecuencia nos está indicando que hay alguna situación que aún no hemos resuelto debemos interpretar qué contenido tiene ese sueño que se está haciendo constante en nuestra vida, ya que nos está hablando de una cuestión que aún no hemos trabajado. Por ejemplo, si estamos soñando de manera muy seguida con que trabajamos incansablemente para una persona determinada, y con colores grises, el sueño nos está refiriendo a que estamos haciendo un trabajo que no nos gusta, en un ambiente oscuro que nos deprime y nos está haciendo mal y que nuestro interior está gris. Este sueño nos está alertando, nos está haciendo una llamada de atención de que quizá no estamos contentos en el trabajo y, al tomar conciencia, podemos tomar acciones al respecto.

Por su lado, a veces los sueños recurrentes no son sólo emocionales, sino que son de “resolución de problemas”. Por ejemplo, en este mismo sueño observamos una puerta abierta que nos está determinando que tenemos libertad para poder salir y cambiar de ámbito y mejorar nuestra vida.

Para que los sueños sirvan de ayuda no se deben considerar de forma aislada, sino que tenemos que determinar si hay elementos que se repiten, como imágenes, símbolos,

personas o situaciones. Quizá los sueños en sí son diferentes, pero puede pasar que se refieran a lo mismo.

Es interesante estudiar y hacer consciente cómo dicha posible secuencia de sueños que estamos teniendo hace tiempo se ve modificada o alterada cuando hacemos un cambio en nuestra vida. Es decir, el sueño nos está indicando algo en nuestra vida de manera secuencial, ya que aún no lo hemos resuelto.

No obstante, en el momento en el que tomamos las riendas de nuestra vida y lo cambiamos es probable que hagamos una observación bastante diferente de esa misma secuencia de sueños, y es fundamental observar cada detalle que se vaya modificando en los mismos.

Como ya aprendimos, es muy importante que anoten siempre lo que soñaron en el momento en el que despertaron, así no omiten ningún tipo de detalles, así podemos evaluar y comparar con el sueño repetitivo anterior.

De igual manera, también se recomienda mucho anotar la fecha en la que hemos soñado, dado que con el paso del tiempo podremos observar que quizá ese sueño o característica se asocia a la fecha por ser un aniversario o un hecho que sucedió. Por ejemplo, los días 23 se asocian al aniversario de la pérdida de algún familiar, y llevando las anotaciones podríamos darnos cuenta de que todos los días 23 de cada mes soñamos con esa persona, o con imágenes, sonidos o personas asociadas a ella.

El sueño puede o no relacionarse con algo material, pero los sueños repetidos implican situaciones antiguas que han vuelto a nuestra mente en el presente.

Ahora nos preguntamos... ¿podemos “pedir” soñar con algo en particular? Es extraordinario soñar y proyectar, pero lamentablemente no podemos decidir qué es lo que vamos a soñar, ya que el sueño es información que ha quedado en el inconsciente y al que nosotros no podemos tener acceso.

Los números también tienen un significado importante en los sueños, y el listado de números que veremos a continuación tiene que ver directamente con asociaciones de números e imágenes, personas, animales y símbolos que vimos en nuestros sueños. A esta tabla de los sueños y los números muchos de ustedes las deben haber visto en las agencias de quiniela y apuesta. De esta forma, la gente elige los números en función a lo

que han soñado la noche anterior o a algún sueño recurrente. En un principio se sabía que no todos los números tenían el mismo significado, ya que depende de las zonas geográficas, pero con el correr del tiempo se unificaron.

Esta tabla utilizada en las apuestas no es más ni menos que la adaptación de la Tabla Criolla de la napolitana Smorfia, que llegó a Argentina en manos de inmigrantes italianos. La palabra Smorfia se asocia a Morfeo, quien fue el dios griego de los sueños y que ofrece una asociación de números con imágenes. Veamos juntos el significado de los números desde el 00 al 99.

El 00 son los huevos, el 01 el agua, el 02 el niño, el 03 San Cono, 04 La cama, 05 el Gato, 06 el Perro, 07 el Revolver, 08 el Incendio, 09 el Arroyo, 10 La Leche. El 11 el Palito, 12 el Soldado, 13 La Yeta, 14 el Borracho, 15 la Niña Bonita, 16 el Anillo, 17 la Desgracia, el 18 la Sangre, 19 el Pescado, 20 La Fiesta, 21 la Mujer. El 22 significa el Loco, el 23 el Cocinero, 24 el Caballo, 25 la Gallina, 26 La Misa, 27 El Peine, 28 El Cerro, 29 San Pedro, 30 Santa Rosa, 31 La Luz, 32 Dinero. 33 Cristo, 34 La Cabeza, 35 Pajarito, 36 La Manteca, 37 El Dentista, 38 las Piedras, 39 la Lluvia, 40 El Cura, 41 El Cuchillo, 42 las Zapatillas, el 43 el Balcón. El 44 La Cárcel, 45 El Vino, 46 los Tomates, 47 el Muerto, el 48 el Muerto que habla, el 49 La Carne, el 50 El Pan, 51 Serrucho, 52 Madre e hijo, 53 El Barco, 54 La Vaca. El número 55 significa La Música, el 56 La Caída, 57 El Jorobado, 58 el Ahogado, el 59 Las Plantas, 60 La Virgen, el 61 la Escopeta, 62 Inundación, 63 Casamiento, 64 Llanto, 65 El Cazador. El 66 las Lombrices, el 67 la Mordida, el 68 los Sobrinos, el 69 los Vicios, el 70 el Muerto que sueña, 71 Excremento, 72 Sorpresa, 73 Hospital, 74 Gente Negra, 75 El Payaso, 76 Las Llamas. El 77 la Pierna de Mujer, el 78 la Ramera, el 79 el Ladrón, 80 La Bocha, 81 Las Flores, 82 La Pelea, 83 Mal Tiempo, 84 La Iglesia, 85 Linterna, 86 El Humo, 87 los Piojos. El 88 El Papa, 89 La Rata, 90 El Miedo, 91 Excusado, 92 El Médico, 93 el Enamorado, 94 Cementerio, 95 Anteojos, 96 Marido, 97 Mesa, 98 Lavandera, y 99 el Hermano.

Pero... ¿por qué soñamos con números? Toda nuestra vida y universo está regulado por números, simples, más complejos, y hasta fórmulas matemáticas, pero el significado de soñar con números tiene mucha relación con la presión y la situación laboral, con una vida estructurada respecto al plano laboral.

No obstante, también podemos augurar la llegada de cierta cifra de dinero que observamos en los sueños y para los juegos de azar.

Cuando se sueña con números que no tiene un significado en sí, tiene que ver con posibles deudas y preocupaciones asociadas con estas. Los mismos son números sueltos o cifras sueltas que no tienen orden ni correlación. En cambio, cuando se sueña con cifras exactas generalmente tiene que ver con un ingreso de dinero o que es un número a tener en cuenta en la vida presente y futura.

¿Qué ocurre con los números romanos? Cuando se sueña con números romanos implica que hay algo importante en la vida que se debe recordar. Generalmente estos números se suelen usar para separar o dividir capítulos de películas o libros, por lo que podría significar que vamos a cerrar o abrir un capítulo en nuestra vida.

Cuando se sueña con números que están volando por el aire o que están en el cielo, significa buena suerte en los juegos de azar pero también para los negocios y los trabajos.

Los números actúan de una forma importante si los sabemos detectar, ya que son relevantes y pueden ser premoniciones.

Si soñamos con números pares significa que tendremos suerte en lo que vamos a realizar y que las cosas nos van a salir bien.

Cuando soñamos con números impares nos dice que debemos cuidar más nuestro dinero y ahorrar, es decir, no hacer gastos desmesurados. Asimismo, en algunos casos puede tener que ver con la escasez monetaria.

Cuando se sueña con números binarios, es decir, los que representamos con símbolos, significa éxito en el camino, principalmente a los que se dedican a la tecnología y comunicación.

Trastornos del sueño

El **insomnio** es una de las patologías más frecuentes asociadas con el sueño. Esta puede ser crónica, es decir, que se genere de manera constante en la vida de una persona, o puede ser aguda, o sea, que todos en algún momento hemos sentido esto de “no poder dormir”.

El sueño puede alterarse en cualquier momento de la vida y afecta a todos los aspectos de la vida, ya sea familiar, laboral.

El insomnio es la insatisfacción que tiene la persona por poca cantidad de horas o baja calidad del sueño, afectando su vida cotidiana, generando somnolencia.

Asimismo, este puede darse por tres causas: la incapacidad o dificultad en conciliar el sueño, la dificultad en mantener el sueño, es decir, cuando nos despertamos seguido y nos cuesta mantener el sueño, y la tercera se asocia al insomnio por despertar precoz, como por ejemplo, despertarse a las 2 de la mañana y no poder volver a dormirse.

Para diagnosticar un insomnio propiamente dicho hay que evaluar la frecuencia del mismo durante una semana, y más de tres días habrá que hacer una consulta médica. En cuanto al tratamiento, este va a depender de cuál de estas situaciones genera el insomnio.

Puede pasar que quizás haya personas que duermen pocas horas al día pero que sin embargo no están cansadas ni sienten somnolencia durante el día. En estos casos significa que esa cantidad de horas fue suficiente para esa persona. Pero cuando sí hay somnolencia hay que tratarlo.

El estrés excesivo es la primera causa de que ocurran estas situaciones de insomnio, lo que afecta a conciliar el sueño. También puede ocurrir por situaciones de duelo o pérdidas, por los factores ambientales del lugar donde la persona durmió, con quién, y en qué lugar.

Asimismo, el hecho de cuidar a alguien, sea lactante o adulto mayor, puede generar sueño interrumpido, y también los ruidos externos, el exceso de luz, el exceso de calor o frío, entre otros.

A su vez, la ansiedad o los trastornos depresivos también pueden generar insomnio, lo que hace que se mantenga a lo largo de la noche. La cafeína, el alcohol y las sustancias también pueden generar insomnio, como así también los broncodilatadores que pueden producir excitación cardíaca.

La **parasomnia** es un trastorno del sueño en el que se altera el sueño en la infancia, generalmente entre los 3 y 5 años.

Parasomnia no es lo mismo que insomnio, porque en la primera la persona puede conciliar el sueño pero se despierta frecuentemente a la noche; en cambio, como dijimos, en el insomnio hay una incapacidad por conciliar el mismo.

Las parasomnias son inconscientes, y están relacionadas con el sonambulismo, sobre el que aprendimos anteriormente.

Otra característica de la parasomnia son los terrores nocturnos, que son episodios que pasan la fase NREM del sueño. Estos suelen ser muy feos para los niños, quienes son los

que generalmente lo manifiestan, y se los puede observar gritando, en una situación de mucha angustia, con sudoración excesiva y taquicardia. Asimismo, pueden llegar a mostrarse agresivos debido al exceso de temor que están atravesando.

Este episodio puede durar de dos a quince minutos, y al igual que en el sonambulismo, los niños cuando despiertan no recuerdan nada de lo sucedido. A su vez, estos no responden a los llamados tranquilizadores de los padres, lo que genera mucha angustia e impotencia a quien está intentando calmar al niño.

En estos casos no es recomendable despertar al niño, ya que generaría más confusión. Lo ideal es mantener la calma acompañándolo hasta que finalice la crisis.

Aquí también se encuentran las pesadillas de la infancia, que son frecuentes al final de la noche y muy angustiantes para los niños, ya que sienten ansiedad, sudoración y miedo. En estos casos, a diferencia de los anteriores, el niño sí va a recordar lo que soñó, de hecho es probable que se despierte agitado, angustiado y llorando debido a lo que soñó y que lo cuente y manifieste a los padres.

Muchas veces las pesadillas tienen una causa física, como por ejemplo, la fiebre, ya que cuando los niños levantan mucha temperatura es probable que les genere pesadillas. También están relacionadas a causas psicológicas, como estrés o cansancio mental, trauma o haber visto una película de terror, que es lo más frecuente.

Asimismo puede darse lo que se llama bruxismo, que es la compresión entre los dientes del maxilar superior e inferior, y que ocurre en los niños y adultos mientras duermen. Esta puede ser una acción inconsciente o consciente, y ocurre en la fase NREM del sueño de manera inconsciente.

Con el bruxismo se descarga la tensión acumulada del día y se produce una contracción de los músculos de la cara, específicamente, en los músculos de la masticación. Esto suele generar dolor de cabeza y dolor en los músculos tensionados de la cara, por lo que se debería consultar a un profesional para evitar la lastimadura de los dientes.

Otra característica que puede aparecer es la somniloquía, que consiste en hablar durante el sueño, pero esta no ocurre solo en los niños, sino también en los adultos. Pueden ser palabras sueltas, frases muy cortas, llorar y cantar, y a veces las frases que las personas dicen no tienen mucho sentido. Asimismo, este trastorno no genera ninguna consecuencia a la persona ni tampoco tiene tratamiento específico, y puede asociarse al estrés o al nerviosismo.

También existe la **parálisis del sueño**, que ocurre cuando nos estamos despertando de un sueño pero por mucho tiempo. Esta se genera entre los estados de sueño profundo y

de vigilia, en el que aún no estamos despiertos del todo, y puede pasar al irnos a dormir o antes de despertarnos.

La causa es un cambio en los mecanismos que intervienen cuando estamos alertas al despertar y cuando los músculos aún están quietos en nuestro descanso. Allí somos conscientes pero no nos podemos mover. ¿Les pasó alguna vez?

La duración es muy breve y de a poco se va recuperando la movilidad, pero en esos minutos o segundos, el hecho de no poder hablar ni movernos nos genera mucha ansiedad y angustia, y podemos llegar a tener alucinaciones. Lo más común es tener la idea de que hay alguien más en nuestro dormitorio o sentir una presencia, lo que nos genera más ansiedad, y se le suma el miedo y un fuerte deseo por intentar despertar lo antes posible.

Las alucinaciones pueden afectar nuestros sentidos mediante ruidos, voces y sensaciones en el pecho, pero no hay que confundir la parálisis del sueño con las alucinaciones o con situaciones paranormales.

Asimismo, la parálisis del sueño puede estar causada por estrés, horarios irregulares del sueño, o por no haber dormido lo suficiente. Lo importante es saber que es algo temporal y que no corremos ningún peligro.

Sleep Coach

¿Alguien sabe de qué se trata? Cuando hablamos de coach nos referimos a una persona que acompaña, de una u otra forma, a personas que tengan dificultades en conciliar el sueño o en el análisis de los mismos. En algunos casos son médicos especialistas en sueños o neurólogos, o simplemente son personas que quieren estudiar para capacitarse en estos aspectos.

El ***sleep coach*** brinda herramientas y métodos para ayudar a poder descansar, y sobre todo a mejorar los tiempos, horarios y rutinas del sueño.

Esta capacitación también es útil no solo para mantener el ritmo de sueño de los adultos, sino también de los bebés, es decir, que dichos coaches cumplen el rol de acompañar a los padres en las funciones de regulación del sueño, respecto a las horas de los alimentos y las rutinas.

No obstante, existen algunos mitos respecto del *sleep coach* respecto al sueño de los bebés. El primero dice que a los bebés se los debe dejar llorar hasta que concilien el sueño. Esto no es cierto, todo va a depender de la edad de quien necesite un *sleep*

coaching, como por ejemplo, un niño que tiene pesadillas o un adolescente con trastornos del sueño.

El segundo mito tiene que ver con que el *sleep coaching* es incompatible con la lactancia. Esto es un error, ya que tanto la lactancia como el dormir son totalmente compatibles entre sí. Un buen descanso no significa que el bebé no se vaya a alimentar por la noche, o mismo una persona adulta que se desvele a la noche, no necesariamente irá en búsqueda de un alimento.