

LA RECOMENDACIÓN ES REGISTRARLOS AL DESPERTARSE:

Llevar un diario con los sueños es una herramienta que sirve al autoconocimiento y a la creatividad

Anotarlos ayuda a recordarlos con mayor precisión. De esa forma, pueden ser una fuente de inspiración para crear arte, como también un instrumento para vislumbrar patrones de la vida personal.



Al escribir los sueños que se han tenido, hay que hacerlo apenas la persona despierte y describir la mayor cantidad de elementos, como también las sensaciones y emociones que surgieron.

ANNA NADOR

Registrar lo que se sueña, las imágenes, escenas, colores y otros aspectos que aparecen al estar dormido —que pueden ser absurdas o contener rasgos de la realidad—, tiene beneficios, dicen los especialistas.

“Si bien no sabemos a ciencia cierta qué significan y qué es lo que son los sueños, ni su relación con la realidad, hay varias hipótesis”, dice Francisco Parada, director del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la U. Diego Portales.

Desde la neurociencia, se maneja la hipótesis de que “el conte-

nido de los sueños es un artefacto del sistema nervioso que va recopilando memorias, consolidando aprendizajes significativos y generando predicciones de lo que puede ocurrir, a partir de las experiencias que tienes. Esto se junta en las escenas, imágenes, etc. que forman la actividad onírica”, precisa.

Por otra parte, para el psicoanálisis “los sueños, según decía Sigmund Freud, son el camino más directo al inconsciente”, explica Marcela González, psicoanalista y directora de la Escuela de Psicología de la PUCV. El inconsciente, según esta teoría, es una parte de la mente, donde se ubican, por ejemplo, recuerdos y pensamientos reprimidos.

“En la actividad onírica se toman restos que pueden parecer insignificantes de la vigilia y se ensamblan con recuerdos perdidos, también con deseos por cumplir y/o con pensamientos recurrentes que apartamos de nuestra conciencia cuando estamos despiertos, dándonos mayor información de lo que nos afecta”, añade González.

Una estrategia

En ese contexto, escribir los sueños “ayuda en la estructuración narrativa (del sueño), posibilita mayor precisión, mucho mejor que si solo se tratara de recordar”, afirma Eduardo Pino, académico del De-

partamento de Psicología de la U. de Magallanes.

Así, un diario de sueños sería una herramienta de autoconocimiento.

“Al escribir estas historias, que aparecen en los sueños, voy a empezar a configurar escenas, por ejemplo, de estrés, de alerta, donde algo lo perturba, como puede ser un sueño en el que me persigue un perro o donde camino solo por la calle y se prenden las alarmas de todos los autos. A partir de esta repetición de patrones, es donde uno puede empezar a utilizar esto como una estrategia de autoconocimiento”, asegura Parada.

De hecho, añade, “hay estudios que muestran que cuando la salud

mental empieza a deteriorarse, la persona va a empezar a encontrar contenidos de sueño más repetitivos, incluso el mismo sueño”.

Eso sí, González opina que si bien “nunca te va a hacer mal escribir tus sueños y meterte en ellos, el tema es qué vas a descifrar con ellos sin ayuda especializada”. Por lo que ella es partidaria de tener un diario de sueños, que es una herramienta efectiva de autoconocimiento, siempre que se tenga la ayuda de un especialista “que puede ayudarnos a desentrañar lo que hay ahí”.

Pero además anotar los sueños puede ser un instrumento de creatividad. “Lo más básico que tú vas a poder obtener al escribir tus sueños son historias bien extrañas,

que podrían ser insumos para luego crear cuentos o arte, por ejemplo, y explorar una faceta más creativa”, comenta Parada.

“Eso siempre es bueno, considerando que los momentos que uno tiene para ejercer la creatividad en el día a día son cada vez menores”, agrega. La idea es “escribirlos apenas despertemos, pues la fidelidad (con el sueño) será mayor. Se sugiere escribir la mayor cantidad de elementos, pero además las sensaciones y emociones que ha provocado”, señala Pino.

Por su parte, Parada recomienda utilizar el medio que más le acomode a la persona, puede ser con lápiz y papel, dibujos o incluso audios, a través de una aplicación.