

EUGENE T. GENDLIN

Deja que tu cuerpo
interprete tus

SUEÑOS

2^a edición



DESCLÉE DE BROUWER

Serendipia

M

A

I

O

R



Eugene T. Gendlin

DEJA QUE TU CUERPO INTERPRETE TUS SUEÑOS

Prólogo de Carlos R. Cabarrús

2ª edición



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo por Carlos R. Cabarrús	9
1. Introducción	15
PARTE I: DESCUBRIMIENTO	21
2. Las preguntas	23
3. Indicaciones sobre “cómo hacerlo”	33
4. Las preguntas aplicadas a los sueños	45
5. Interpretar los sueños de otros	51
6. ¿Pueden dar miedo los sueños?	55
PARTE II: ALGO NUEVO QUE VIENE DEL SUEÑO	59
7. Introducción a la segunda etapa: algo nuevo que viene del sueño ..	61
8. Cómo conseguir una dirección de crecimiento y los pasos que surgen a partir de ella	65
9. Introducción al Control de Sesgo: cómo obtener una dirección de crecimiento a partir de la parte del sueño que no te gusta	75
10. El Control de Sesgo	87
11. Símbolo oníricos y lenguaje metafórico: más sobre la Pregunta 10 ...	101
PARTE III: EL PROCESO CONTINUO	113
12. Cómo proseguir con el proceso de crecimiento	115
13. ¿Lo estás haciendo realmente? Seis formas de comprobarlo	119

14. A menudo, los sueños son observaciones sobre el estado actual de una situación	125
15. Una ayuda en tu relación con la gente y las situaciones	129
16. Encontrar pequeños pasos para llevar a la práctica	133
17. El progreso reflejado en los sueños	137
18. Sueños de tocar tierra	141
19. Un sueño puede ser un sondeo	149
20. Instrucciones para no seguir instrucciones	155
Apéndice A: Teoría sobre el cuerpo vivo y los sueños	157
Apéndice B: Cómo utilizar cada pregunta	181
Apéndice C: La interpretación experiencial de los sueños	211
Apéndice D: Guía breve para trabajar un sueño	227
Apéndice E: "Sueño de la mujer"	229
Bibliografía	231
Información adicional	237

Prólogo

por Carlos R. Cabarrús

Conocí el libro de Focusing de E. Gendlin en 1985. Carlos Alemany me lo regaló estando juntos en Santa Bárbara, California. Desde ese mismo momento el libro me resultó poderosamente práctico y profundo a la vez. En 1986 conseguí el libro sobre la interpretación de los sueños del mismo Gendlin, libro que se acababa de publicar aquel año. Su mismo título me llamaba la atención: ¡que fuese el cuerpo quien interpretara mis sueños! Desde entonces, vengo utilizando la metodología de Gendlin con mis propios sueños y con los de personas que acompaño en procesos psicológicos y/o espirituales –aun en los Ejercicios–. Y aunque no he tenido el gusto de conocer a Gendlin en persona, para mí es realmente un honor presentar un libro suyo a lectores de lengua castellana.

Gendlin emplea aquí toda la riqueza que había descubierto en su método del Focusing pero aplicado a la interpretación de los sueños. Ese Focusing que es “*dedicar tiempo a atender a ese lado interior sentido*”¹ como dice su autor. Ahora bien, el material acá presentado debe leerse desde las nuevas concepciones que el mismo autor expuso en su libro *El Focusing en la Psicoterapia*² publicado recientemente, y cuyo capítulo referente a la interpretación existencial de los sueños, escrito después de la práctica con este libro que presentamos ahora, se encuentra reproducido en el apéndice C. A él nos remitiremos.

En esta obra de *El Focusing en la Psicoterapia*, Gendlin nos ofrece las múltiples aplicaciones que tiene el *Focusing*. En concreto, algunas aplicaciones

1. GENDLIN, E. “Pasos del proceso terapéutico: cómo surgen y cómo ayudarles a que surjan”. En: ALEMANY, C. (ed.) *Psicoterapia Experiencial y Focusing: la aportación de É.T. Gendlin*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997 p. 397.

2. GENDLIN, E. *El Focusing en la Psicoterapia: Manual de Método Experiencial*. Paidós, Barcelona, 1999 pp. 285ss.



del Focusing en la psicoterapia son: en el caso del Role Playing, donde la energía corporal, por ejemplo, en vez de ser una carta pasiva puede pasar a convertirse en un elemento activo³, y que es útil en el manejo de los sueños. También nos indica cómo puede relacionarse con Terapia Cognitiva⁴, y el efecto que puede producirse al finalizar el trabajo con un sueño; o con el manejo de imágenes⁵, elementos esenciales en los símbolos oníricos. Y es que para Gendlin existen grandes ventajas en usar todas las vías de forma conjunta: nos permite descubrir qué es lo esencial en cada vía y qué no obtendremos a partir de las otras⁶.

Es de sumo interés resaltar algunos conceptos de avances sobre el manejo de los sueños que aporta Gendlin desde la perspectiva del Focusing aplicado a ellos: en primer lugar la importancia del trabajo con los sueños porque en ellos el inconsciente da su asentimiento para que se trabaje ese material sin ningún riesgo; en segundo lugar, que las imágenes de los sueños contienen ya implícitamente las soluciones de los problemas de los soñadores⁷; y tercero, que el mismo sueño provoca *“el paso siguiente”* –como lo llama Gendlin– el que toca caminar. *“Lo siguiente es sólo lo que el cuerpo del cliente hace del sueño”*. Otro elemento muy claro en esta obra suya antes citada, es la lectura que el autor hace de la teoría de Freud: *“las imágenes de los sueños contienen una energía que tiende a su realización”*⁹ Ahora bien, salvo excepciones, *“el paso adelante”* no se encuentra en el propio sueño sino que surge de la energía que implican y crean las imágenes del sueño¹⁰. Como también el aprender a *“invertir negativos desnaturalizados”*, es decir elementos que en el sueño podrían ser *“ayudas”* pero que en el sueño aparecen y actúan negativamente y que sin embargo, podemos invitarlos a actuar positivamente liberando así energía de crecimiento y avance.¹¹

Personalmente me interesé por la interpretación de los sueños porque estos se presentaban irresistiblemente en quienes acompañaba en los mo-

3. Ibidm. p. 275.

4. Ibidm. p. 339.

5. Ibidm. p. 304.

6. Ibidm. p. 256.

7. Ibidm. p. 285.

8. Ibidm. p. 286.

9. Ibidm.

10. Ibidm. p. 287.

11. Cfr. Ibidm. pp. 291 ss.

mentos más cruciales de sus diversos caminos. Inicié haciendo incursiones en diversas escuelas psicológicas que trabajaban los sueños y que me aportaron diferentes encuadres interpretativos: los sueños mostraban lo reprimido, lo no integrado, lo que no se realizaba en los momentos de vigilia, etc. Todo ello me parecía muy sugestivo. El aporte de Jung lo encontré especialmente iluminador: eran ellos y la sincronicidad los que nos llevaban al proceso de la individuación; revelaban el momento psicológico que la persona estaba viviendo. Sin embargo, en estas escuelas echaba en falta siempre una metodología que permitiera acceder con contundencia al mensaje de los sueños. Ni la asociación de ideas –que podía generar las “sesiones interminables” que decía Freud–, ni la misma metodología gestáltica –con sus infinitas posibilidades– me parecía que atinaban –con soltura, sin agotamientos– con el manejo de los sueños. Por eso, esta libertad que fomenta el mismo Focusing me ha invitado a tomar también en mi inquietud por los sueños diversas vías de entrada.

En mi experiencia personal, por ejemplo, la articulación de Focusing con los sueños es la combinación que siempre he privilegiado, unida al uso de la bioenergética. Me parece mucho más elocuente y revelador partir no solamente de la “sensación sentida” (felt sense) individualizada, sino de esta misma sensación pero contextualizada, tal y como la encontramos en los sueños. Y es que la “sensación onírica” –como la he llamado– la sensación que puede descubrirse en el proceso de análisis de los sueños, presenta de una vez un *contexto* –los elementos del sueño, las sensaciones que provocan están en una trama, en un relato–; una *visualización* –es decir, hay imágenes, colores, formas–; una *audición* –en cuanto muchas veces encontramos sonidos, resonancias, palabras, músicas–. Por otra parte, estas sensaciones oníricas revelan siempre una *acción*, en donde hay elementos que ayudan y otros que obstaculizan; más aún, nos proporcionan una *postura corporal* golpeada y otra que implica liberación e integración¹². Por lo tanto, podemos concluir que la “sensación onírica” es la más contundente de entre todas las otras sensaciones sentidas. Quizás sólo se podría comparar en contundencia, a la sensación que provoca la transferencia, lo que he llamado “sensación transferencial”¹³.

12. Cfr. CABARRUS, C. *Crecer bebiendo del propio pozo*. Serendipity Maior, Desclée De Brouwer, Bilbao, 12ª ed. 1998 p. 18.

13. Cfr. CABARRÚS, C. *Cuaderno de bitácora para acompañar caminantes*. Serendipity Maior. Desclée De Brouwer. Bilbao, 4ª ed. 2000. p. 86.



El presente libro de Gendlin puede leerse de dos maneras. Por una parte, desde la experiencia de quien conoce el Focusing y entonces es un complemento, una profundización, una aplicación, una mayor riqueza. Por otra, puede leerse sin que necesariamente se hayan hecho incursiones antes en el Focusing. En este caso las “llaves” –preguntas– que ofrece Gendlin pueden dar mucho juego en la interpretación onírica. En este último caso, quien lea el nuevo libro de Gendlin, tendrá un acopio de “entradas” al sueño, estando, claro está, atento a lo que produce “movimiento corporal” (body shift). *Es el movimiento corporal –y no la interpretación más brillante o más imaginativa– lo que da la clave por donde tiene que venir la interpretación del sueño.* Como dice Gendlin: “No sacamos ninguna conclusión de ningún sueño al margen de su implicación con el cuerpo del cliente”¹⁴. Más aún, si el mensaje sólo se queda en una metáfora de lo que ya se sabía, propiamente no es terapia. Por tanto, el método de dejar que sea el cuerpo quien interprete los sueños, propone que una vez encontrada la sensación onírica, el “felt sense”, se pasa al trabajo típico del Focusing.

Dentro de la experiencia práctica las diversas “llaves” –o preguntas– que presenta Gendlin en diferentes “manojos” podrían resultar agobiantes para quien se imagina que tiene que emplearlas todas. Una sugerencia que parece interesante es que quien acompaña –que nunca es quien realmente interpreta– mientras la persona que ha soñado narra su sueño, se coloque en la actitud de “si este fuera mi sueño”¹⁵, y comience empleando la llave que hipotéticamente abriría el mensaje en el caso de que “este fuese mi sueño”.

Claro está que en la aplicación, hay unas llaves que se presentan como *passpartout*, es decir que casi siempre resultan eficaces. La llave de darle “*otro final al sueño*”, la llave de lo “*contrafactual*” –es decir, lo que en el sueño aparece contrario al modo ordinario de que suceden las cosas, o de ser de una persona– son para mí algo imprescindible. Otra llave muy rica es la de preguntarse “*cuál es el mensaje de este sueño*”, o en otras palabras “*por qué he tenido este sueño hoy*”. Gendlin, en su artículo “Tres aprendizajes a partir del enfoque corporal de los sueños”¹⁶ nos propone una nueva llave, que es utili-

14. GENDLIN, Op. Cit. 1999. p. 288.

15. Cfr. CABARRÚS, C. *Orar tu propio sueño*. Op. Cit. pp. 81ss. Allí se da una presentación de este ejercicio que ayuda mucho a interpretar los sueños adueñándose de él tanto en beneficio personal como del soñador.

16. GENDLIN, E. “Tres aprendizajes a partir del enfoque corporal de los sueños”. En: ALEMANY, C (ed) Op. Cit. p. 411.

zada por otros autores¹⁷ y que dice relación a “*quién es el adversario*” y quién es quien “ayuda” en el sueño. Ciertamente, como señala Gendlin en ese artículo citado, el “*qué tiene que ver este sueño con lo que estoy viviendo actualmente*”, desencadena muchas veces la clave de interpretación.

El mismo Gendlin señala que hay unas llaves que él llama “elegantes”¹⁸, y otras que lo son menos. Estas “menos elegantes” tienen que ver con un “segundo nivel” en la presentación de las llaves. Es de suma importancia esto –que el mismo autor nota como difícil de comprender en ese artículo ya citado–. *El riesgo del trabajo con los sueños, es que nuestra interpretación llega “tarde” a la previa que ha realizado ya el “consciente” para no crearse problemas.* De manera que con mucha facilidad, una interpretación dada, hipotéticamente podría estar siendo presentada de manera más acicalada por el consciente, con lo cual no se llega a la verdadera interpretación, al verdadero mensaje del sueño. Lo brillante de Gendlin es que “abriéndose a la interpretación contraria”, nos permitimos examinar qué pasaría si las cosas fuesen justamente al revés de lo que estábamos interpretando... Algo de esto ya se daba en la llave de la “contrafactual”. Es en este momento –ya en un segundo plano– donde de verdad, puede por una parte verificarse la interpretación primera, o, por el contrario, abrirse a que en el sueño se me está presentando un camino al que no me atrevía, o no quería, o no podía abrirme. Nuevamente, lo que dice si algo está tocando el corazón de la interpretación es el movimiento corporal y no alguna idea brillante o sugerente.

Con este nuevo libro de la Colección Serendipity invitamos a quien se ha topado con la propuesta de Gendlin a que haga descubrimientos afortunados e inesperados –al estilo serendípico– y experimente en sí, con sus sueños, el camino que éstos están constantemente invitando a emprender en la búsqueda de lo más auténtico de nuestra vida: que es dar vida y vida a las otras personas y al universo entero...

Carlos Rafael Cabarrús

Director Instituto Centroamericano de Espiritualidad
Guatemala, CA

17. Cfr. CUSHWAY D. - SEWELL, R. *Counselling with Dreams*, citado en CABARRÚS, C. *Orar tu propio sueño*. Op. Cit. p. 70.

18. Cfr. GENDILIN, E. *Tres aprendizajes...* En: ALEMANY, C, (Ed) Op. Cit. p. 411.



Sueño de LA MUJER. 1

Estaba ocupado en formar una barrera en la puerta de la iglesia a fin de que las vacas del encierro no entraran en el templo. (A mediodía, en las fiestas patronales, sueltan las vacas bravas por las calles del pueblo debidamente valladas. Entre esta puerta de la iglesia y el lugar del encierro media un atrio cerrado. En el sueño las vacas tenían acceso hasta la misma puerta de la iglesia). Disponía de tablones y cuerdas que lanzaba de un extremo a otro de la entrada, mientras una mujer joven se dirigía a mí desde el umbral opinando interesada acerca de las obras de restauración del interior de la iglesia, de la que yo era el responsable. Sentía una mezcla de temor por el inminente peligro de las vacas e inquietud por atender a esa mujer.

Introducción

1

El método de interpretación de sueños que presenta este libro ofrece tres ventajas: *Primera, no está vinculado a ninguna teoría o sistema de creencias.* Los expertos dan interpretaciones contradictorias entre sí. Enfocan un sueño desde diferentes perspectivas. Aquí se ofrece un modo de utilizar todos sus enfoques sin necesidad de decantarse por uno de ellos.

Segunda, la piedra de toque fundamental del método es tu propia experiencia corporal de algo que se abre dentro de ti. Una interpretación solamente es certera si tú experimentas una transformación, un cambio físico sentido.

Voy a contarte ahora mismo, en la primera página del libro, qué es esta piedra de toque:

Imagina que has olvidado alguna de las cosas que se suponía que tenías que hacer hoy. Sabes que había algo que hacer, pero no recuerdas qué. Tienes una sensación rara, difusa (nosotros la llamamos “sensación-sentida”¹) de esa tarea olvidada. Pruebas con varias ideas, como “Debe de ser algo relacionado con el trabajo”, o “Podría ser eso que Juana quería que hiciera”. Son ideas válidas, cosas que necesitas hacer. Pero si esa vaga sensación no se mueve, sabes que no has recordado la tarea olvidada. Cuando al fin la recuerdas, hay un alivio que *sientes físicamente*, como si todo volviese a ti de nuevo en una oleada. Recuerdas no sólo lo que ibas a hacer, sino también por qué, dónde, con quién

1. N. del T.: Sensación-sentida, *felt-sense* en el original. En la traducción al español del libro de Gendlin, *Focusing* (1981), Carlos Alemany aclara este término en una nota que extractamos: “Lo que realmente pretende designar este término en su doble componente es lo siguiente: Por una parte que es un sentimiento o una sensación corporalmente vivenciada. Y por otra que uno tiene la consciencia de que lo está experimentado en ese momento, que se está formando entonces, que no estaba ahí antes. [...] Es en definitiva una integración de componentes fisiológicos (sensación real localizada en una parte del cuerpo), afectivos (tonalidad, sentimiento) y filosóficos (contiene el significado implícito de nuestras acciones, pero sin desplegarse todavía). [...] Necesita un breve espacio de tiempo para que se forme y para que nosotros tengamos consciencia de que está ahí. Es una sensación global, vaga, difusa, ambigua, corporal [...] y es fuente de significados”.



y lo que sientes respecto a ello. Si alguien te preguntara entonces “¿Cómo sabes que esto es lo que habías olvidado?” (y no “algo relacionado con el trabajo” ni “el asunto de Juana”), te echarías a reír. El sentimiento es inconfundible en tu cuerpo. Has recordado.

Un descubrimiento con un sueño es algo parecido. Al principio, el sueño parece absurdo, sin sentido, y sólo te deja una sensación-sentida confusa. De pronto, es algo que tiene que ver con una parte de tu vida, y tú *lo sabes*. Este descubrimiento viene acompañado de una sensación física de liberación, un poco de energía liberada *en tu cuerpo*. Antes del descubrimiento, tenías varias ideas que podían encajar con el sueño. Ahora, no se trata de un mero ajuste, de una mera adecuación. *Sabes* de qué trata.

Más adelante hablaremos de ciertas respuestas corporales más sutiles que puedes identificar para realizar un trabajo más profundo con los sueños.

Tercera, el método se puede enseñar y aprender. He recogido las teorías de varios expertos y las he convertido en preguntas. Puedes hacerte estas preguntas (o, si estás interpretando el sueño de alguien, a esa persona), planteártelas una por una, hasta que la sensación-sentida del sueño se abra y dé lugar al descubrimiento. Aunque los expertos difieran, puedes tantear el sueño con una pregunta de uno de ellos, luego con otra de otro, y así sucesivamente. Con diferentes sueños, diferentes preguntas conducen a un descubrimiento –el cambio sentido.

El método es “Focusing” aplicado a los sueños (Gendlin 1981). Un serie de investigaciones han puesto de manifiesto que el cambio se produce cuando se da un cierto tipo de atención corporal que nosotros ahora llamamos Focusing (Mathieu-Coughlan y Klein, 1984). Cuando hay un cambio, las personas no se limitan a hablar o pensar. Ni tampoco sienten únicamente una y otra vez las mismas emociones, independientemente de lo intensas que sean. Más bien, también sienten físicamente algo que no pueden definir.

Se puede reconocer este modo de atender. La persona dice algo. Hay un pequeño silencio... entonces la persona dice: “No, eso no es del todo exacto. Puedo sentirlo ahí, pero no sé lo que es. Sin embargo, sé que lo que he dicho no es exacto”. Se produce otro silencio...

Entonces la persona dice de pronto: “Oh, ya sé. Tiene que ver con...”. Después de decir algunas frases, la persona acompañante pregunta: “¿Es eso exactamente?”. Hay un nuevo silencio...

Puede que ahora la persona diga: “No, tampoco es eso”.

O puede haber una respiración, la postura de la persona se relaja “Sí, eso es. Es exactamente eso”.

La investigación pone de manifiesto que pueden predecirse el cambio y la solución de problemas en aquellas personas que prestan atención de este modo. La mayoría de las que sólo hablan, piensan o sienten emociones reconocibles, no cambia.

Este hallazgo se ha confirmado en muchos estudios.

La mayoría de la gente no conoce este extraño modo de atención física. Sólo en raras ocasiones experimentan físicamente una sensación de que algo tiene un significado que no pueden captar. Ocurre cuando una persona tiene una “corazonada”. Alguna situación, por ejemplo una oferta de trabajo, parece excelente. Parece perfectamente lógico decir que sí. Sin embargo, la persona puede experimentar dentro de su cuerpo un sentimiento borroso, escrupuloso, acerca de ello. No sabe por qué, y no es capaz de definirlo, pero...

Una “sensación-sentida” como ésta es poco frecuente. Pero, si conoces el Focusing, puedes obtener una sensación-sentida acerca de cualquier tema, casi siempre que quieras.

Nosotros enseñamos Focusing a la gente en muchos contextos. Pero su aprendizaje requiere algo de tiempo y práctica. Se puede aprender Focusing a través del trabajo con los sueños. La parte más difícil es permitir que llegue una sensación-sentida. Con un sueño *a menudo* es fácil. Normalmente un sueño te trae una sensación-sentida. *Si no es así, pronto llegará si atiendes a tu cuerpo mientras evocas el sueño.* La sensación-sentida es esa sensación corporal borrosa, esa rara, vaga cualidad que el sueño te deja.

A veces no recuerdas un sueño, pero sabes que lo has tenido. ¿Cómo lo sabes? Tienes la sensación-sentida del sueño cuando te despiertas. *Enfocas* tu atención sobre esta sensación borrosa, la llamas suavemente, quizá pierdes su rastro, la llamas otra vez, y, de pronto, el sueño vuelve.

La sensación-sentida es lo más tangible cuando no queda nada del sueño. Pero también puedes experimentar la sensación-sentida junto con un sueño que recuerdas.

La sensación-sentida no es un sentimiento común, como ira, miedo o tristeza. Además de esos *sentimientos reconocibles*, un sueño también te deja con una cualidad sentida única que no encaja en ninguna categoría. No puedes imaginarlo. Es una indefinible, global, misteriosa, rara, incómoda, *borrosa sensación en tu cuerpo.*

Con nuestro método dirigirás las preguntas hacia *ahí* –hacia la sensación-sentida. Luego, esperarás a ver si surge algo nuevo dentro de ti.

Al principio, la gente responde rápidamente a las preguntas que le hacen sobre un sueño diciendo “No. Nada”. “¿A qué te recuerda el sueño?”. “A nada”. “¿A qué te recuerda esa casa?”. “A nada”. Pero cada pregunta requiere aproxi-



madamente un minuto. En vez de responder inmediatamente “No, nada”, permanece un rato junto a ello. No lleva tanto tiempo como para que te aburras o te pongas tenso, pero sí el suficiente como para permitir que una pregunta toque la sensación-sentida del sueño.

No le estás haciendo la pregunta a tu mente. Estás preguntando a la sensación-sentida del sueño *dentro de tu cuerpo*.

La forma tradicional de “interpretar” los sueños consiste en aplicar un punto de vista y sacar algunas conclusiones. Yo rechazo que los sueños puedan interpretarse de ese modo. Estas conclusiones son solamente hipótesis. No existe interpretación hasta que algo brota de la persona que sueña, concreta y experiencialmente, en respuesta a la hipótesis. Por lo tanto, he transformado estos puntos de vista en *preguntas*. Hazle una pregunta lentamente a la sensación-sentida en el cuerpo. Si no surge nada, pasa a otra pregunta.

Cuando la sensación-sentida responde, hay una señal física, una liberación de la tensión, un cambio sentido. Lo que acompaña a esta sensación-sentida, para ti es algo muy concreto –no necesitarás que yo te diga que es genuino y que estás interpretando tu sueño.

Ésa es nuestra piedra de toque.

Debo este enfoque del método a mis tres años de profesor visitante en el Richmond College de la Ciudad Universitaria de Nueva York. Los alumnos eran en su mayor parte enfermeras, amas de casa, policías, trabajadores que estaban intentando estudiar. Mi tarea consistía en formular las cosas sencilla y claramente sin perder la esencia. Para ello, tuve que separar la esencia y hacerla más precisa de lo que era. Eso produjo un avance. Dedico este libro al Richmond College.

El método que ideé para enseñar la interpretación de sueños iba algo más lejos que la clase normal. Por supuesto, utilizábamos los libros de Freud y Jung. Pero el método de “Focusing-más-preguntas” permitía que casi todos los estudiantes interpretaran sus sueños de forma absolutamente concreta y que ayudaran a otros estudiantes a entender los suyos. También lo hicieron con sus cónyuges y amigos. En cierto extraño sentido, los estudiantes estaban haciendo más que lo habitual entre expertos. Incluso profesionales veteranos raramente interpretan un sueño con corroboración experiencial en vez de con conjeturas. Vi que los estudiantes y yo habíamos desarrollado un nuevo método. Estaba sorprendido.

Los estudiantes no sabían lo suficiente sobre este campo como para sorprenderse. Aceptaban sencillamente esta nueva facultad como algo que se aprende en la Universidad. Pero estaban verdaderamente entusiasmados. Al final de un curso, un estudiante me dijo, “Puedo interpretar mis sueños y ense-

ñar a mi esposa y a otras personas a hacerlo. Trabajé con mi vecina hasta que pudo hacerlo por sí misma y eso la ayudó mucho. Voy a citarte en mi Libro de la Vida porque me diste esto". Este tipo de cosas son la mejor recompensa para un profesor.

Las tres ventajas son: que podemos utilizar conjuntamente todas las teorías, que la piedra de toque es siempre la propia respuesta corporal del que sueña, y que el método se puede aprender.

Ahora que he alardeado de estas innovaciones, debo también presentarlas más modestamente. Nada de lo que digamos acerca de los seres humanos es fiable al cien por cien. Los sueños son enigmáticos, no tenemos ninguna certeza sobre ellos. No tenemos un conocimiento objetivo acerca de los sueños. Lo que yo ofrezco es realmente un método de humildad. Una interpretación desde una teoría tiene mucho sentido, pero cuando escuchas la interpretación desde otra teoría, también tiene sentido. Y existen muchas teorías. Es más humilde estar abierto a todos los modos de interpretación. Sólo lo que surge de forma fresca dentro de tu cuerpo interpreta tu sueño.

Incluso éste es sólo un método. No excluye otras posibilidades con los sueños.

Este método tampoco es tan simple como he dicho hasta aquí.

El método tiene una segunda parte.

Existen dos etapas en la interpretación de los sueños (algunas veces se dan simultáneamente, otras no). Un descubrimiento puede permitirte saber *de qué trata el sueño*, pero puedes encontrar que no te enseña nada que no supieras ya. Entonces ésta era sólo la Fase 1 de la interpretación de sueños. Puedes pasar a una segunda etapa, como mostraré –pero ésta no da resultado con todos los sueños. Cuando funciona, obtienes *algo nuevo para tu propio desarrollo*.

Como ves, el método es algo más complejo que simplemente hacer preguntas hasta que la sensación-sentida se abra. Normalmente se necesita una segunda etapa. En esta segunda parte aplicamos el fundamental CONTROL DE SESGO, que explicaré en el capítulo 10. Lo necesitamos para sortear un peligro al que todos nos enfrentamos cuando interpretamos *nuestros propios* sueños: tendemos a considerar el sueño desde el mismo punto de vista equivocado que imponemos a cualquier cosa en nuestra vida. Entonces el sueño parece decir las mismas cosas que siempre nos decimos a nosotros mismos.

Mi sueño se ha formado en mi cuerpo. Podemos decir que viene de mí, pero "mí" es múltiple. La subjetividad humana no es una única cosa. Aunque el habitual "yo" consciente son muchos procesos, constituye sólo una pequeña parte de lo que pueden ser los humanos. Puedes decir también que el sueño "me viene". (No queremos ceñirnos a ninguna de las concepciones teóricas



sobre los sueños –ni sobre los humanos). Sea como sea, el sueño es más de lo que yo sé. Pero cuando interpreto mi propio sueño, utilizo significados que conozco. Por tanto, forzosamente paso por alto justamente eso que es “más de lo que ya sé”. ¿Cómo puedo superar eso?

Todos los que han estudiado los sueños se han encontrado con este problema. Todos ellos llegaron a la conclusión de que nadie puede interpretar sus propios sueños. El CONTROL DE SESGO resuelve este rompecabezas.

¿Cómo puedo dejar de imponerle al sueño mis actitudes conscientes habituales? El CONTROL DE SESGO permite que mi cuerpo lo haga, no todas las veces, pero sí a menudo.

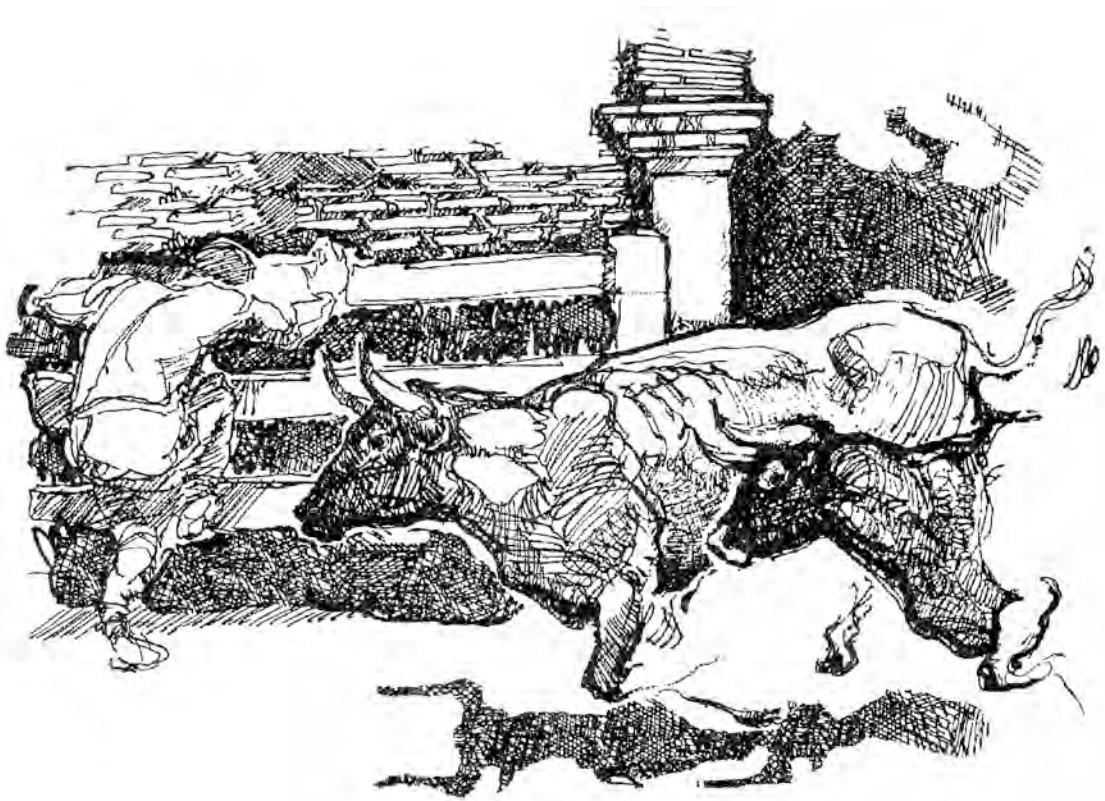
Cuando explique el CONTROL DE SESGO, verás exactamente cómo hacerlo. Aquí únicamente quiero llamar tu atención sobre este problema y darte a conocer la segunda fase del método.

La mayor parte de lo que sé sobre sueños procede de Bonime (1962), Boss (1958), Ernest FitzHugh, Freud, Mary Hendricks, Barbara Ingram, Jung, Malamud (1967, 1979), Perls, Arvind Vasavada, Whitmont (1978), H.R. Wijngaarden, y un brillante artículo de Berry (1974). Yo únicamente he proporcionado un nuevo método, la piedra de toque corporal que nos permite utilizar diversos enfoques de este modo. El método proviene del Focusing (que, a su vez, procede de la investigación y el trabajo filosófico sobre Pensamiento y Experiencia).

Al principio, el Focusing parece raro. Tienes que fijar la atención en algo vago, ¡algo que no reconoces! Definitivamente está ahí, de acuerdo, *esta* rara sensación, dentro de tu cuerpo. Pero no puedes decir lo que es. Al principio parece tan vaga, apenas digna de atención. “No es nada”, podrías decir. “¿Qué puede surgir de eso?”. Pero *eso* es cómo tu cuerpo tiene el sueño. En esa sensación-sentida está todo lo que tu organismo sabe. ¡Y más! En *eso* está cómo necesita moverse tu organismo, su siguiente paso de crecimiento. Pero ese paso no está completamente determinado hasta que llega.

Seguramente todo esto no habrá quedado completamente claro ahora. Vamos a ir por pasos.

Primera parte
Descubrimiento



Sueño de LA MUJER. 2

Gente corriendo y gritando, silbidos al galopar de las vacas. Atenazaba el tablón más alto del vallado del muro de la iglesia, pero ni en los brazos ni en las piernas tenía fuerza suficiente para escalarlo y ponerme a salvo; la gran puerta de la iglesia había quedado sin protección; las vacas pasaban a mi espalda, mas no ocurría nada, ni golpes ni cornadas, sino miedo en el estómago, frío en la espalda y sorpresa por mi debilidad. (El vallado que en el sueño está situado junto a un muro de la iglesia es inexistente en la realidad y el uso del mismo para protegerse del ganado bravo no precisa de ninguna fuerza especial; consta de tres tabloncillos horizontales apoyados en soportes verticales).