

Gina Goldfeder

EN UN
SUEÑO
CABE TU
VIDA

El Método LIBERASUEÑA
para la transformación personal

 *Bienestar*

*Hasta que no bagas consciente lo inconsciente,
éste dirigirá tu vida y lo llamarás destino.*
Gustav Carl Jung

PRÓLOGO

En un mundo acelerado, saturado de estímulos, respuestas rápidas y explicaciones inmediatas, hemos confundido el exceso de información con respuestas. Vamos deprisa, resolvemos, producimos, cumplimos... pero muchas veces sin detenernos a escuchar lo que ocurre en el territorio más íntimo de nuestro ser. Un ser que cada noche nos está hablando, que cada noche nos ofrece las verdaderas respuestas. Pero no lo escuchamos porque estamos demasiado ocupados, olvidando que tener los ojos abiertos no es lo mismo que estar verdaderamente vivos.

Y resulta paradójico —y profundamente hermoso— que sea a través de los sueños que Gina nos convoque a despertar. A despertar del adormecimiento ante la apasionante oportunidad que representa estar vivos.

Este libro no es un manual automatizado para interpretar sueños. Va más allá: es una invitación a vivir.

Y para vivir con pasión, esperanza y alegría, definitivamente necesitamos soñar. No sólo soñar dormidos, sino despiertos. Salir del terreno del automatismo, del modo inconsciente, del adormecimiento que nos desconecta de lo esencial.

En un sueño cabe tu vida no nos propone descifrar símbolos como si fueran acertijos. Nos propone algo más valiente: encarnar la experiencia, sentirla en el cuerpo. Permitir que lo que aparece en la noche dialogue con lo que vivimos de día. Y comprender que el sueño, cuando se escucha, nos recuerda quiénes somos y nos devuelve a nosotros mismos.

Me gusta profundamente su estilo porque reúne todo lo que una mujer sabia representa. Psicóloga con más de treinta años de experiencia clínica, con una trayectoria impecable, formada en universidades internacionales y en el Instituto Mexicano de la Pareja, apasionada del conocimiento que la lleva a una constante actualización profesional y práctica contemplativa, Gina Goldfeder ha acompañado a cientos de personas a transitar sus heridas, silencios y procesos de transformación.

Es cierto que su trayectoria académica es sólida y su práctica, profunda, pero lo que verdaderamente distingue su voz no es solamente su formación ni su ética profesional, sino su manera de mirar.

Gina escucha sin juicio. Observa con calidez. Sostiene con presencia. Es, sin duda, alguien a quien acudes cuando estás decidido a apagar las llamas de tu mente y tomar el control de tu vida.

Quienes la conocen, saben que su trabajo no busca imponer respuestas, sino crear espacios seguros donde tu voz interna pueda emerger. Ella misma lo nombra “amor en acción”: ese gesto sutil que valida, honra y permite que las murallas defensivas se disuelvan.

Este libro nace de esa misma filosofía.

En tiempos donde privilegiamos lo mental, ella nos recuerda que el sueño no se entiende únicamente con la lógica. Se siente. Se habita. Se atraviesa.

A través de su metodología LiberaSueña®, nos invita a escuchar esa voz interna que aparece cuando el cuerpo se relaja, cuando la respiración se aquieta y la mente ruidosa deja de intentar controlarlo todo. Esa voz sabia y curiosa —tan parecida a la de ella misma— que no grita, pero tampoco se equivoca.

Después de leer este libro, difícilmente volverás a dejar pasar un sueño desapercibido. Si permites que sus páginas te acompañen con apertura, descubrirás que aquello que te quita el sueño puede convertirse en la clave para despertar y, finalmente, construir una vida más consciente.

Y quizá, como sugiere Gina, comprenderás que no estamos aquí para anesthesiarnos ante la vida, sino para encarnarla. Encarnarla en el cuerpo. En la emoción. En la memoria. En la herida que aún pide ser mirada.

Sóñar, entonces, no será una actividad nocturna.

Será una forma de vivir.

Dra. Olga González

INTRODUCCIÓN

Este libro es una ráfaga de aire fresco, una brisa sutil y poderosa que acaricia nuestro rostro y nos hace sentir que algo ha cambiado. Es un saber que aflora desde el centro del pecho como una certeza que la lógica no alcanza a explicar. Es una propuesta que te invita a vivir la experiencia del trabajo intuitivo para habitar tus sueños y comprender lo que quieren decirte.

Confieso que tuve la tentación de hacer una guía explicativa y psicológica de su interpretación, para rendirme a la necesidad colectiva de tener esta herramienta de respuesta fácil y automatizada que la inteligencia artificial ha puesto de moda. Pero no, entendí que sólo podría tener voz compartiendo los procesos creativos que a mí me han salvado la vida.

Así que tengo la certeza de que algo de esto tiene que pasarte en alguna de sus páginas. Si no es así, entonces no compraste el boleto, no has imaginado el viaje, o no es un destino que por lo pronto quieras visitar.

Confieso, también, que este libro ha nacido de un amor rebelde, de una resistencia a dejarse hundir por la apatía y falta de conexión. Tal vez, de la nostalgia por regresar al tiempo en el que veíamos el mundo con curiosidad y nos esforzábamos intelectualmente para hacernos las preguntas entrañables del alma. Un mundo de contemplación, sin la urgencia de obtener respuestas inmediatas sin un significado real.

Lo que leerás viene de un deseo honesto de abrir una ventana para que puedas sentir esa ráfaga, de dejarte algunas pistas que te acompañen a descubrir tu propio camino. Me resisto a los

instructivos rígidos, extensos y de letras chicas, prefiero los de dibujos que te guían; no creo en los “tips mágicos” que prometen un cambio sin introspección y sin compromiso, con la falsa idea de que tendrás la vida que sueñas sin haberla construido.

Este libro no habla de neurociencias ni de conceptos que puedes encontrar en cualquier base de datos; no es un libro académico ni una asignatura obligatoria, tampoco una receta sencilla para cocinar algo rápido y salir del paso. No, no es nada de eso. Es la invitación a una aventura interior con caminos que te llevarán a la persona que ya eres en el futuro. Sea cual sea tu destino, aprenderás a disfrutar del trayecto de conectarte con tu parte más sabia. Me resulta emocionante pensar hasta dónde podrás llegar. Pero tendrás que hacer tu parte.

Descubrirás cómo al lenguaje del alma (o el inconsciente) le gusta divertirse, interactuar con el mundo, impregnarse de él y llenar de significado y asombro aquellas nuevas cosas que ha descubierto. Esto es algo que he visto con mayor claridad en los últimos años: me siento atraída por el arte, la naturaleza, los proyectos creativos, una palabra, persona, lugar, paisaje o canción que no conocía, por la emoción de sentirme viva cuando escribo, por la alegría que siento respecto a la autorrealización de otros, o cuando intento sacarle más horas al día para conectar con el proceso creativo. El alma necesita inspirarse y sólo puede lograrlo cuando uno se vuelve consciente de lo que está viviendo y se responsabiliza de ello. La inspiración viene del espíritu que habita en uno mismo en el momento presente, cuando sentimos que el tiempo se detiene, y escuchar nuestros sueños puede convertirse en una fuente inagotable de inspiración.

La invitación está abierta para que realices este viaje en las tres partes del libro y explores lo que tu alma te está pidiendo. Es algo que sabrás poco a poco, prestándole atención a los sueños y conectando con las historias de vida aquí contenidas. Los sueños de la tercera parte, por ejemplo, los obtuve a partir de una convocatoria que realicé invitando a diferentes personas que me los enviaron, felices, por distintos medios. Elegí algunos y

anexé los pasos del Método LiberaSueña® para que puedas hacer tu trabajo onírico.

Hace un par de meses me encontraba en Mount Shasta, un lugar conocido por su montaña mística y las historias relacionadas a seres de otras dimensiones que la habitan. Mi alma juguetona me llevó a la tienda principal del centro de la ciudad. Después de pasar libros de maestros ascendidos, misticismo, cuarzos, amuletos, velas e inciensos, al fondo, había un letrero con la leyenda “Lectura de tarot, dos dólares por minuto. Se requiere cita”. Allí estaba la tarotista sentada. Yo la vi de reojo mientras me paseaba entre los librereros. Y pensé: *esas cosas, aunque me gustan, no son precisas, son charlatanería. No debería depositar mi confianza y mucho menos mi destino en las manos de una extraña*. Pero había “algo” que me jalaba. Hoy en día sé que ese “algo” es mi intuición. He aprendido a reconocerla, escucharla y sentirla, a guiarme por ella a pesar de la razón.

Pasaron algunos minutos y no me pude resistir a la tentación del “llamado”. Me acerqué. *No hice cita*, le dije. Ella apenas me miro y me respondió: *pero tienes una pregunta importante*. Entré en su cubículo y me senté: *¿Qué necesito hacer para fluir con la escritura de mi libro?* Me dio las cartas y me pidió que pusiera las manos sobre mi pecho, luego se las devolví; sacó tres de ellas y dijo: *Te encuentras bloqueada por la razón; cuando conectes con tu corazón, podrás escribir. Tu voz será clara si te conectas desde ahí*. Yo sabía exactamente a lo que ella se refería, pero me costaba dar el salto. La intuición está íntimamente relacionada con la confianza, y la confianza, con el conocimiento de *quiénes* somos de verdad. En mi caso, sé cuáles son mis fortalezas y cómo funciona mi herida, la he reconocido, padecido, sufrido, la he estudiado, he escrito acerca de ella, y he acompañado a cientos de personas a transitar y transformar la suya.

Pagué diez dólares por la lectura, le compré un anillo de mariposa para usarlo como amuleto (y recordatorio de ese momento) y dos velas con atrapasueños colgados para hacer un ritual al escribir y “despertar al inconsciente”. Los rituales y

hábitos tienen el poder de crear un impacto psicológico en nuestra vida, ayudándonos a generar consciencia, poner en práctica el trabajo intuitivo, comprender los mensajes de nuestros sueños y abrir el espacio para reconocer nuestras heridas conociendo el Método LiberaSueña®, sus técnicas y ejercicios guiados.

Con el paso de los días olvidé la lectura de tarot y comencé a escribir desde el camino fácil y predecible. Hice un boceto, unas cuantas páginas que le presenté a mi editora. A las dos nos habían gustado los avances del texto. Pero algo me incomodaba, me daba “flojera”, se sentía acartonado. El argumento era coherente, pero no congruente con la forma en la que yo habito mis sueños y aprendo de ellos, ni con la metodología que utilizo con mis pacientes desde hace un par de décadas. Tuve que tener humildad y curiosidad para reconocerlo. Para indagar en el mundo de los sueños se necesitan los mismos ingredientes: la humildad de aceptar que no lo sabemos todo, y la curiosidad para querer saber sin prejuicios. Eso hacen los niños: preguntan porque no saben, no para criticar y opinar algo al respecto. Así que releí el texto y lo compartí con un par de personas de mi confianza (amistades sabias y grandes lectoras) y la opinión fue unánime: “ésa no es tu voz”.

Gustav Carl Jung decía que los aspectos que no conocemos de nosotros mismos controlan nuestras acciones y elecciones, y a esto le llamamos destino. Nosotros tenemos la oportunidad de cuestionarnos qué es lo que necesitamos para transformar nuestra vida. Nuestros sueños son esa biblioteca personal que habita en el alma y en el universo del inconsciente, disponible y de fácil acceso.

Considero de manera muy seria y apasionante que los sueños sí importan pero, sobre todo, que tú eres el protagonista de su diseño y la manifestación en tu historia. En más de treinta años de consulta privada he tenido la oportunidad de trabajar, junto con mis pacientes, la revelación de sus sueños. Nos adentramos en el mundo simbólico que se refleja en lo cotidiano,

en la resolución de sus heridas emocionales de la infancia, en la identificación de problemas actuales y los patrones repetitivos que sostienen dichos conflictos en distintas áreas de su vida.

He comprobado que los sueños funcionan como una herramienta poderosa de introspección y de conexión con la fuerza vital creativa que todos poseemos para transformar la realidad. Nos regalan la posibilidad de mirar hacia adentro, observar y analizar con consciencia los sentimientos y pensamientos, la historia que hemos construido respecto a nuestra personalidad y temperamento, las decisiones y acciones que hemos tomado en el camino, la búsqueda de autoconocimiento y la claridad de encauzar nuestra vida. Los sueños nos dan una guía lúcida para identificar cuáles son los patrones y las motivaciones internas con las que percibimos el mundo, las creencias dominantes que determinan la salud emocional, y cuáles son nuestras vivencias más entrañables.

El trabajo intuitivo te permitirá reflexionar en tus experiencias presentes y pasadas, observar tu mundo interior y entender por qué sientes, piensas y actúas de cierta manera. Este trabajo se enfoca en la capacidad de conocer y comprender algo de manera espontánea y a la vez profunda, sin necesidad de recurrir a las ataduras del pensamiento lógico. La sabiduría del alma que, en términos de la psicología, es sinónimo de mente, consciencia, psique, identidad o personalidad, se nos revela a través de los sueños; sólo necesitamos invitarlos a nuestra vida a través de la práctica.

He aprendido a conectar con mi intuición de maneras cada vez más precisas e intencionadas, con mayor consciencia y propósito. Podemos escuchar el lenguaje del corazón a través de ejercicios muy específicos, de la meditación y el contacto con la naturaleza, que nos ayudan a confiar en nuestra sabiduría interior. Son pasos que nos permiten potencializar esa capacidad natural intuitiva con la que nacimos. Pero es importante tomar un decisión: podemos desarrollarla o no, ampliarla o descuidarla y dejar que se atrofie.

Hace algunos años me encontraba en Ashburnham Place, un lugar de retiro situado en Battle, un poblado ubicado a una hora de Londres, en Inglaterra. Había decidido tomar distancia y espacio de mi rutina habitual “para mirar hacia adentro” y hacer el trabajo intuitivo. En esta ocasión, me sentí atraída por el método de *El Diario Intensivo de Progoff*. Es un método de desarrollo personal a través de la escritura, el cual utiliza una técnica psicoterapéutica que se desarrolló en los años sesenta en la Universidad de Drew, por Ira Progoff. Conocí este libro tiempo antes, por lo que comúnmente se dice “casualidad”, aunque prefiero nombrarlo como el poder anticipatorio de la intuición. Sí, mi intuición me llevó a esa aventura, en un lugar lejano, para escribir un diario de forma intensiva, acceder al poder del inconsciente y evocar la creatividad.

Diez días de absoluto silencio y escritura que promovieron el recuerdo de cada uno de mis sueños con la nitidez que se necesita para comprender desde el corazón. Progoff no tenía como objetivo principal el trabajo con los sueños; sin embargo, al escribir aspectos relevantes de la propia vida de manera sistemática y dirigida, el inconsciente se activa para mandarnos información a través de éstos.

En mi caso, mientras escribía el diario, los sueños se me aparecieron en cascada, en una especie de secuencia que entretejía los momentos más importantes de mi vida y cómo impactaron mi forma de ver el mundo. Cada mañana me levantaba con mayor claridad, escribía lo soñado y me preparaba para la noche siguiente. Después de registrarlos por dos semanas, comencé a notar que las temáticas se repetían alrededor del rechazo y abandono relacionados a mi herida de la infancia. Obtener esta valiosa y profunda información me ha permitido hacerme cargo de mi cuidado personal. Estoy convencida de que tener la disciplina de prestarle atención a nuestros sueños mejora de manera significativa nuestra salud emocional. Éste es el regalo que nos puedo dar. Tú y yo no somos distintos, compartimos en el fondo la certeza y sabiduría de saber quiénes somos, aunque la vida nos haya distraído en otras cosas. Para recordarlo, irás acompañado de mi mano.

Y algo te puedo decir sin temor a equivocarme: lo que te quita el sueño es la sabiduría interna de tu inconsciente que te pide ser puesta en acción.

El Método LiberaSueña® te ayudará a resolver problemas, encontrar oportunidades, sanar heridas, tomar decisiones y, sobre todo, a disfrutar de la vida. Estás a punto de emprender un camino de contemplación, entendimiento, integración y transformación de lo soñado. Un camino que te llevará de regreso a casa: a confiar en que dentro de ti existe una inteligencia profunda que sabe cómo sanar.

En un sueño cabe tu vida es el libro en el que escribirás también tu propia historia.

PARTE I

EL SUEÑO QUE ME QUITÓ EL SUEÑO

NO HAY LUZ PORQUE AQUÍ NO VIVE NADIE

Sueño que creo que voy de regreso a México y hay tráfico de camino al aeropuerto. Me doy cuenta de que en realidad estoy en México y estoy por tomar un vuelo para regresar a San Francisco y participar en mi retiro espiritual. Me arrepiento de no haberme quedado en esa ciudad. No me va a dar tiempo de tomar el avión porque ya se ha pasado el horario (es ridículo haberme ido de San Francisco cuando mi objetivo era estar en ese retiro).

Veo en una hoja los horarios de los vuelos y pienso que por ir en primera clase podré cambiar de vuelo, marco a atención a clientes y no me permiten hacer el cambio. Vuelvo a marcar. Finalmente me resigno y acepto que he perdido el vuelo y el retiro.

Llego a casa de mis papás y no hay nadie. Entro a mi cuarto y trato de prender la luz. Todos los focos están fundidos. Pienso y me digo: Claro, no hay luz porque aquí no vive nadie desde hace mucho tiempo. Salgo del cuarto y voy hacia el estudio en el que mi papá pasaba la mayor parte de su tiempo viendo la televisión. Digo: Voy a quitar un foco de aquí para ponerlo en mi cuarto.

En ese momento, entran a la casa unos aparentes trabajadores; los saludo, pero me doy cuenta de que en realidad son ladrones. Dicen que han venido a revisar algo del departamento y a realizar unos trabajos. Yo trato de huir, mientras están distraídos en las recámaras y la cocina. Oprimo el botón del elevador que se abría directamente frente a la puerta de la entrada. (Ahora que lo pienso, me sorprende darme cuenta de lo extraño e invasivo que resulta que un elevador se abra justo en la puerta de entrada de una casa. Aunque para subir al piso del departamento debía colocarse la llave en la ranura junto al bo-

tón, siempre tuve la sensación de estar en riesgo, sin privacidad, como si cualquiera pudiera entrar sin avisar y sin pedir permiso. Esa puerta la diseñaste tú, papá, cuando construiste el edificio).

El elevador está por llegar y poco a poco trato de abrir la puerta. Me siento tensa y con mucho miedo de estar en peligro y ser atacada.

Despierto. Sé que este sueño es importante y trato de volverme a dormir para continuarlo.

Aparentemente no pude escapar y aparezco en mi cuarto oscuro, sin luz. Me acuesto en la cama del lado derecho, no puedo ver si es una cama o son dos. (Ahora recuerdo que llegué a ese departamento cuando tenía ocho años y en mi cuarto había dos camas. Mi abuela tenía cáncer y tú, papá, habías decidido llevarla a vivir a la casa. Ella dormía en una de las camas y por las noches se levantaba al baño para vomitar por la quimioterapia. No recuerdo cuántos años estuvo en mi cuarto, ni tampoco cómo fue que se cambió al de mi hermana. Por ese tiempo, yo tendría quizás unos quince años o un poco más y había remodelado mi cuarto, poniendo una sola cama. Pero la sensación de invasión siguió igual. Recuerdo tener la puerta de mi cuarto cerrada y apagar la luz cada vez que escuchaba por las noches el motor del elevador y saber que eras tú. Me hacía la dormida para evitar tener contacto contigo, papá. Así pasaron varios años hasta que me casé. Me resultaba insoportable vivir ahí. Te tenía terror).

Mientras estoy acostada con la luz apagada, pienso que al día siguiente me iré al retiro... Ya veré si lo resuelvo o si compro un nuevo boleto. No puedo creer todo el dinero que he perdido. Sigo dormida dentro del sueño, en esa cama de mi juventud, donde esperaba sentirme segura, pero tengo la sensación de que, a pesar de que es mi casa y la de mis padres, resulta ser un lugar peligroso y no me los quiero encontrar... por lo menos a él. Por la mañana, escucho movimiento en el departamento, estoy medio despierta viendo la hoja de los vuelos cuando siento que alguien entra a mi cuarto y se acerca. Yo suelto la hoja discretamente y me hago la dormida (me doy cuenta de las cosas, pero no sé cómo enfrentarlas). Sé que es mi mamá, que entra y sale del cuarto, aunque no la veo. Trataba de girar para mirarla, pero se me trababa la cabeza, así que me agarro la cabeza forzándola, pero algo en mi cuerpo no me deja. ¿Mamá?, le pregunto y

ella regresa y me saluda. Me ha traído unos regalos, me dice algo que no recuerdo y que tiene que ver con ese regalo; además, está culpando a alguien. Ella saca los regalos: una cajita azul con una mariposa de plata en la tapa. Trata de desenvolverla y se frustra porque no lo logra. (Cuando estabas viva, me regalabas cosas para enseñarme cuánto me querías. ¿Qué te hubiera gustado decirme que no me dijiste? Sé que lo intentaste demasiado, eras detallista y me regalabas lo que podías con el poco dinero que tenías. Él así nos controlaba. Si pudiera, hoy yo te haría sentir especial).

Ella sigue tratando de desenvolver los regalos. A mí me encanta esa caja, creo que eso es lo que me va a regalar, pero no lo hace, por lo menos, en ese momento. Luego saca unos aretes y me los da con mucho amor, alegría y cariño. Eran dos aretes, uno de una libélula y otro de un atrapasueños.

La escena cambia: estoy con mi mamá “adentro” y me dice que mi papá la ha tratado mal, la ha humillado, que enfrente de ella le ha agarrado la cintura a “la doctora” (así te escuché nombrar con orgullo a tu amante, papá). Mi papá está “afuera”, recargado en una barda. Me ve y sonrío, le da gusto verme, es un gesto honesto. Yo estoy furiosa y le grito: ¿Por qué sigues con ella?, ¿¿por qué?! ¡Si se llevan de la chingada!... A él le cambia el rostro, se le quita la sonrisa y responde: Por si... por si, como un “Por si acaso”. Yo continué gritándole. Él se voltea, ya no me responde y se va. Al mismo tiempo le grito a mi mamá, que ya está “afuera”: ¡Y tú ¿por qué sigues con él?! ¿Por qué no lo dejas? (Esto es algo que nunca me pudiste responder). Ella comienza a alejarse, yo tomo un coche que creo que no es mío y me voy, pero decido regresar por una calle muy angosta. Me fijo en el piso para ver si hay alguna indicación: hay una flecha y veo que es una calle de doble sentido y dirijo el coche hacia el carril derecho.

Regreso aparentemente al mismo lugar. (Sí, regreso al mismo lugar de mi herida cada vez que siento traición. Me duelen el abandono, el rechazo y la soledad). Mi mamá está con un grupo de personas en una cancha de tenis, y pienso: No sabía que mi mamá jugaba tenis. (Creo que no sé muchas cosas de ti).

Ella ya estaba bien, como si tuviera otra vida, su vida propia, pensé. Mi papá ya no estaba en la escena. Del lado derecho, se encontraba un grupo de mamás disfrazadas con sus hijos. Vi cómo una de ellas se colocaba el dis-

fraz en la cabeza. Mi mamá seguía con el grupo de tenis a lo lejos y yo veía que su rendimiento era menor que el de los demás, pero que ella estaba bien integrada a ese grupo.

Despierto, finalmente, con una sensación de abuso de autoridad y con la impotencia de no poder cambiar el pasado.

LA BENDICIÓN DEL INCONSCIENTE ATEMPORAL

Decidí presentarte el sueño que me motivó para escribir este libro. Es un sueño en el que cabe mi vida completa. Lo elegí porque resume prácticamente la historia de mi pasado y los retos emocionales a los que me enfrento en mi presente.

La intención de mostrarte primero el sueño y luego explicártelo, tiene un propósito fundamental: invitarte a que vivas el sueño, lo sientas; aunque en un principio no lo entiendas o te consterne, que intuyas que tiene algo que transmitirte y, finalmente, quieras quedarte y seguir leyendo por la curiosidad o el deseo de querer comprender de qué trata esta propuesta.

Lo mismo te ocurrirá con tus propios sueños: te relacionarás con ellos de manera íntima y comprometida para descubrir las bendiciones que te pueden ofrecer.

Cuando experimentas lo que significa sumergirse en el sueño, habitarlo, leerlo en voz alta varias veces, detenerte en las palabras, tener curiosidad de por qué lo has narrado de esa manera, y qué te hace sentir en este momento presente, estarás preparando el terreno para entender lo que éste quiere decirte. Querrás esforzarte aún más.

Mientras lo escribía, inesperadamente ¿o explicablemente?, estuve un día y medio vomitando, al grado en que llegué a considerar acudir al área de urgencias de un hospital. Al día siguiente, los síntomas habían desaparecido por completo, justo cuando había terminado de escribirlo. Tal vez, el hecho de ir descubriendo los símbolos que mi inconsciente había utilizado

para mostrarme la verdad de lo que realmente me importa, tuvo un fuerte impacto en mi cuerpo.

Hoy en día soy poco tolerante a diferentes tipos de abuso o maltrato. Si una persona deliberadamente es irrespetuosa, le pongo un límite. Cuando alguien me miente, le hago saber que me he dado cuenta, o si una persona rompe algún acuerdo que hemos pactado, hago el espacio para la conversación incómoda. He aprendido bastante de mi herida emocional y qué efecto tiene en mi vida, los pensamientos, emociones y sentimientos a partir de los cuales construyo y percibo la realidad. Todo esto gracias a lo que mis sueños me han mostrado.

Por ello me di a la tarea de leer el sueño varias veces. Las revelaciones afloraron cada vez con mayor intensidad y descubrí que tienen un sentido mayor al que creemos que nos pueden ofrecer, como el hecho de mostrarnos la película completa de nuestra experiencia vital.

El sueño es una continuación de la vida. Lo compruebo cada vez. El otro día soñé que no podía leer las líneas de un documento porque las letras se hacían cada vez más chiquitas y los lentes se me habían perdido. Sé que este sueño me está alertando de que lea detenidamente los documentos que ahora firmo, ya que en el pasado fui descuidada y no revisaba a detalle su contenido. Esto tiene su origen a partir de un conflicto familiar en el que le firmé un poder amplio a mi padre, del cual hizo un mal uso. En mi sueño, que he compartido al principio, claramente presto atención a todo lo que ahí ocurre: los ladrones, la forma en que voy a escapar del departamento, la confrontación a mis padres, etc. El material del sueño me indica que hoy estoy más preparada para enfrentar situaciones o personas amenazantes y que ese cuarto “donde no hay luz porque aquí no vive nadie” es un aspecto vulnerable de mí que no debo olvidar ni descuidar.

He descubierto, también, que este descuido viene de la creencia de no merecer un trato justo, de aceptar lo que sea con tal de que me tomen en cuenta, y que mi exceso de confianza se

debe a mi dificultad para decir lo que realmente necesito, o en lo que no estoy de acuerdo, aunque tenga el derecho de exigirlo.

Mis sueños me han dado la oportunidad de reflexionar en esto y de tomar mejores decisiones para cuidarme en contextos que son amenazantes para mí, o en los que me cuesta trabajo sobreponerme.

En otro sueño, una prima se ponía un vestido mío al que le había cortado las mangas porque le parecía que así se veía mejor, yo se lo permitía aunque era nuevo y yo no lo había estrenado. A partir de ahí descubrí mi manera excesiva de ser condescendiente y cómo necesito autolimitarme.

El inconsciente es atemporal, porque no reconoce el pasado o el futuro, y todo lo experimenta en el presente, como si ocurriera en este preciso momento. Así que todo lo que recordamos, lo que nos duele o deseamos, aparece en el sueño con la misma intensidad, sin importar cuándo ha ocurrido.

Sigmund Freud decía que un conflicto de la infancia puede experimentarse de la misma manera en la edad adulta, porque el inconsciente no se guía por la cronología de los eventos. Desde mi perspectiva, esto significa que tenemos la oportunidad de sanar una experiencia traumática en cualquier momento, ya que nuestro inconsciente buscará de todas las maneras posibles reparar el daño. Los sueños son la herramienta predilecta que el inconsciente tiene para sanar.

A lo largo de esta primera parte del libro, regresaré a momentos, símbolos, escenas o frases del sueño para explicar ciertos conceptos que claramente ahí están reflejados.

Es oportuno decir en este momento que, a medida que te involucres en la curiosidad y trabajo reflexivo respecto al material de tus sueños, podrás comprender con fascinación y mayor claridad la manera particular que tiene tu alma para expresarse. Parece un trabajo difícil, pero en realidad no lo es, sólo se necesita de algo muy sencillo: querer conocerte, indagar y prestar atención a la información que emerge de tu inconsciente.

Dentro de mi narración del sueño, hay algunos fragmentos entre paréntesis. Son observaciones que tienen varias dimensiones:

- Se relacionan con la trama misma; es decir, tengo una observación consciente o un descubrimiento a partir de una escena: “Ahora que lo pienso, me sorprende darme cuenta de lo extraño e invasivo que resulta que un elevador se abra justo en la puerta de entrada de una casa”.
- Se relaciona la trama con los temas centrales de mi vida, con situaciones dolorosas del pasado o con actualizaciones de esa historia en el presente: “Ahora recuerdo que llegué a ese departamento cuando tenía ocho años y en mi cuarto había dos camas. Mi abuela tenía cáncer y tú, papá, habías decidido llevarla a vivir a la casa. Ella dormía en una de las camas y por las noches se levantaba al baño para vomitar por la quimioterapia”.
- Dan respuestas a preguntas que aún no hemos formulado, o que en la vigilia no nos atrevemos a hacer. Estos cuestionamientos afloran a partir del momento presente que se esté viviendo: “Cuando estabas viva, me regalabas cosas para enseñarme cuánto me querías. ¿Qué te hubiera gustado decirme que no me dijiste?”.
- Se llega a conclusiones a partir de observar el sueño completo: “Sí, regreso al mismo lugar de mi herida cada vez que siento traición. Me duelen el abandono, el rechazo y la soledad”.

Éstos son algunos ejemplos de las observaciones, descubrimientos y conclusiones que se pueden lograr a partir de un sueño. Así, podemos crear consciencia de cómo las vivencias nos han impactado y qué decisiones queremos tomar en el presente para mejorar nuestro futuro.

El siguiente recuadro contiene palabras que utilizo como sinónimos para nombrar el mismo espacio psicológico:

Palabras sinónimas

Inconsciente La dimensión interna que contiene información emocional aún no pensada.	Alma La experiencia subjetiva que da sentido y profundidad a lo vivido.
Sabiduría interior La capacidad intuitiva de orientarse desde dentro.	LiberaSueña® Estas palabras se usan como sinónimos para nombrar el mismo espacio psicológico.

En la segunda parte del libro te compartiré el Método LiberaSueña®, que es el sistema que he utilizado casi por tres décadas para lograr el entendimiento profundo del material inconsciente que aportan los sueños, y cómo hacer uso de esta información para mejorar nuestra calidad de vida, sanar y trascender lo que duele.

Cada persona encontrará un ritmo único y diferente para descubrir el significado de sus sueños pero, sobre todo, el sentido que tiene en su historia.

En mis sueños, los temas centrales que aparecen son la dificultad para poner límites y cuidarme de personas o situaciones amenazantes, la necesidad de aceptación, el miedo al rechazo, los silencios y la violencia normalizada. Los escenarios, las tramas y los símbolos que soñamos irán cambiando conforme vayamos adquiriendo un mayor conocimiento de quiénes somos.

Las características importantes de la atemporalidad del inconsciente que nos ayudan a lograr nuestro autodescubrimiento son:

- **El continuo y eterno presente:** para el inconsciente todo está ocurriendo “aquí y ahora”. Esto nos permite practicar, ensayar y reconocer todo aquello que es doloroso, aquello que tenemos que mejorar, o visualizar la mejor versión de nosotros que puede aflorar en cualquier momento.
- **No tiene un orden cronológico:** la información relevante nos aparecerá en el tiempo que mejor resuene dentro del

sueño para ejemplificar con fuerza lo que el inconsciente nos quiere decir. Otro beneficio de la atemporalidad es que todo el contenido que hemos reprimido puede aparecer sin que haya un línea del tiempo que lo justifique.

- **Integración y coexistencia:** las ideas, conceptos, emociones o situaciones que en la vida son opuestas, pueden coexistir y relacionarse sin conflicto ni lógica.
- **Expresión y manifestación atemporal:** la atemporalidad del sueño la podemos observar dentro de los sueños, cuando tenemos un lapsus y decimos una cosa por otra, o cuando nos viene un recuerdo de la infancia que se relaciona con una emoción del presente.
- **Influencia recurrente:** el inconsciente actualiza las experiencias del pasado como logros, traumas, deseos, dificultades o resoluciones, acomodándolas para influir en las acciones y comportamientos del presente.

Un ejemplo de esto, en mi sueño, está en mi regreso intermitente al cuarto de mi infancia-adolescencia desde un momento presente: el vuelo que he perdido para ir a San Francisco.

No es casualidad que mi inconsciente haya seleccionado la temática, secuencia, dilemas y conflictos que aparecen dentro de él. En la vida real, un par de meses antes de tener este sueño, había participado en un retiro en San Francisco, al que habitualmente asistía cada año. Sin embargo, en esta ocasión, cambiaron la localidad, el programa y la logística que permitían una inmersión espiritual profunda y que, particularmente para mí, significaba un espacio sagrado para hacer un trabajo personal.

Antes, el retiro se realizaba en un entorno muy bello, con árboles inmensos, espacios bien cuidados para las pláticas, comida vegetariana y rincones místicos como fuentes, un templo budista, un camino empedrado en forma de círculo para meditar, salones de yoga y la naturaleza entremezclada con venados, ardillas, mariposas y cualquier tipo de animales de la zona.

Todo eso quedó en el olvido y, con el tiempo, el alma de ese programa se fue desvaneciendo hasta quedar en un hotel comercial desangelado y gris, con un salón frío, comida rápida, y sin espacios que promovieran el silencio y la reflexión. El organizador sabía que sus estudiantes lo seguirían a donde fuera, y aceptarían recibir menor calidad en su programa debido a la lealtad que había provocado en ellos.

Abandoné el retiro al segundo día. Me sentí enojada e indignada pero, sobre todo, abusada. El significado del abuso emocional de mi pasado resonaba con un abuso del presente que tenía características similares: abuso de autoridad (de mi padre y del organizador del retiro), traición (infidelidad de mi padre y sometimiento como estudiante que acepta lo que sea por seguir perteneciendo a una comunidad de conexión espiritual), desarraigo y amenaza. Sí, todo eso.

Para mi inconsciente, la falta de consideración y el abuso de poder reflejado en el deterioro de lo que ofreció el retiro, detonaron los recuerdos dolorosos de mi vida, de la relación de mis padres y mi sensación de imposibilidad para cambiar aquella historia del pasado.

En el sueño que he compartido, mi inconsciente muestra que le es indiferente de qué momento proviene un maltrato o abuso de poder y revuelve situaciones que contienen el mismo significado. Es por esto que en la trama aparece el tema del retiro, con el dilema de regresar a San Francisco “habiendo perdido el vuelo” y teniendo que resolver desde la casa de mis padres el conflicto. Un evento presente de abuso me regresó a la herida de origen en el seno familiar. Los ladrones y la confrontación que tengo con mis padres son muestras de que hoy he resuelto y recuperado el tiempo perdido. El trauma siempre es un tiempo perdido.

La resolución del sueño está en que yo tomo un carro para irme (que no es mío; es decir, me voy de la situación reconociendo lo que no me pertenece, o de lo que no soy responsable, como el intento de rescatar la relación de mis padres), continuo con mi camino prestando atención a la señalización del piso (el

inconsciente sabe que después de haber tocado fondo, siempre se toca tierra).

A partir de este sueño, he llevado a la acción modificaciones en mi vida, como por ejemplo, he terminado relaciones, personales y profesionales, en las que permití el maltrato psicológico, o simplemente en las que no he sido valorada o tenido la reciprocidad correspondiente a lo que yo he aportado a la relación. También mis sueños me han dado la bendición de hacerme ver cuáles son las relaciones insanas que aún sostengo en mi vida y por qué motivo no las he soltado. Esto ha sido para mí una gran oportunidad de reflexión que me ha llevado a tomar decisiones trascendentes.

Tus sueños pueden ser tu equipo de mentores o asesores personales para que puedas gestionar la vida de la misma forma que lo hago yo.

Nuestros sueños son recordatorios y actualizaciones de nuestro cuidado personal. Por eso, sin importar la cronología de los hechos, mi inconsciente me llevó a viajar en el tiempo y el espacio, colocándome en mi cuarto oscuro en el que “supuestamente ya nadie vivía” para recordarme que lo que más me duele sigue vigente, aquí y ahora: el dolor de ser traicionada, sometida o violentada.

Definitivamente, a partir del trabajo que he realizado con mis sueños, he podido cambiar el curso de mi vida: **Me fui de ese retiro y me salí del cuarto oscuro de mi pasado.**

Como puedes observar, la atemporalidad del inconsciente funciona por instinto, sin una agenda, pasando por alto el encuadre del tiempo que rige nuestra realidad consciente; esto quiere decir que lo que más le importa a nuestra alma es enfocarse en obtener toda la información posible, sin limitarse a la lógica, para poder sanar.

Lo atemporal significa que estamos viviendo el pasado en el presente, siempre actualizándolo, resignificándolo. Es un tiempo subjetivo sin una línea del tiempo, pero con significado y sentido para nosotros. Nuestra memoria selecciona fragmentos de la historia que considera importantes para darle sentido a lo

que hemos vivido, dándonos la oportunidad de aprender o no de ello.

Nuestro inconsciente tiene la capacidad de recordar, olvidar, inventar, narrar y distorsionar el tiempo. Dos emociones que nos llevan a crear esta distorsión son el deseo y el miedo: nos da miedo algo que pueda o no suceder en el futuro, y deseamos que se repitan experiencias que nos han dado satisfacciones en el pasado, o evitar aquellas que nos han violentado. Tratamos de repetir escenarios con distintos actores y en distintos tiempos para crear consciencia de los temas relevantes que han marcado nuestra vida.

La atemporalidad del inconsciente, entonces, no es una falla del tiempo lineal, sino un tiempo distinto marcado por las manecillas del reloj de nuestro mundo interno. Los sueños nos muestran la atemporalidad subjetiva en la que vivimos. Freud, en su teoría de la memoria, decía que el olvido es el lugar en donde se guardan los recuerdos. Entonces también las cosas que olvidamos o reprimimos se vuelven atemporales como *mi cuarto sin luz, de casa de mis padres*. Los miedos, las obsesiones, las ilusiones, el trauma o las añoranzas nos llevan a diferentes modos de procesar el tiempo. Cuando reprimimos, procrastinamos o le tenemos miedo a algo, nos conectamos directamente con la atemporalidad del inconsciente. Hoy te puedo decir que he puesto luz en mis relaciones interpersonales, en la claridad de lo que quiero en mi profesión y, sobre todo, en qué quiero invertir mi tiempo, a partir de hacer consciente lo inconsciente, con la ayuda abundante e incondicional que mis sueños me han ofrecido.

ASOCIACIÓN LIBRE

Una herramienta psicológica que utilizo para trabajar mis sueños y los de mis pacientes es la asociación libre. Esta técnica la creó Freud y consistía en pedirle al paciente que dijera en terapia todo lo que le viniera a la mente sin censura, aunque le pareciera irrelevante, absurdo o vergonzoso. Él creía que ninguna

de las asociaciones que hacemos son al azar, y que los pensamientos los entrelazamos a partir de los contenidos que tenemos en nuestro inconsciente, en nuestros sueños y en nuestros mecanismos de defensa.

Más adelante, en los ejercicios para trabajar los sueños podrás comprender claramente esta herramienta. En el sueño *No hay luz porque aquí no vive nadie* asocié elementos que en un principio parecían irrelevantes o absurdos, como mi inconformidad con la baja calidad del retiro y el abuso paternal.

La técnica de la asociación libre nos conecta con la atemporalidad del inconsciente porque tiene el objetivo de crear el espacio para que hablemos “de todo y de nada”, como si tuviéramos todo el tiempo del mundo sin tener que justificar lo que estamos diciendo y sólo verlo pasar, como cuando vamos manejando en una carretera y vemos el paisaje que ha quedado atrás.

Después de releer mi sueño varias veces, se quedó en mi mente la respuesta de mi papá a la pregunta de por qué seguía con mi mamá si tenían una relación terrible. Su respuesta de “por si... por si” como un “por si acaso”, me recordó a un paciente que le tenía fobia a las películas de vampiros y zombies.

Mi paciente me había confesado que en sus fantasías pensaba que en cualquier momento podrían aparecer estos seres y agarrarlo por sorpresa, ya fuera caminando por la calle, o estando de compras en el supermercado. Él había creado sus estrategias mentales para “salvarse” y vivía con extrema precaución e hipervigilancia, aunque lo disimulaba: todo el tiempo sabía por dónde huir, dónde esconderse y cómo proteger a sus hijos. Sabía perfectamente dónde se situaban las puertas de los teatros, de los restaurantes y los estadios. Yo acostumbro a crear junto con mis pacientes frases o códigos que, al nombrarlos, ambos sabemos a cuál de sus traumas nos referimos.

Una frase que utilizamos mi paciente y yo cuando hablamos de situaciones amenazantes para él es “por si los vampiros”, también hacemos variaciones como “por si los zombis”, “por si los seres de terror”, etc. Un “por si las dudas”, un “por si acaso” siniestro. El mismo “por si” de mi padre en el sueño. Resulta

siniestro, en un sentido literal, que un zombi sea un muerto viviente que se alimenta de los que aún no han muerto, robándoles su vitalidad y energía para contrarrestar su indiferencia, su ausencia de emociones y su modo automático de andar por el mundo.

Algo que no termina de morir se vuelve siniestro, aterrador, pero también se vuelve parte de la vida. Algo con lo que se arrastra y se aprende a sobrevivir. Los dobles mensajes, los secretos, los silencios y la violencia psicológica son zombis que amenazan la seguridad emocional. El “por si” de mi papá: un “por si acaso necesito utilizarte, alimentarme de ti y aprovechar todo lo que pueda extraer de ti” representaba a los zombis que aterrorizaban a mi paciente.

A partir de conectar con mis sueños, he reconocido a los zombis de mi vida con mayor precisión y he logrado hacerlos a un lado. He tomado distancia de situaciones que roban tiempo, o no asisto a reuniones donde no soy realmente bienvenida; he silenciado grupos de WhatsApp y he elegido a quién le dedico mi atención y energía. Sigo esforzándome por implementar límites en contextos en los que siento miedo de dejar de pertenecer, o presto atención a cómo me siento si percibo una amenaza de perder lo que he ganado. He sopesado el sacrificio que implican ciertos proyectos o relaciones y he intentado ser más equilibrada con la cantidad de esfuerzo y compromiso que invierto en ellos.

Mi paciente, atrapado por la fantasía de sus propios zombis, ha logrado disfrutar más de los lugares a partir de tomar pequeñas decisiones como sentarse junto a la salida de emergencia de un teatro, para olvidarse de estar alerta, y disfrutar de la función. El otro día, me decía que tuvo un sueño en el que buscaba puertas de emergencia en un estadio y que en las pantallas gigantes aparecía la frase “Todo está bien, aquí es un lugar seguro”. Así como hay chistes que se cuentan solos, este sueño se cuenta solo también.

La asociación libre, entonces, nos da la oportunidad de ensanchar nuestra imaginación cuando miramos nuestros sueños,

tener una conversación con sus símbolos, y contemplar los pensamientos y emociones que emergen de éstos.

IMAGINACIÓN ACTIVA

A diferencia de Freud, Jung utilizaba una técnica para explorar el inconsciente a la que llamó **imaginación activa**, que es un método de visualización creativa y el diálogo con nuestras imágenes internas.

He adaptado esta estrategia dentro del Método LiberaSueña® para el registro, descripción y desarrollo de los sueños a partir del diálogo con los símbolos.

A lo largo de su vida personal y profesional, Carl Jung se comprometió con la investigación de los sueños y la implementación de técnicas para poder descifrarlos. En *El Libro rojo*,¹ uno de los fragmentos dice: “También vivimos en nuestros sueños, no vivimos sólo de día. A veces logramos nuestras mayores hazañas en sueños”. “Debo aprender que los restos de mis pensamientos, mis sueños, son el lenguaje de mi alma. Llevarlos en mi corazón y repasarlos en mi mente, como las palabras de mi ser querido. Los sueños son las palabras que guían el alma. Los sueños abren el camino a la vida y te determinan sin que entiendas su lenguaje”.

La conciencia atemporal nos revela que nuestras decisiones no solamente afectan nuestro presente, sino que resuenan a lo largo del tiempo, influyendo en el camino que se despliega ante nosotros.

La bendición de atemporalidad del inconsciente es que es una herramienta que nos puede ayudar muchísimo a entender el sentido de nuestra historia alrededor de las diferentes etapas que hemos transitado, dejándonos evidencia de las cosas a las que les debemos poner atención. Nos invita a hacernos preguntas, más que a recibir respuestas. Nos ayuda a crear escenarios

¹ Jung, Carl Gustav. *El libro rojo*, Argentina: El Hilo de Ariadna, 2012, pp. 233 y 242.

oníricos que promueven preguntas originales, pertinentes y que valen la pena. También, nos ofrece alternativas inmediatas para enfrentar los problemas, lidiar con nuestro sufrimiento y resolverlo de una manera eficaz. Al inconsciente le queda muy claro cuál es nuestro gran reto de vida, nuestro tema central al cual debemos regresar una y otra vez para prestarle atención, enfocar nuestra energía y materializar en acción ese aprendizaje.

Cuando no utilizamos a nuestro favor esta información, perdemos de vista la capacidad que tenemos para hacer uso de nuestra sabiduría interior. El inconsciente está ahí todo el tiempo disponible para nosotros en forma de sueños, de recuerdos, de síntomas, de trastornos de salud mental y física, para recordarnos que tenemos que tomar acción y cambiar nuestra forma de relacionarnos con nuestro cuerpo, con nuestra persona y, evidentemente, con la manera en que gestionamos nuestros vínculos con el mundo. Por eso, los sueños son una gran herramienta para conectar con esta sabiduría que tiene la certeza de cómo gestionar la realidad y transformarla.

Si tomamos en cuenta el poder que tiene el almacenamiento de información que llevamos dentro, nos motivaremos para conectar con todo lo que los sueños tienen que decirnos, trataremos de indagar, de explorar y de deducir lo que nuestro inconsciente quiere que pongamos en práctica.

La constancia de nuestro trabajo con el mundo onírico nos dará las soluciones que nuestro inconsciente tiene preparadas para avanzar en la vida que hemos soñado.