

Tu
PERSONA • motivado

“ Toda pesadilla aparece cuando la persona está experimentando cambios ”



¡EL COCO!

POR MARU LOZANO CARBONELL

¿Has tenido sueños recurrentes o pesadillas? ¿Qué tal cuando los hijos sueñan feo? ¿Ya has optado por los remedios como llevarle al niño a dormir contigo, dejar la luz prendida, dejar un vaso de agua y un rosario cerquita de la cama como protección, y no ha resultado? ¿Te ha pasado que sueñas feo y corres al libro que interpreta el significado y te angustias más?

En realidad, toda pesadilla aparece cuando la persona está experimentando cambios. Los sueños cumplen una función compensadora, o sea que nuestro organismo se auto-regula o se auto-reclama durante ese estado inconsciente, ya

AL INTERIOR DE UN HIJO

“ Sueño muy seguido que me persiguen, no me dejan avanzar y me secuestran. Despierto hiperventilando y muy angustiada. Me han recomendado que no coma mucho antes de dormir, que me ponga varias almohadas, que haga respiraciones profundas antes de dormir... pero no se me quita. La mayoría de las veces no recuerdo lo que sueño pero sí recuerdo que soñé horrible y despierto mal

SAMAI TORRES, 18 AÑOS

que de manera consciente no hemos podido hallar el “cómo a la solución de un conflicto personal. Los sueños te dan un mensaje clarísimo de lo que existe y de

lo que falta en nuestras vidas.

Ojo, no porque sueñes que se te cae un diente, el mensaje significa boda o muerte como algunos libros dicen. Según

la psicoterapia humanista Gestalt, el significado es aquel que cada persona le va a dar a los objetos o gente que aparezcan en el sueño, y que el que escuchará el relato respeta y acepta aunque parezca un total disparate.

Si tu hijo a media noche te dice que soñó que todos los de su salón de clases lo perseguían con animales extraños y que en ese momento despertó... Primero que nada: abrázalo, vete con él a su cuarto y no digas

nada, ni le digas que todo está bien, y que fue una pesadilla y el coco ya se fue. Imagina-

te que entonces tú le estás aumentando el miedo con la palabra "pesadilla" y encima le echas al "coco" dentro de la historia. Te recomiendo que ya que se ha calmado un poco en tus brazos le digas: "Aquí estás conmigo, estás seguro, y a ver... cuéntame otra vez tu sueño".

Toda **PESADILLA** aparece cuando la persona está

EXPERIMENTANDO

CAMBIOS. Los sueños cumplen una función compensadora, o sea que nuestro organismo se auto-regula o se auto-recicla durante ese estado

INCONSCIENTE.

OMITE LAS PREGUNTAS Y SIGUE EL ABC DE LO SIGUIENTE:

A) EL NIÑO TE LO VA A CONTAR EN PASADO,

- "que me perseguían..."- entonces tú lo pones en tiempo presente y le dices: "a ver amor, te están persiguiendo ¿y luego?" - "tenían muchos animales..."-. Ahí tú empiezas a resumir: te persiguen los niños... tienen animales... y así hasta que acaba su relato.

Normalmente, si fue pesadilla de verdad, el final nunca se sabe. Pero si te dice que lo vino a salvar Superman y que de todos modos se asustó, entonces es imaginación pura, y ahí le diremos que entendemos el "sustote" y que entonces ¡Superman es increíble!, gracias, apapachos y listo.

B) CONTINUANDO CON LA OTRA PARTE DE QUE SÍ PUDO SER PESADILLA PORQUE SE DESCONOCE EL FINAL,

entonces procederemos a pedirle que describa cómo eran los niños, (morenos, grandes, feos, bonitos...) deja que el soñador te los describa. Recuerda que se lo pondrás en tiempo presente y que le irás repitiendo y recapitulando las descripciones, al igual que con el relato de los animales.

C) POCO A POCO LO VAMOS A LLEVAR Y A INVITAR A CREAR SU PROPIO FINAL DE LA HISTORIA.

Es muy importante que sea él quien la termine. Quizá le podamos ayudar con claves tales como: "amor, si tú fueras un gran genio, ¿cómo te gustaría que tu sueño (no pesadilla) terminara de una manera feliz?" A lo mejor te dice que no sabe, y entonces dile: "¡Ah!, pues a mí quizá se me ocurre que le pongo alas a los niños y se van volando, o quizá los niños iban corriendo hacia el laboratorio de la escuela a dejar a los animalitos antes de que el maestro los cache", y así le das opciones... Te aseguro que los niños son sabios y no necesitarán ayuda para producir el final. Se platica o recapitula el sueño otra vez, se describen a los personajes y a las cosas tal y como él las relata, se pone un final agradable, y ya está. Te quedas un rato con tu hijo y poco a poco verás que se normaliza su situación. El reposo y la tranquilidad son instantáneos porque brotan de su propio ser, no de las palabras inventadas por mamá. Detrás de la supuesta pesadilla hay una fuente inagotable de sabiduría que nos indica que estamos vivos, y nos recuerda que mientras estemos así, con vida, somos capaces de auto-reciclar para armonizar nuestra existencia. Si esta situación es recurrente, lo recomendable también es ir a re-establecerse, si fuera el caso, con un sicoterapeuta.