

PRACTICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

LECCION 6

Ensueño y núcleo de ensueño.

Seguramente habrá notado que hay momentos en la vida diaria en los que uno parece soñar despierto. Cuando se tiene hambre a veces se "sueña" despierto con determinados alimentos. Esto es válido casi siempre que se presentan necesidades o deseos y median algunas otras circunstancias que comentaremos más adelante. A esos sueños despiertos le llamamos "ensueños". En general, los ensueños sirven para compensar carencias o resolver dificultades imaginariamente. Con ellos, se produce una momentánea disminución de tensiones molestas.

Ahora bien, cuando se trata de dificultades momentáneas (como en el caso del hambre y el ensueño de los alimentos), decimos que actúan ensueños compensatorios secundarios, situacionales. Pero si el caso del hambre fuera para alguien algo continuo, o bien la situación económica pusiera a esa persona frente a la amenaza del hambre cotidianamente, tales ensueños de alimentos pasarían a ser primarios.

En nuestros estudios, importan los ensueños primarios, ya que ellos tienden a dirigir muchas de nuestras actividades, al tiempo que contribuyen a las descargas de tensiones permanentes.

Las mejores formas de rastreo de los ensueños primarios consisten en atender a esas imágenes, esas divagaciones que se forman cuando uno está por dormir o al despertar, es decir en el nivel de conciencia de "semisueño". Pero también aparecen estas imágenes y son de fácil rastreo en el nivel de "vigilia" (de despierto), cuando se experimenta fatiga. El rastreo de los ensueños primarios en el nivel de conciencia de sueño, es más difícil porque allí las imágenes que surgen como "sueños" a veces son los mismos ensueños primarios y a veces son ensueños secundarios de situación (compensaciones de sed, hambre, calor, malas posiciones del cuerpo, etc.).

Hay otras formas de efectuar estos rastreos y son las que vamos a proponer inmediatamente como ejercicios.

Ejercicio 6.

Tome nota de las imágenes o los ensueños que se repiten a menudo en semisueño, o en vigilia cuando se encuentra fatigado.

Ejercicio 7.

Coloque a un metro de distancia una bujía encendida. Procure que la habitación quede iluminada sólo por esa fuente de luz. Haga descansar la vista en la llama de la bujía por unos diez minutos. Tome nota de las imágenes y luego escriba una corta historia sobre la base de esas imágenes que pueden, o no, tener conexión entre ellas.

Ejercicio 8.

Funda un trozo de plomo y, en ese estado, láncelo rápidamente en agua fría. El plomo mostrara inmediatamente, formas caprichosas. Coloque el objeto en una mesa a unos cincuenta centímetros de distancia. Pasee la vista, sin forzamientos, hasta encontrar "figuras", acerca de las cuales escribirá un relato como si se tratara de un cuento.

Ejercicio 9.

Coloque pequeños trozos de algodón sobre un género negro de unos veinte centímetros de lado. Pasee la mirada hasta descubrir "figuras". Haga el relato escrito... cuente la historia que todo ello le sugiere.

Realizados los cuatro ejercicios, tenga en cuenta qué imágenes se repiten. Las imágenes repetidas serán los ensueños primarios permanentes. Si no ha obtenido repeticiones debe insistir en los ejercicios hasta que estas aparezcan.

Los ensueños primarios que haya logrado determinar, deben ser estudiados en relación a la situación actual que se está viviendo. En ese sentido, habrá que preguntarse qué es lo que están compensando esos ensueños descubiertos en el rastreo.

Compare, posteriormente, los relatos (no ya las imágenes repetidas). Estos podrán ser diferentes pero delatarán un clima mental común. Este clima común, que seguramente coincidirá con el clima mental en que se vive habitualmente, develará el núcleo de ensueño.

La determinación del núcleo de ensueño es de gran importancia ya que es ese núcleo, el que refleja el problema básico en que se vive.

El núcleo de ensueño es un clima mental básico, que hace surgir ensueños primarios compensatorios (como imágenes que descargan las mayores tensiones internas y, al mismo tiempo, esas imágenes orientan conductas hacia el mundo).

El núcleo de ensueño, puede determinar las actividades básicas de una persona durante largo tiempo, a través de las imágenes (ensueños primarios) que surgen para compensarlo.

Inversamente, cuando por cambio de etapa vital (infancia, juventud, etc.), o por accidente, o por modificación abrupta de situación, se altera el núcleo de ensueño, también lo hacen los ensueños primarios compensatorios y con ello cambia la dirección de las actividades del ser humano.

Hay personas cuyo núcleo (cuyo clima mental básico) ha quedado fijado a una etapa muy primaria de su vida. En ellas observamos esos rasgos propios de otra época que no es la que le toca vivir. Por el contrario, cuando en poco tiempo, vemos un gran cambio en una persona, una actitud casi opuesta a la que conocíamos de ella, podemos inferir que ha desaparecido un núcleo y ha surgido otro diferente en su reemplazo. Ha cambiado consecuentemente, el sistema de ensueños primarios y, por tanto, su conducta y enfoque de la realidad.

El correcto estudio de esta lección y el trabajo con los ejercicios que en ella se propone, son de fundamental importancia. Muchos descubrimientos hechos aquí, permitirán estructurar de un modo coherente las conclusiones obtenidas en las lecciones anteriores.

Conviene ahora, volver la atención sobre la biografía y tratar de determinar en qué momentos de la vida se produjeron cambios de núcleos que necesariamente se tradujeron como cambios de etapa profundos.