



Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Basada en el libro de Robert A. Johnson
Impartida por

Elena Parsons, B.S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina, Terapias
Alternativas y Sanación de Energía



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, Nutrición, utilizo estas técnicas de respiración y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal resolviendo dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

PROGRAMA

- Las 12 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Las Clases

1. Introducción: Despertando el Inconsciente
2. Realidades alternativas: El mundo del ensueño y el mundo de la imaginación
3. Arquetipos
4. Conflicto y Unificación
5. Intro: Trabajo con los Sueños:
6. a) Asociaciones
7. b) Dinámicas
8. c) Interpretaciones
9. d) Rituales
10. Imaginación Activa; Definición
11. Imaginación Activa como viaje mítico
12. La invitación
13. El dialogo
14. Los valores y rituales



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños



El propósito de este taller es proporcionar un enfoque práctico, paso a paso, para hacer tu propio trabajo interior. Aquí encontrarás un método de cuatro pasos tanto para el trabajo con los sueños como para la Imaginación Activa. Como parte de nuestra exploración, también tocaremos los usos de la ceremonia y la fantasía como vías hacia el inconsciente. Nos referimos a estas técnicas como “trabajo interior” porque son directas y poderosas formas de acercarse al mundo del inconsciente. El trabajo interior es el esfuerzo por el cual tomamos conciencia de las capas más profundas de conciencia dentro de nosotros y así, avanzamos hacia la integración del yo total.

Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

inspiración

“Este lugar es un sueño. Solo un durmiente lo considera real. Entonces llega la muerte como el amanecer, y te despiertas riéndote de lo que creías que era tu pena”.

Rumi





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Meditación Activa

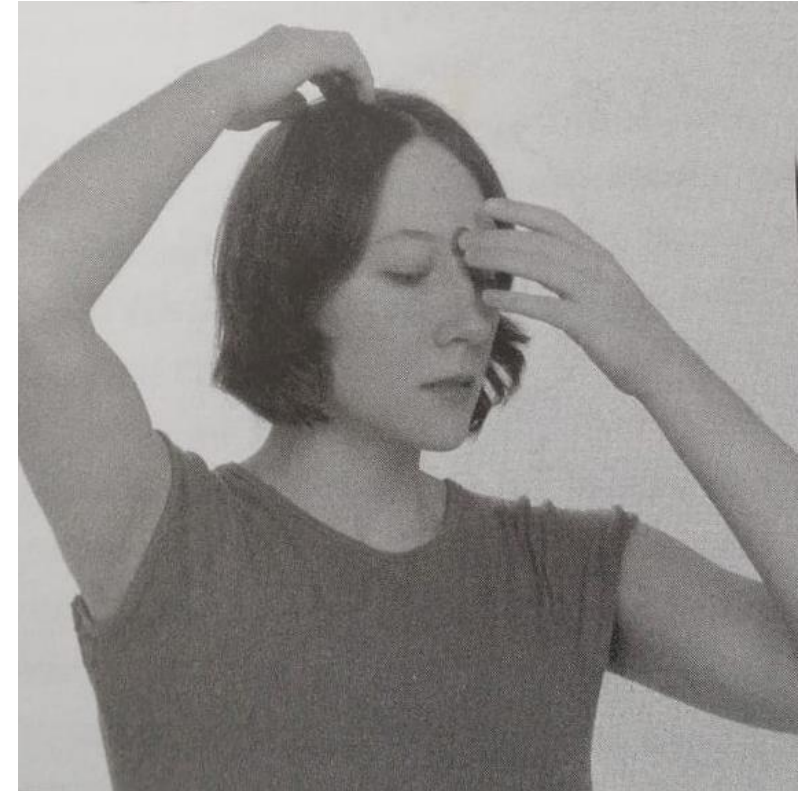
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Utilizando presión leve en estos dos puntos, practicamos respiración calmante 2 a 3 minutos

.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Clase 5

“Intro: Trabajo con los Sueños ”

Trabajo Interior

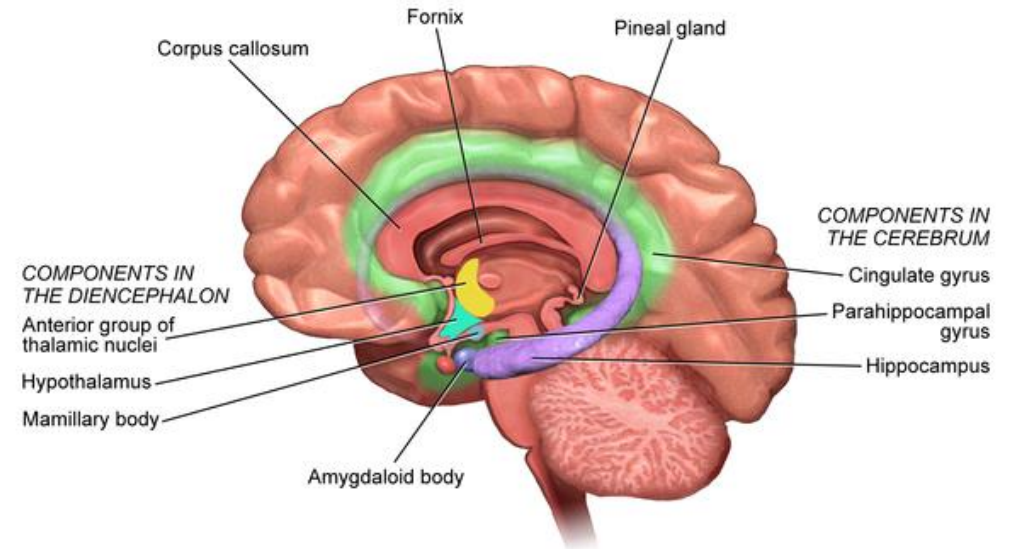
Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Definiciones

Definición del inconsciente: un almacén de nuestro pasado ancestral y de recuerdos reprimidos específicos del individuo.

Donde se localiza el Inconsciente: En las partes del cerebro llamados 1. Sistema límbico, y 2. Ganglios basales y 3. El cerebelo

The Limbic System



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Definiciones

Definición de Psique: Conjunto de procesos conscientes e inconscientes de la mente humana que se compone de el ego, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Comenzando el trabajo de los sueños

Dado que este taller quiere dar un enfoque directo y práctico al trabajo de los sueños no dedicaremos mucho tiempo en teorías. Sin embargo, hay algunos conceptos y términos psicológicos utilizados en el análisis de los sueños que son útiles y hablaremos sobre ellos ahora. Luego pasaremos a través de los pasos prácticos para aprender a usarlos. Un buen punto de partida es mirar un sueño real, que luego podemos usar para ilustrar algunas de las ideas básicas. Este es el sueño de una joven mujer profesional que lleva una vida muy ocupada. El sueño es corto y simple, pero tuvo un impacto poderoso en la soñadora. “El Bandido”.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

-Estoy buscando las llaves de mi coche. Me doy cuenta de que mi marido los tiene y entonces recuerdo que le he prestado el coche a mi hermano y no me lo ha devuelto, los veo a los dos y los llamo. Parece que no me escuchan. Entonces un joven desaliñado, como un “bandido”, se sube a mi auto y se va. Me siento extremadamente frustrada, impotente y algo abandonada.-

Para su trabajo sobre este sueño, la soñadora comenzó con dos principios básicos: primero, la función básica de los sueños es expresar el inconsciente, por lo tanto, supo que el sueño le estaba expresando algo que existía dentro de ella a nivel inconsciente.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

En segundo lugar, supo que las imágenes del sueño no deben tomarse literalmente, sino como símbolos de partes dinámicas de sí misma y de su vida interior. Ella hizo el trabajo de los sueños con asociaciones y utilizó la imaginación activa para entender su sueño. Esto fue la interpretación básica que resultó: **su esposo y su hermano**, representan la parte de sí misma que necesitan estar tranquilas, meditativas y centradas. Se dio cuenta de que estaba tan ocupada con su vida profesional que no le daba tiempo para la familia y los momentos de tranquilidad que la mantuvieran centrada. Había estado trabajando más de la cuenta, dando clases, sobrecargada, nerviosa, incapaz de encontrar tiempo para estar sola o con su marido.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Ella había aceptado cada solicitud, y accedido a unirse a cada proyecto que le ofrecían. **El coche** represento este exceso de implicación. Ese patrón lo sintió como un “vehículo” en el que entró y la llevaba sin control. Al igual que el coche, el patrón era mecánico, un producto de la sociedad colectiva, y fuera de su control. En el sueño, sintió como si algo la hubiera empujado hacia el interior del automóvil, accionado el interruptor y la llevara hacia otro proyecto, otra participación. Ella asoció la otra figura masculina, **el “bandido”** que se llevó el auto, con la parte de sí misma que siempre quiso ir a toda velocidad, que estaba diciendo sí a todo, que amaba encender el motor y pertenecer a todos los círculos sociales





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Como una persona salvaje que no podía soportar quedarse quieta o callada. Ella se sentía dividida entre el lado de la vida representado por su esposo y hermano y el lado representado por el bandido. En respuesta a este sueño, hizo algunos cambios drásticos, recortó sus compromisos y se dio más tiempo para estar con su familia, estar tranquila y trabajar internamente. Hubo una sensación inmediata de alivio cuando su energía se concentró en los aspectos de la vida que eran importantes para ella.

Este sueño ilustra varios principios básicos que nos ayudarán. Primero, un punto importante: incluso un sueño breve y aparentemente insignificante intenta decirnos algo que necesitamos saber. Los sueños nunca nos hacen perder el tiempo. Si nos tomamos la molestia de escuchar los “pequeños” sueños, encontramos que llevan mensajes importantes.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Ejercicio:

Esta semana pon atención a un sueño corto y tráelo a la próxima clase.

Y trabajaremos con los primeros (uno o dos dependiendo del tiempo) que me envíen.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

¿Quiénes son estos personajes que pueblan nuestros sueños? ¿Qué hay en nuestro interior? ¿Que estructura está representada por figuras como el marido, el hermano, el bandido? La imagen del marido representa algo distinta de su esposo físico, algo dentro de su propio ser interior. En este sueño, esa imagen representa un conjunto de valores, un sentido interno fiel a su carácter esencial. Las figuras del sueño reflejan las dimensiones y la pluralidad del yo interior. Todos estamos hechos de muchas personalidades o "personas" internas que coexisten dentro de una mente y un cuerpo. Nos consideramos un individuo, con un único punto de vista sobre la vida, pero en realidad, si prestamos atención, tenemos que admitir que sentimos como si hubiera varias personas queriendo hacer cosas diferentes.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Los sueños nos muestran, en forma simbólica, todas las diferentes personalidades que interactúan dentro de nosotros y conforman nuestro ser total. En el sueño del “Bandido”, la soñadora encontró varios aspectos de sí misma representados por las imágenes de esposo, hermano y bandido. Una parte de ella quiere quedarse en casa, cuidar el jardín, meditar y disfrutar de su familia. Otra quiere hacer un buen trabajo en su profesión. Otra parte quiere salir y salvar el mundo y hacer “buenas obras”, otra irse con el “bandido” en cruzadas interminables y la parte “bandida” de ella, parece ser una manifestación un poco desaliñada del héroe arquetípico que vive dentro de ella.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Al mostrarle todo esto, el sueño le deja claro que debía encontrar un equilibrio entre todos estos impulsos y valores opuestos. Cada uno de nuestros componentes psicológicos es un centro distinto de conciencia. Son estructuras internas que forman nuestros procesos mentales. Podemos verlos como sistemas de energía independientes que se combinan en lo que llamamos 'yo' pero también son autónomos: cada uno tiene su propia conciencia, sus valores, deseos y puntos de vista. Cada uno nos muestra en una dirección diferente; cada uno tiene una fuerza o calidad que aporta a nuestras vidas; y cada uno tiene su propio papel en nuestro total personaje. Es por eso que se sienten como si fueran independientes personajes que viven en el interior.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Es apropiado que sean simbolizados como personas en nuestros sueños. Y aquí también nos encontramos con los arquetipos: los patrones universales en el inconsciente que encuentran su camino en nuestras maneras de pensar y ser. Dentro están el tipo del niño, la víctima, el saboteador, la madre, la virgen y la prostituta, fluyendo a través de la personalidad de un individuo. Cada uno representa nuestra propia versión individual de las fuerzas universales que se combinan para crear una vida humana. Además, el yo interior no es solo plural también andrógino, conteniendo energías femeninas y masculinas. Todo hombre necesita conectar su ego masculino con el lado de su psique que el inconsciente ve como su lado femenino.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Y el ego femenino necesita conectar con el lado masculino de su ser total. La psique se divide en pares de opuestos espontáneamente. Todas las energías arquetípicas en nosotros aparecen ante la mente consciente como pares complementarios: yin y yang, femenino y masculino, oscuro y claro, positivo y negativo. El inconsciente utiliza la dicotomía para simbolizar la interacción de las fuerzas internas que deben equilibrarse y completarse. Aunque también pueden aparecer como opuestos hostiles, o enemigos mortales, pero están destinados a hacer una síntesis, porque son dos facetas de una corriente de energía.



Trabajo Interior

Clase 4 – Conflicto y Unificación

Es imposible predecir para una mujer o un hombre en particular qué partes internas estarán representadas por una imagen del sexo opuesto porque depende del individuo, pero algunos patrones comunes son claros y útiles de conocer. Los hombres han sido tradicionalmente condicionados en nuestra cultura a identificarse con el pensar y organizar la vida, ser héroes y hacedores. El inconsciente elige a menudo una figura femenina, para representar la naturaleza emocional de un hombre, su capacidad de sentir, apreciar la belleza, desarrollar valores y relacionarse a través de amar. Estas capacidades que en muchos hombres viven mayormente en el inconsciente. La aparición en el sueño de imágenes femeninas señala su necesidad de expandir el estrecho foco de su ego-vida “masculina”.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

La estructura del ego de muchas mujeres se identifica principalmente con sentimientos, relaciones, cualidades de crianza y maternidad que tradicionalmente se consideran "femeninas". El lado femenino de la psique también es racional, pero utiliza la lógica del sentimiento, los procesos racionales que se basan en el sentimiento, en la percepción de finas diferencias de valores. "Sabe" al sentir el asunto completo en lugar de analizar. Los sueños de las mujeres, por lo tanto, a menudo usan figuras masculinas para representar el otro lado de la lógica del pensamiento, que analiza, clasifica, organiza, compete, y ejerce el poder. Una mujer puede descubrir que muchos de sus principios como sus ideas sobre religión, filosofía y política, se generan desde el lado de su psique que está representado por figuras masculinas.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

El aspecto más importante de la psique andrógina es la imagen del alma. En cada hombre y mujer hay un ser interior cuya función principal en la psique es servir como el guía del ego al mundo interior, un mediador entre el inconsciente y el ego. Jung se dio cuenta de la imagen del alma cuando sintió una presencia femenina dentro de sí mismo que lo atraía hacia el inconsciente, que encarnaba la parte de sí mismo que vivía en el reino del sueño y la imaginación. Cuando ella apareció en sus sueños, descubrió que ella era una criatura de calidad mítica, aparentemente mágica y semidivina. Como Beatriz, en la Divina Comedia de Dante, ella lo condujo al mundo interior del inconsciente y allí le sirvió de guía.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Encontró la misma presencia femenina arquetípica en otros hombres. También observó una imagen del alma masculina correspondiente en los sueños y vidas de las mujeres. Jung sintió que esta persona interior corresponde a la concepción religiosa tradicional del alma como una parte interna de nosotros mismos que nos conecta con el reino espiritual y nos lleva a Dios, por lo que se refirió a la imagen del alma femenina en los hombres como ánima y a la masculina imagen del alma en la mujer como ánimus que son palabras latinas para alma. Aparecen regularmente en nuestros sueños y juegan un papel en nuestro desarrollo y afectan todo el curso de nuestras vidas.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Si no interactuamos con el ánima o el ánimus en nuestro trabajo interno, inevitablemente los proyectaremos en áreas de nuestras vidas a las que no pertenecen. Por ejemplo, un hombre puede proyectar su ánima en su trabajo y volverse obsesivo con él, haciendo de su trabajo un canal inferior para su vida religiosa. Una mujer puede proyectar su ánimus sobre un hombre externo y enamorarse no tanto del ser humano sino de la imagen del alma que ha proyectado sobre él. Toda la base de la fantasía romántica que tan a menudo sabotea el amor humano común es la proyección del ánima de un hombre sobre una mujer o del ánimus de una mujer sobre un hombre externo. De esta forma las personas tratan de completarse a sí mismas a través de otro ser humano, tratar de vivir las partes inconscientes, no realizadas a través de la que le ponen la proyección romántica.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Como sabemos, la individuación es un movimiento hacia la conciencia del yo interior total. Usando nuestro sueños como modelos, podemos ver que la individuación consiste también en gran medida en reunir en una síntesis a las diferentes personas internas que hay en nosotros y de traer una relación y unidad entre ellos. El producto final de esta evolución es el sentido de totalidad, de estar completo. La totalidad de nuestro ser total y nuestra conciencia de la cualidad de la totalidad se expresa en un arquetipo. Jung llamó a este arquetipo **el Ser**. Si reúnes tus sueños y los ves en conjunto, ellos informan las etapas a lo largo del camino en el viaje hacia el yo.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

El yo tiene símbolos característicos: el círculo, el Mandala, el cuadrado y el diamante son figuras abstractas que expresan el yo arquetípico. El yo es el principio de integración. También lo es todo la persona entera. Cuando un símbolo del yo aparece en un sueño, representa no solo la totalidad de nuestro ser, sino también nuestra capacidad potencial para la conciencia más alta, la conciencia de la unidad en nosotros mismos y en el cosmos. Los sueños registran constantemente el proceso de individuación y el movimiento de el ego hacia el yo. El yo está presente en todos los sueños de cuaternidad que involucran a cuatro personajes, o de alguna manera enfatizando el número cuatro.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Jung descubrió que los números son símbolos arquetípicos. El número cuatro se ha utilizado en todas las religiones desde la antigüedad hasta el presente para simbolizar la totalidad del cosmos o la finalización de un evolución espiritual. Otro símbolo característico del yo es la pareja divina o real: La conjunción de las polaridades de masculino y femenino, como la conjunción de los dragones Yin y Yang, simboliza la síntesis más alta del yo. Todavía hay otro sistema básico de energía en el inconsciente que parece regularmente en nuestros sueños y es útil conocerlo. Jung llamó a este ser interior la sombra. En cada persona hay una parte del inconsciente que está muy cerca del ego y suele aparecer del mismo género que el soñador.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

La sombra es una especie de alter ego, escindido de la mente del ego consciente y sentenciado a vivir en el inconsciente. Por lo general, la sombra contiene cualidades y rasgos, tanto negativos y positivos, que son una parte natural de la personalidad del ego. Pero el ego, por una u otra razón, no ha logrado asimilar estas cualidades o las ha reprimido por completo. A veces, las cualidades en la sombra parecen vergonzosas o primitivas para el ego: Uno no quiere admitir que le pertenecen. A veces, la sombra tiene tremendas fortalezas positivas que el ego no reclamará porque significaría demasiada responsabilidad o una alteración devastadora de la autoimagen insignificante de uno. Cómo aparece la sombra en un sueño depende de la actitud del ego.



Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Si la actitud de un hombre hacia su sombra interior es amistosa y está dispuesto a crecer y cambiar, la sombra a menudo aparecerá como un amigo útil, un compañero, un hermano tribal que lo ayuda en sus aventuras, lo respalda y le enseña habilidades. Si está tratando de reprimir su sombra, esta aparecerá como un enemigo odioso, un bruto o un monstruo que lo ataca en sus sueños, y es lo mismo para una mujer. La sombra, puede aparecer como una hermana amorosa o como una bruja espantosa. Estos son algunos de los conceptos y modelos básicos en el trabajo de los sueños que la mayoría de las personas encuentran útiles cuando se acercan a los sueños por primera vez, se volverán más claro mientras trabajamos con ejemplos de sueños y aprendemos los pasos prácticos en las próximas clases.





Trabajo Interior

Clase 5 – Trabajo con los Sueños

Bibliografía

- “Trabajo Interior; Usando Sueños e Imaginación Activa para Crecimiento Personal”
Robert A. Johnson
- “La Gran Madre” *Erich Neumann*
- “Antigua y Moderna Interpretación de los Sueños” *Carl Jung*
- “Imaginación Activa, Encuentros con el Alma” *Barbara Hannah*
- “Símbolos Oníricos del Proceso de Individuación” *Carl Jung*
- “El Mandala del Ser: Descubriendo el Poder de la Conciencia” *Richard Moss*