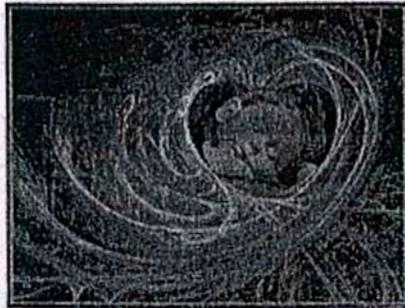


## LOS SUEÑOS



Un tercio de la vida la pasa la gente normal en el dormitorio, y en dormir. Dormir es el proceso de reparación física y mental. Para las personas jóvenes se agrega una etapa importante en la maduración fisiológica del cerebro en su *mielinización*.

Tratando de explicar las grandes preguntas acerca de los sueños, debemos tomar en cuenta:

- Los sueños no pueden adivinar el futuro. No tienen contenido profético.
- Ante la relajación del estado consciente, el sueño se forma por la combinación de una serie de imágenes guardadas en el inconsciente a lo largo de la vida, para formar imágenes ilógicas o absurdas.
- El orden, según Freud lo determina la fuerza de los deseos o conflictos reprimidos en el inconsciente.
- La interpretación de los sueños en el psicoanálisis, es un recurso extremo del proceso terapéutico, cuando el paciente no puede explicar de manera verbal la causa de algún síntoma o problema emocional. En las personas sanas o sin problemas emocionales, la interpretación de sueños no es necesaria. Es un proceso muy complejo.
- Si uno se despierta en la fase sin MOR, seguramente dirá que no soñó y si se despierta en medio de la fase MOR se acordará del sueño.

(6)

- Cuando uno sueña que está hablando, generalmente no se entiende, así que no se deben preocupar de hablar cosas que la pareja no debiera escuchar.
- Los eventos recientes pueden influir de manera significativa en el contenido de los sueños, por lo que es recomendable evitar la televisión o los trabajos académicos media hora antes de irse a dormir.
- La circulación del aire, luz, temperatura y sonidos, es importante en la relajación durante el sueño, evitando el exceso o ausencia de uno o de lo otro. Ciertos elementos del Feng Shui pueden ser de utilidad.
- El exceso de adornos o recuerdos puede afectar el descanso, dando un sentimiento de inestabilidad. Una habitación pequeña, austera, es lo necesario.
- No lleve el trabajo, la comida, las riñas o las visitas a su habitación, hay otros espacios en la casa para ello.
- Los niños recién nacidos necesitan hasta 20 horas de sueño, un niño 10, un adolescente 8, un adulto 7, un anciano 6 o 5 horas de sueño.
- El reloj orgánico recomienda disfrutar la actividad durante el día y el descanso en la noche, no viva oscureciendo el día o iluminando la noche en exceso.
- Si duerme acompañado, con hermanos, familiares, o su pareja, respete y haga respetar sus patrones de sueño, haga negociaciones o los cambios necesarios para lograr el mejor descanso de todos.

