

Tema del mes:

Interpretación de los sueños

Thelema
Asistencia y desarrollo terapéutico



Qué significa soñar con dientes?

Y que vuelo?

Y soñar siempre lo mismo?

Existen los sueños premonitorios?

PROGRAMA DE FORMACION COACHING ONTOLOGICO

Thelema 2010

A través de este programa, formamos a las personas en una nueva posibilidad de trabajo: el Diseño de Futuro. El Coaching Ontológico no es una herramienta nueva dentro del paradigma tradicional en el cual vivimos, sino un nuevo paradigma en si mismo, que nos da una nueva interpretación acerca de lo seres humanos y de las relaciones, permitiéndonos trabajar con grupos, asistiéndolos en procesos de liderazgo y transformación a nivel personal y empresarial.

Además, permitirá a los profesionales de diferentes áreas incrementar notoriamente sus resultados a nivel relaciones interpersonales y coordinación de equipos de trabajo.

La Ontología del Lenguaje es una nueva forma de Ver, Pensar, Sentir y experimentar el mundo

Estructura de la Formación

Las instancias 1º y 2º semestre son básicamente teóricas y con practicas grupales. Las actividades de extensión son esencialmente aplicaciones, con practicas individuales.

1º semestre (abril-agosto 2010)

1. Jornada de apertura
2. Grupos de estudio (en dinamica de grupo pequeño. Frecuencia semanal. Horario a coordinar por los alumnos)
3. 8 tareas (frecuencia quincenal)
4. 8 audiencias (frecuencia quincenal)
5. Check point grupales (frecuencia mensual)
6. Video taller: "Biología del conocer. Humberto Maturana"
7. Conferencia general intermedia

2º semestre (agosto-diciembre 2010)

1. Grupos de estudio (Idem semestre anterior)
2. 8 tareas (idem)
3. 8 audiencias (Idem)
4. Check point grupales (Idem)
5. Video Conferencia: "Los cambios y el aprendizaje".Julio Olaya
6. Conferencia general de cierre
7. Pre-certificación

Continúa en pág 19

Queridos lectores:

Bienvenidos a nuestro nuevo ciclo de publicaciones!
Entramos en nuestro sexto año consecutivo y decidimos festejarlo apostando a más: nuevo diseño de tapa y el doble de tirada en nuestras ediciones.

Elegimos como tema del mes : “interpretación de los sueños”, ya que el asunto preocupa al hombre desde sus orígenes (léase el Génesis, donde José se hace gobernador por interpretar brillantemente los sueños del faraón); hasta la actualidad, donde todos nos inquietamos alguna vez por el contenido o la intensidad de nuestro material onírico.

Y qué significa lo que soñamos? Conviven múltiples respuestas a esta pregunta, pero todas coinciden en que lo que se sueña durante la noche se relaciona con lo que ocurre en la vida del día.

Lo invitamos a recorrer varios puntos de vista acerca del asunto y , si lo desea, a comunicarse con nosotros vía mail. Cualquier comentario acerca de la revista será bien recibido.

Lic. María Inés Álvarez
Directora Thelema

=====

Frase del mes:

”¿ Y quién serás esta noche en el oscuro sueño, del otro lado del muro?”

Jorge Luis Borges

=====

Para comunicarse con nosotros:
centrothelema@argentina.com
centrothelema@yahoo.com.ar
www.centrothelema.com.ar
T.E. 47345483 Lun. a Vier.
De 14 a 22hs y sab. de 9 a 14hs
5

“Dime con qué sueñas y te diré qué te pasa...”

Cuando soñamos nos transportamos a un mundo mágico. Un mundo que no siempre sigue las reglas y leyes a las que nos hemos acostumbrado en nuestra vida despierta. Es un mundo en el que la distinción entre la imaginación y la realidad desaparece. El sueño es el único estado de consciencia, aparte de la locura y las alucinaciones, en el que experimentamos la existencia de un mundo que no existe. Pero detengámonos un momento ¿Quién puede saber, o afirmar con certeza, que lo que se nos presenta en los sueños no existe?

Se han propuesto numerosas definiciones del soñar. Sin embargo, en la actualidad muchos investigadores entienden que lo que distingue soñar de estar despierto es lo siguiente. Mientras estamos despiertos, tanto la atención de nuestra consciencia como nuestras percepciones, van dirigidas primordialmente a lo que sucede en el mundo externo y que nos llega a través de los sentidos. Bajo estas circunstancias, tanto nuestra consciencia como nuestras percepciones, están mayormente influidas y determinadas por circunstancias externas y ajenas a nuestro cuerpo. Mientras dormimos, por el contrario, las vías que van desde nuestros sentidos hasta nuestro cerebro están en buena medida bloqueadas. Lo mismo sucede con las que conducen de nuestro cerebro a nuestros músculos voluntarios. De hecho, podríamos dormir con los ojos abiertos y aun así no veríamos nada. Mientras dormimos nuestra percepción se torna hacia nuestro interior. Cómo y por qué esto ocurre es uno de los grandes enigmas que la ciencia investiga.

En nuestra cultura moderna occidental se han notado las siguientes diferencias entre los sueños de los hombres y los de las mujeres:

HOMBRES

Lugar: por lo general fuera de la casa u oficina

Sentimiento Prevaliente: más agresivo

Temas Comunes: Automóviles y camiones

Personajes: Una buena parte son desconocidos. En su mayor parte varones.

MUJERES

Lugar: Por lo general en interiores

Sentimiento Prevaliente: más amistoso

Temas Comunes: Ir de compras y relaciones personales

Personajes: Personas conocidas; más o menos la misma cantidad de hombres que de mujeres.

En otras culturas esto puede variar considerablemente. Por ejemplo, en los sueños de las mujeres japonesas hay más mujeres que hombres y las que aparecen se presentan casi siempre en un papel de víctimas o sufriendo rechazo. En los sueños de los hindúes devotos, que viven con muy poco contacto con personas del sexo opuesto, los sueños casi siempre son con personas de su propio sexo.

que poseen un significado claro que puede ser entendido por cualquier persona que conozca el lenguaje en que están escritos. Para estos los sueños son como una carta.

Por otra parte están los que piensan que los sueños más que mensajes del subconsciente son creaciones originales (poéticas si se quiere) de nuestra mente,

Entre las cuales hay algunas de escaso o ningún valor que no vale la pena analizar o interpretar, pero también hay cuando menos unas pocas obras maestras que nos sorprenden y fascinan

Hoy la mayoría de los especialistas en este tema entiende que para interpretar nuestros sueños es preciso primeramente recordar que ellos nos pertenecen. Los sueños son relatos que elaboramos mientras dormimos y reflejan nuestra personalidad, aspiraciones, alegrías, tristezas, miedos, angustias, frustraciones y deseos más íntimos. En otras palabras son una ventana por la que podemos asomarnos a nuestra mente.

Algunos significados:

El agua: este símbolo se relaciona con estados de ánimo muy tranquilos, si el agua es limpia. Significan que vienen buenos tiempos y que estás en paz contigo mismo. Indica serenidad, rejuvenecimiento y aceptación de uno mismo. Si el agua está turbia es posible que necesites encontrar tiempo para aclarar su mente y encontrar la paz interna.

Muerte: Si te despiertas con una horrible sensación de una muerte real, puede ser que hayas sentido la muerte de un ser querido. Esto ocurre a las personas sensibles. En las personas de edad avanzada este sueño les ayuda a prepararse para su propia muerte. Sin embargo, si sueñas con la muerte sin sentir miedo, representa una liberación de las preocupaciones y una curación o una renovación que está a punto de ocurrirte.

Persecución: Es muy típico soñar que te está persiguiendo algo terrible, ya sea persona, animal, monstruo... Esto quiere decir que ha llegado la hora para empezar a buscar tu destino. No estás dispuesto todavía a dejar atrás elementos en su vida que impiden que siga en su camino. Y si eres tú quien esta persiguiendo a otra persona, puede ser que en tu vida real no se te da la autoridad que requieres.

Volar: Eres una persona constante y decidida que conoce los objetivos en su vida y sabe cómo realizarlos. Ya sea el amor, la fama o el dinero. Vuelas por encima de los obstáculos terrestres para encontrar la felicidad. Los sueños de vuelo repetitivos indican una gran fortuna.

Abeja: Es un buen presagio ya que representa el trabajo y la constancia. Sin embargo, matar una abeja significa la proximidad de crisis económicas.

Parálisis: Indica que te sientes estancado en la vida real, que no vas hacia ninguna parte y tienes dificultad para expresar tus emociones y deseos. Es importante buscar la manera de transmitir a otros tus sentimientos para intentar cambiar las cosas con las que no te sientes satisfecha.

Los sueños son reflejo nuestro, y siempre hay en ellos un intento de nuestra mente inconsciente para ayudarnos. Nos toca a nosotros interpretarlos y darles sentido en el contexto de nuestra vida. Cuando así lo hagamos veremos que ellos son nuestros mejores amigos.

**Lic. Karina Vimonte
Comunicadora Social
(Los Alphas Thelema V)**



Marvelis

Instituto de Belleza

- *Depilación
- *Belleza de Manos
- *Uñas Esculpidas
- *Pedicuría
- *Masajes Descontracturantes y Anti-Stress
- *Stone Massage (masajes con piedras calientes)
- *Reflexología
- *Peluquería
- *Tintura y Permanente de Pestañas

Sucursales:

Villa del Parque: Nogoyá 2938 / Tel.: 45049670
San Martín: Sarmiento 2071 / Tel.: 4713-5892

N·P·C

NEW PENALTY CONCEPT

DAMIÁN H. ODETTI



Asesoramiento jurídico y consultoría

Teléfono: 15-4411-9553 - estudionpc@yahoo.com.ar

Carlos Omar Barrio

CONTADOR PÚBLICO - UBA

CAVASSA 2529
(1678) Caseros - Pcia. Bs. As.

Tel./Fax: 4750-8605
Cel.: 15.5328-4069

E-mail: omarbarrio@arnet.com.ar

Hazmat sa

Materiales para la Construcción

CEMENTO - CALES - ARIDOS

Entregas en Obras

ALMEYRA 2250 (1650) San Martín

Tel.: 4750-0271

Fax.: 4759-5345

Agenda

El objetivo de estos entrenamientos es poder desarrollar las competencias conversacionales y de acción que permitan una comunicación efectiva y el logro de los objetivos personales., trabajando en:

- La disolución de conflictos, dudas y estados emocionales bloqueantes.
- El poder observar y trascender patrones que nos limitan (creencias)
- Disfrutar el hacer
- Desarrollar la creatividad y facilitar la planificación
- Incrementar el poder de acción y mejorar los resultados

Sobre la base de la Ontología del lenguaje y la PNL, además de su parte teórica, están basados en una metodología participativa con ejercicios de dinámica de grupos y Rol playing.

Son fundamentalmente experienciales y el programa completo consta de tres niveles correlativos.

Nivel 1: 30 horas (aprox) distribuidas en 4 días de trabajo

Nivel 2: 45 Horas (aprox) distribuidas en 5 días de trabajo.

Nivel 3: Tiene una duración de 2 meses y alterna la modalidad presencial y a distancia.

Los niveles son correlativos

Próximo **nivel 1**: 18, 19, 20 y 21 de marzo de 2010
Entrenador: Coach Héctor Palacio

Próximo **nivel 2**: 14, 15, 16, 17 y 18 de abril de 2010
Entrenador: Coach Adrián D'Angelo

Próximo **nivel 3**: Apertura: mayo de 2010
Entrenador: Coach Adrián D'Angelo
Coach Mariel Sirlin
Coach Alberto Sobrado

Formación de Coach: Apertura: 11 de abril de 2010

Para más información e inscripciones : 47345483
(Lun. A Vie de 14 a 22 hs. Sábados de 9 a 14 hs.)
Mail: centrothelema@argentina.com
centrothelema@yahoo.com.ar
www.centrothelema.com.ar



La Argentina

Apostamos al País

**ábrica de Sándwiches - Ventas por mayor y menor
Calidad - Servicio - Honestidad**

Jorge

Cel. 15-6237-2928

*ID Nextel 601*379*

Cel Nextel 11-3546-6658

03



**“Si aspiras a encontrarte a ti mismo, no te mires al espejo, porque allí encontrarás solamente una sombra, un extraño...
Si aspiras a encontrarte, escucha lo que dicen tus sueños”**

Sigmund Freud

Adhesión Aguilas

**“Un sueño es una ilusión
creada por un corazón que
desea sentir lo que no puede
vivir”**

Yurena

Adhesión Gerardo Cobián

CENTRO AMOR ASTRAL

Facilitadora: Claudia Medinas

Tel: 4567-8575 Móvil: 15-4078-2444

Memoria Celular.

Es una terapia donde enfocamos lo holístico y lo original del problema.

Cada ser humano es un conjunto de acciones y circunstancias que se fueron acumulando en su propio tiempo y espacio, el resultado de ello es, un ser sano, o desarmonizado en su habitat interno.

Es una terapia, que nos contacta con el principio del desequilibrio, informándonos de como y cuando se acuñó la información, al mismo tiempo que nos ofrece la solución al problema.

Esto nos lleva a confrontar, estados de felicidad o infelicidad, como resultado de la información acumulada en nuestra memoria celular.

El cuerpo humano está formado por células que crecen, se diferencian y se multiplican, llevando con ellos la información básica obtenida en el instante en que fueron concebidos. Esta combinación única de información-energía es la matriz fundamental de una vida humana hasta la muerte, en la que el tiempo se desintegra holograma. Las células de nuestro cuerpo son los pilares del holograma que representa a un ser humano, que es a su vez, el principal vehículo de la experiencia existencial que llamamos "mi vida".

En esta terapia utilizamos colores, frases, visualizaciones, micromasajes.

La Memoria Celular es de utilidad como resolución para cualquier bloqueo o situación dolorosa, stress emocional, fobias, ataques de pánico, inhibiciones, dificultades en la comunicación, falta de memoria, problema de peso, traumas de la infancia, perturbaciones del sueño, trastornos físicos, emocionales y mentales, repetición de errores, dificultad con relación al dinero o abundancia, problemas de aprendizaje, etc.

Memoria Celular es una técnica que no da vueltas, desde la primera consulta accedemos a la información causante y procedemos a cambiar la misma.

Lo que hacemos en Memoria Celular es cambio de información. Estamos haciendo un barrido. Tenemos la información de lo que hemos vivido y también de lo que vivieron nuestros ancestros.

El método apunta a lo neurológico: parte de la fuerza que tenemos en el sistema nervioso. Abarca físico, emocional, hasta temas de relación con el dinero, temas laborales, empresariales todo está en nuestra Memoria Celular, en forma de información bioléctrica.

Hay distintas formas de abordaje: Cuerpo físico – Inconciente – Cuerpo emocional – cuerpo causal – cuerpo astral.

Un ejercicio: cuando experimentamos un frecuente estado emocional negativo, por ejemplo tristeza. Pregúntate a ti mismo: "¿Cuál es beneficio en sentirte triste?" ó "¿Cuál es el lado bueno de sentirte triste?". Sigue preguntándote así con las emociones negativas. Fácilmente descubrirás la cadena de creencias que has aprendido durante tus años de formación.

Por ejemplo, podrías decir: "El beneficio de sentirse ansioso es que soy más productivo" ¿Cuál es el beneficio de eso? Prácticalo... Con el estado emocional positivo!!!

INTERPRETACION DE LOS SUEÑOS

“Siempre tengo pesadillas”

R. (34 años) es un joven que recurre a terapia debido a lo mal que descansa. Se niega a tomar pastillas para dormir porque opina que esto sería “tapar el problema de base” y no entender que hay atrás de su insomnio (*aguda observación!*).

El primer hallazgo terapéutico en la compleja cuestión del insomnio es descubrir que, en su caso, dormir es zambullirse en un padecimiento continuo: **pesadillas** de índole diversa pueblan sus noches ...entonces su inconciente desarrolló como mecanismo de defensa el insomnio:

R. *no duerme porque tiene miedo de pasarla mal.*

Queda claro que nuestro trabajo terapéutico es sobre sus pesadillas, y no sobre el insomnio (en este caso es un síntoma derivado, no siempre es así)

Y que son las pesadillas? Las pesadillas se relacionan siempre **con sentimientos de culpa.**

El sufrimiento que la mente nos ocasiona al soñar desagradable es “enviado” por la parte dura de nuestra psiquis, por nuestro juez interno, que considera que hay algo que estamos haciendo incorrectamente y merecemos sufrir por eso, **ahí aparecen los sueños de displacer.**

Soñar que nos asaltan, que fracasamos en un examen, soñar con algún momento doloroso de la vida que se repite una y otra vez; que perdemos dinero o papeles importantes ...

Cualquiera sea el contenido del soñar desagradable, remite siempre a culpa .auto reproche (conciente o inconciente)

Y como librarnos de los sueños angustiosos? Comprendiendo que lo que pasa en las noches tiene su respuesta en lo que ocurre durante el día.

Es decir, hay que encontrar cuales son los traumas, los asuntos sin resolver, los reclamos internos...y pasarlos al conciente, poder hablarlos y analizar si “pagamos” esos reclamos porque los creemos legítimos o los descartamos porque son mandatos impuestos que no validamos.

Cuando hago esta interpretación a R, es decir lo invito a revisar que lo puede estar haciendo sentir culpable, me dice: *“ lo único que me persigue es que tuve un hijo, hace 17 años cuando yo era un adolescente...y no me quise hacer cargo. Tenia 17 años, a la chica apenas la conocía ...y estaba muerto de miedo. Huí. Nunca quise conocer al bebe, que la madre insistió en tener. Le debe haber puesto su apellido. Lo que no entiendo es porque esto surgiría ahora...si hace 6 meses que duermo mal y todos los años anteriores no tuve ningún problema con este asunto (la paternidad), solo me acordaba ocasionalmente y lo borraba enseguida de mi mente.”*

Pregunto entonces que sucedió en su vida hace 6 meses que, de algún modo, “destapo la olla que tenia tan tapada” (reprimida). *“Hace 6 meses mas o menos fui tío Mi hermana menor tuvo su primer hijo (primer bebe en la familia).”*

Este nacimiento lo traslado inevitablemente a todo “lo que no fue” con su propio hijo: cada instancia del crecimiento de su sobrino, que la familia celebra y se emociona, a Ricardo le remueve “su gran secreto” enterrado en la psiquis por 16 años.

Le dispara mil fantasías acerca de cómo habrá sido su bebé: cuando y cómo habrá dejado los pañales? Cuando se largo a caminar? Cual fue su primera palabra?

Su juez interno lo llena de reproches por el abandono, por la cobardía que no le permitió ni siquiera hablar con sus padres del episodio.

Después de comprender esta hilación de cosas, R queda exhausto pero aliviado, al menos no es una víctima de “algún conjuro que no lo deja dormir”.

ENTENDER ES EL PRIMER PASO EN EL SANAR.

Propongo a R zambullirse en una búsqueda todavía más profunda acerca de la paternidad y las elecciones: algunas sesiones de diván le permiten recuperar recuerdos de su propia infancia con frases tales como “*cuando sos padre se te acaba la vida*”. “*estas yeguas todas te quieren enganchar con un hijo...*” y otras similares que, indudablemente, condicionaron su reacción al momento de enfrentar “*ese accidente*” .

Luego de un entrenamiento vivencial con trabajo profundo sobre las emociones, R. decide encontrar a su hijo y darle un marco al enigma.

ACCIONAR ES EL TERCER PASO EN EL SANAR

Resumiendo, el hijo accede a encontrarse con su padre biológico pero no está interesado en establecer una relación afectiva con él, ya que la madre rehizo su vida hace mucho y el pequeño creció con una figura paterna sustituta que cumplió bastante bien su rol.(desde lo económico, lo afectivo, lo presencial).

Este encuentro fue doloroso para R, pero sumamente tranquilizador. El se ofreció, salió de las sombras, dio la cara...su parte está hecha, su psiquis calmada. Además, ha dejado de buscar el rostro de su hijo (como será??) en cada niño que se cruzaba durante estos años.

(muchas veces en las pesadillas aparecían chicos.)

Si usted sufre de pesadillas, escribalas, compártalas con alguien de su confianza y busque relacionarlo con el tema de su vida con el que no está en paz. Muchas veces, esta simple acción resuelve el problema.

Si los sueños de angustia persisten, no dude en consultar a un psicólogo que lo asistirá e su descodificación.

Porque dormir bien es uno de los secretos de vivir bien.

Lic. Maria Ines Alvarez
Psicóloga (U:B:A)



Consultorios de Atención

- RECIEN NACIDOS
- NIÑOS
- ADOLESCENTES

- *Pediatría*
- *Cardiología Infantil - E.C.G.*
- *Dermatología Infantil*
- *Traumatología y Ortopedia Infantil*
- *Nutrición - Obesidad - Diabetes*
- *Ginecología gral. e Infanto juvenil*
- *Fonoaudiología - Audiometrías*
- *Psicología Infantil*
- *Psicopedagogía*
- *Estimulación temprana*
- *Cirugía Infantil*
- *Urología Infantil*

Atención Lunes a Sábados Aranceles Especiales a Particulares

CORP. ASISTENCIAL - GENESEN - CYNTHIOS - ASI - TIME - VALMED - CASA
CAMUDAP - OSMECOM - IOMA - BCO. PROVINCIA - PODER JUDICIAL - COMEI Y OTRAS

Av. San Martín 2178 - P.B. "B" - CASEROS
TEL.: 4734-5950

" SOMOS LO QUE HACEMOS ... "

Conduccion y Produccion Gral.
Karina Vimonte

*Para cambiar la mirada social
hacia la discapacidad*

En directo para
www.discapacidad.tv
(Barcelona, España)

www.programasomosloquehacemos.net
www.karivimonte.blogspot.com

Servicio Post Impresion



Medio corte - Trazados

Puntillados - Micropuntillados

Av. Crovara 379 - Lomas del Mirador - Tel.: 4454-2530 Tel./Fax: 4454-1114
ID: 597 3154

ESTUDIO JURÍDICO LAFUENTE & ASOCIADOS



Para prevenir los conflictos y resolver sus problemas, nos hemos especializado en las siguientes áreas:

Mediación. Asesoramiento empresario. Recupero de créditos. Gestión extrajudicial de cobranza. Contrato. Auditorías jurídicas. Asuntos laborales. Asesoramiento para inversores de bienes raíces. Administración y asesoramiento de consorcio. Asuntos Particulares: accidentes, asuntos de familia, sucesiones, alquileres

Para dar una respuesta a todas sus dudas contáctenos

**Bonifacini 1873 1° "A" - San Martín
5291 - 6133 / 5291 - 6875**

estudiolafuente@gmail.com

***“Porque se repitió lo acontecido hace muchos siglos.
Las ruinas del santuario del dios del fuego fueron
destruidas por el fuego. En un alba sin pájaros el
mago vio cernirse contra los muros el incendio
concéntrico..... Caminó contra los jirones de fuego.
Éstos no mordieron su carne, éstos lo acariciaron y lo
inundaron sin calor y sin combustión. Con alivio, con
humillación, con terror, comprendió que él también
era una apariencia, que otro estaba soñándolo”***

Jorge Luis Borges

***Adhesión Juan (11 en línea)
y Silvana (Más de 100 motivos para Shambala)***

Las 10 curiosidades sobre el sueño

1. Las personas ciegas sueñan: Las que han quedado sin vista después del nacimiento, pueden ver imágenes en sus sueños. Y la gente que nace ciega, también sueña aunque no vea imágenes, sus sueños son igual de vívidos e involucran más a sus otros sentidos como olor, tacto y sonido. Es difícil para una persona que puede ver, imaginar esto, pero la necesidad del cuerpo por el sueño es tan fuerte que es capaz de manejar virtualmente todas las situaciones físicas para que esto pase.

2. Olvidamos el 90% de nuestros sueños: En los primeros 5 minutos después de despertar, olvidas la mitad de tu sueño, y al pasar tan solo 10 minutos el 90% del sueño se ha ido.

El poeta Samuel Taylor Coleridge, despertó una mañana después de tener un fantástico sueño, y se dispuso a escribir su "visión en el sueño" en lo que se convertiría en uno de los más famosos poemas: Kubla Khan. Pero fue interrumpido, Coleridge trató de continuar con el poema pero no pudo recordar el resto de su sueño, y el poema nunca fue terminado.

Curiosamente, a Robert Louis Stevenson le llegó por medio de un sueño la historia del Doctor Jekyll y el señor Hyde, y hay más escritores que han dicho esto, también se dice que Frankenstein de Mary Shelley nació por un sueño que esta tuvo.

3. Todos sueñan: Todos los humanos soñamos (a excepción en casos de extremo desorden psicológico) pero los hombres y las mujeres tienen diferentes sueños y reacciones físicas. Los hombres tienden a soñar más acerca de otros hombres, mientras que las mujeres sueñan al igual con hombres y mujeres.

4. Los sueños previenen la psicosis: En estudios recientes se ha demostrado que a las personas que se les despierta justo cuando empiezan a soñar, pero que aun así duermen sus 8 horas, experimentan dificultades de concentración, irritabilidad, alucinaciones y signos de psicosis después de solo 3 días.

5. Solo soñamos con lo que conocemos: Es natural que nuestros sueños estén llenos de extraños que forman parte del mismo, sin embargo tu mente no inventa sus caras, son caras de gente real que hemos conocido a lo largo de nuestra vida, pero que no recordamos.

Por lo que el malvado asesino de tu último sueño podría ser la persona que viste en la gasolinera hace años. Todos hemos visto cientos y cientos de caras a lo largo de nuestras vidas, por lo que nuestra mente tiene un sin fin de personajes que utiliza durante nuestros sueños.

6. No todos sueñan a color: Al rededor del 12% de la gente sueña solo en blanco y negro. El resto sueña a color.

Todas las personas tendemos a soñar con cosas en común, situaciones relativas a la escuela, ser perseguidos, correr lento en algún lugar, caerse, llegar tarde, dientes cayéndose, volar, etc.

Es desconocido si los sueños relacionados con violencia o muerte, tienen una carga emocional mas fuerte sobre las personas que sueñan a color contra las personas que sueñan solo en blanco y negro.

7. Los sueños no son de lo que tratan: Si tu sueño es acerca de alguna cosa en particular no siempre trata de eso.

Los sueños hablan en un profundo lenguaje simbólico. La mente inconsciente trata de comparar tu sueño con alguna otra cosa similar a este; es como en un poema que diga “el grupo de hormigas es como una maquina que nunca se detiene”. Digo nunca lo compararías con el significado de esa línea, contra por ejemplo, “Ese hermoso atardecer es como ese hermoso atardecer”. Por lo que sin importar el simbolo que tu sueños elijan es poco probable que se refiera a su significado simple y sí a algo simbólico.

8. La gente que ha dejado de fumar, tiene sueños mas vividos: Personas que han fumado por mucho tiempo y lo han dejado, reportan sueños mucho mas vividos de lo normal.

Además, de acuerdo al Journal of Abnormal Psychology:

De aproximadamente 293 fumadores en abstinencia de entre 1 y 4 semanas, el 33% reportó haber tenido al menos un sueño relacionado con fumar. En la mayoría de los sueños se veían a ellos mismos fumando y sintieron emociones negativas como pánico y culpa. Estos sueños de fumar fueron el resultado de la abstinencia, el 97% de los sujetos no había tenido un sueño donde fumaran antes de la abstinencia, así mismo, su incidencia fue más significativa de acuerdo a la duración del periodo sin fumar que llevaban.

9. Estímulos externos invaden nuestros sueños: Esto se conoce como Incorporación del sueño y es la experiencia que seguramente muchos ha tenido, cuando un sonido real se incorpora de algún modo a lo que soñamos, en lo personal a mí me sucede mucho ya que duermo con música, y han sido incontables las ocasiones en que en mis sueños esta alguna canción y cuando despierto me doy cuenta que estaba sonando específicamente esa canción.

10. Estas paralizado mientras sueñas: Aunque parezca increíble, tu cuerpo esta paralizado durante el sueño, esto es para prevenir que tu cuerpo realice las acciones de tus sueños, de acuerdo a un artículo sobre el sueño en Wikipedia:

Extraído de la Web.

Página 15

CONSIDERACIONES ACERCA DE LOS SUEÑOS

La interpretación de los sueños, Sigmund Freud

El primer escrito donde se trata al sueño como objeto de la psicología parece ser el de Aristóteles. Antes de este no se tenía al sueño por una producción propia del soñante sino por una inspiración de los dioses. En las épocas iniciales de la humanidad los pueblos primitivos tenían la concepción de que los sueños eran el eco de seres sobrehumanos, en los que ellos creían, y que traían revelaciones de los dioses y los demonios. Además estaban convencidos de que encerraban un mensaje importante para el que lo soñaba, por lo general mensajes acerca del futuro o el porvenir. En esta época se distinguía entre sueños veraces y valiosos enviados al durmiente para ponerlo en guardia del porvenir y sueños engañosos cuyo propósito era precipitarlo al error o reafirmarlo en su desgracia. La concepción precientífica acerca de los sueños armonizaba perfectamente con la tendencia dominante de proyectar al mundo exterior como una realidad aquello que sólo se tiene dentro de la vida anímica. Se podría entender así: en la vida diurna el recuerdo del sueño se presenta como algo ajeno, casi como de otro mundo no propio, algo sobrenatural. Este carácter divino del sueño era indiscutido en la antigüedad. En su obra "La interpretación de los sueños" Freud demuestra que el sueño aparece como un producto psíquico provisto de sentido y posible de ser interpretado y analizado.

Los sueños toman su material de la vida de vigilia, de la realidad, de lo vivenciado en el mundo exterior y del mundo interior. Pero, cuales son los estímulos y causas del sueño, que es lo que provoca que un sujeto desarrolle un sueño? Hay cuatro elementos que favorecen el soñar:

- una excitación sensorial exterior (objetivo) es decir estímulos sensoriales como una luz intensa, un ruido, un olor, etc.
- una excitación sensorial interna (subjetiva) como x ej. sensaciones de la vista y auditiva tales como un silbido en el oído o excitaciones de la retina.
- un estímulo corporal interno, es decir, cualquier perturbación de los órganos opera como excitadora de sueños.
- una fuente psíquica.

Hay mucha teoría técnica en cuanto al proceso onírico importantísima y fundamental para el análisis del mismo. Se sabe que el sueño tiene un *contenido latente y otro manifiesto*: el sueño recordado y relatado carece de autenticidad por sí solo ya que es el sustituto de algo ignorado para el propio sujeto, es decir de algo no conciente.

El aspecto exterior de un sueño, su relato y presentación por muy extraño e inverosímil que parezca no debe preocuparnos ya que se sabrá de él mediante las asociaciones que el soñante pueda realizar. Que hay una *censura* al acto de soñar (salvo en el caso de los niños pequeños) que deforma el verdadero motivo del sueño, su verdadera intención, su deseo inconsciente. Esta deformación es necesaria y la única forma permitida de acceso. La censura sería como la instancia moral del sujeto ante un deseo reprimido que en estado conciente sería intolerable. Que los sueños son olvidados al despertar, que tienen un proceso primario y otro secundario, etc., todos datos elementales para la elucidación de los sueños. Pero quisiera poner el acento en el carácter fundamental del sueño y es que **“todo sueño es un cumplimiento de deseo”**. El sueño muestra siempre un deseo como cumplido. Hay algunos de ellos que dejan bien a las claras que esto es definitivamente así, pero hay otros verdaderamente penosos, sueños de angustia, desagradables, donde es imposible imaginar que alguien vea cumplido un deseo en tales cosas. Pero hay que tener en cuenta que la doctrina de los sueños no se apoya en el contenido manifiesto del mismo, es decir en lo que recordamos y contamos sino en aquél contenido que se discierne tras el trabajo de interpretación. Veamos lo siguiente para comprender que es esto de cumplimiento de deseo. Uno de los tantos sueños típicos es aquél que se refiere a la muerte de personas queridas, padre, madre, hermanos, hijo, etc. Freud distingue dos clases: una en la que el duelo no nos afecta en el sueño y otra en la que sentimos profundo dolor y hasta es posible aun dormidos romper a llorar amargamente. En el primer caso, cuando se los analiza se descubre que significan algo diferente a lo que muestran y que están destinados a ocultar algún otro deseo. El segundo caso, donde muere el ser querido y se siente dolor, expresan efectivamente el deseo de que esa persona muera. Y dice Freud “ *... y como aquí tengo derecho a esperar que los sentimientos de todos los lectores y de todas las personas que han soñado algo parecido se rebelen contra mi explicación ..* ”

Se debe tener en cuenta que los deseos figurados en los sueños como cumplidos no siempre son deseos actuales, también pueden ser viejos deseos, enterrados o reprimidos y que solo emergen en el sueño. Cuando alguien sueña con dolor que algún ser querido muere no significa que **ahora** le desee la muerte, sino que se ha deseado tal cosa en algún momento de la infancia. Y dice el autor *... “me temo, no obstante, que esta restricción contribuya muy poco a apaciguar a los que protestan ...”*

Si se considera la relación de un niño con sus hermanos sabemos que hay sobrados ejemplos de la hostilidad entre ambos que no escapa a la experiencia de la mayoría de nosotros. Aun ante una excelente relación y apego hacia sus hermanos en la vida adulta, cualquier sujeto tiene como historia en la infancia la hostilidad hacia ellos.

Se debe observar que el niño es por naturaleza egoísta, siente con intensidad sus necesidades y quiere satisfacerlas cueste lo que cueste, para tal fin no medirá su hostilidad contra los otros niños y en primer lugar contra sus hermanos. Ejemplos hay muchísimos, los celos por la llegada del recién nacido, el menor que le roba los juguetes al mayor, etc. Muchas personas que hoy aman a sus hermanos traen en su inconsciente deseos hostiles hacia ellos que pueden realizarse en sueños. Ok, "... *concedidos los impulsos hostiles de los niños hacia sus hermanos, pero ¿ puede su mente llegar a esa suma perversidad que es desear la muerte a sus competidores*"

Aquí se debe tener en cuenta que la idea de muerte en los niños no es la misma que la de las personas adultas. El temor a la muerte le es ajeno a los niños y suelen jugar con esta palabra y amenazar a otros con total soltura. El *estar muerto* significa para ellos *estar lejos*, no molestar más y el modo en que se produzca esa ausencia puede ser por un viaje, por abandono, alejamiento o muerte. Por lo tanto si el niño desca la ausencia de ese otro que lo molesta plácidamente viste a ese deseo con la forma de muerte.

Para el caso del desco de muerte de los padres vemos que también está sustentado en aquellos años, se compite por el amor de alguno de los progenitores, x ej. el niño que tuvo permiso para dormir junto a su madre mientras el padre estaba de viaje, a la vuelta de éste y tener que regresar a su habitación seguramente le aflorarán deseos de que el padre esté siempre ausente o sea muerto, porque la experiencia le ha enseñado al niño que las personas muertas, como por ej el abuelo, están siempre ausentes y nunca regresan. Esta hostilidad hacia los padres en la niñez está basada y se comprende dentro de la teoría del complejo de Edipo (el enamoramiento hacia alguno de los progenitores y deseo de muerte hacia el otro, etapa normal e imprescindible en el desarrollo del psiquismo infantil). Luego emerge en la vida adulta a través de los sueños como retoño de aquella escena infantil. Este breve recorte en la teoría de los sueños muestra como ellos siempre expresan un cumplimiento de deseo. Digámoslo como finalmente lo formula Freud *el sueño es la realización disfrazada de un deseo reprimido.*

Lic. Alejandra C. Maccarone
(SerDos)
MN 24808 MP 81392

Actividades de extensión profesional (marzo-agosto 2011)

Su aprobación permite certificar como Coach Ontológico profesional.

1. Grupos de estudio (idem)
2. Coaching "cara a cara" del alumno en rol de coachee, dictado por el formador.
3. Prácticas de coaching "cara a cara" del alumno en rol de Coach.
4. Asistencia a "Seminario básico de Psicopatología" dictado por la Lic. María Inés Álvarez -Universidad de Buenos Aires
5. Check point grupales (frecuencia mensual)
6. Diseño y exposición de tesis (individual). El coaching aplicado a un tema específico a elección del alumno.

Actividades complementarias (de asistencia opcional)

Coaching empresarial a cargo de Cristina Rao. (Universidad de Belgrano)

Coaching y psicología social (a cargo del Entrenador Coach Hector Palacio. Escuela de Pichon Riviere)

Comienzo de cursada: 10 de abril de 2010

Inscripción abierta hasta el 31 de marzo de 2010

Costo mensual: \$350

Requisitos de inscripción

1. **Título secundario**
2. **Ser mayor de 18 años**
3. **Entrevista de admisión previa**
4. **Nivel 1 y 2 de entrenamiento en liderazgo (puede cursarse durante el primer Semestre 2010)**

Modalidades de pago

1. **Matricula: \$300**
2. **9 pagos de \$ 350 (abril a diciembre de 2010)**
3. **6 pagos mensuales de \$350 durante la extensión (marzo a agosto 2011)**
4. **Las actividades opcionales no están incluidas en este arancel.**

Certificaciones

Se entregaran certificados de asistencia a todos los que completen el 1º y 2º semestre, y certificación como Coach ontológico a quienes aprueben el ciclo de extensión profesional.

La formación estará a cargo del entrenador Coach Adrián D´Angelo, Coach Mariel Sirling y Coach Alberto Sobrado.



Estudie para Coach

Centro Thelema
47345483

www.centrothelema.com.ar

Thelema

Centro de asistencia y desarrollo terapéutico

Psicología - Psiquiatría

Terapia de grupo - Discapacidad

Orientación Vocacional

Constelaciones familiares

Coaching Ontológico

Atención obras sociales - Honorarios institucionales

Moreno 5412

Turnos

Bermudez 2115

- Caseros -

4734-5483

- Villa Devoto -

centrothelema@argentina.com
www.centrothelema.com.ar