

EL TOP

100 DE LOS  
Sueños

¿CUÁLES SON LOS SUEÑOS QUE  
TODOS COMPARTIMOS Y  
QUÉ SIGNIFICAN REALMENTE?

*“Absolutamente brillante”*

STEVE WRIGHT, BBC RADIO 2

IAN WALLACE

EL PSICÓLOGO DE LOS SUEÑOS

alamah

EL  
TOP  
100 DE LOS  
Sueños

¿CUÁLES SON LOS SUEÑOS QUE TODOS COMPARTIMOS  
Y QUÉ ES LO QUE REALMENTE SIGNIFICAN?

IAN WALLACE

alamah<sup>o</sup>

## Índice

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Dedicatoria](#)

[Para todos los soñadores](#)

[Acerca de los sueños](#)

[Los 100 sueños más importantes](#)

[1. Ser perseguido](#)

[2. Perder los dientes](#)

[3. No encontrar un sanitario](#)

[4. Estar desnudo en público](#)

[5. Presentar un examen sin estar preparado](#)

[6. Volar](#)

[7. Caer](#)

[8. Estar en un vehículo sin control](#)

[9. Estar en una habitación desconocida](#)

[10. Llegar tarde](#)

[11. Buscar algo](#)

[12. Subir una cima](#)

[13. Enamorarse inesperadamente](#)

[14. Ser perseguido por un fantasma](#)

[15. Volver con un ex](#)

[16. Un avión que se estrella](#)

[17. Niños en peligro](#)

[18. Ser parte de un acto público](#)

[19. Tsunami](#)

[20. Encontrarse con un ser querido que falleció](#)

[21. Tu pareja tiene un romance](#)

[22. Hacer las maletas una y otra vez](#)

[23. Cometer un crimen](#)

[24. Tomar un tren](#)

[25. Volver a la escuela](#)

- [26. Sostener un encuentro con una celebridad](#)
- [27. Temblores y erupciones](#)
- [28. El automóvil se pierde o se avería](#)
- [29. La muerte de un ser querido](#)
- [30. Marcar un número equivocado o apretar un botón incorrecto](#)
- [31. Confrontación agresiva](#)
- [32. No encontrar el camino de regreso a casa](#)
- [33. Ser perseguido por autoridades](#)
- [34. La casa de tu infancia](#)
- [35. Ser incapaz de moverte](#)
- [36. Ganar la lotería](#)
- [37. Perder un vuelo](#)
- [38. Tumbas y cadáveres](#)
- [39. Espías y agentes secretos](#)
- [40. Una bomba que no estalla](#)
- [41. Ganar en una competencia](#)
- [42. Estar mal vestido](#)
- [43. Protagonizar una película](#)
- [44. Recibir un disparo o ser apuñalado](#)
- [45. Tomar el camino incorrecto](#)
- [46. Un hijo olvidado](#)
- [47. Una enfermedad mortal](#)
- [48. Perder algo de valor](#)
- [49. Ser acechado por un depredador](#)
- [50. Un ático que te asusta](#)
- [51. Un obstáculo insalvable](#)
- [52. Intimidación inapropiada](#)
- [53. Una batalla de vida o muerte](#)
- [54. Tener la boca llena de chicle](#)
- [55. Estar atrapado en el fango](#)
- [56. Un animal abandonado](#)
- [57. Ser perseguido por los zombis](#)
- [58. Estar en una calle o ciudad desconocida](#)
- [59. Casarse o divorciarse](#)
- [60. Un sótano oscuro](#)

- [61. Estar atrapado en una guerra](#)
- [62. Ser robado en casa](#)
- [63. Tener la documentación equivocada](#)
- [64. Internarse en un bosque o selva](#)
- [65. Un pasillo misterioso](#)
- [66. Estar embarazada](#)
- [67. Una posible lesión mortal](#)
- [68. Un animal salvaje en el jardín](#)
- [69. Escapar de un tornado](#)
- [70. Una máquina que no funciona bien](#)
- [71. Convertirte en súper héroe](#)
- [72. Un extraño que lleva un mensaje](#)
- [73. No hacer las compras](#)
- [74. Estar mutilado o incompleto](#)
- [75. Estar atrapado en un elevador](#)
- [76. Estar bajo un techo con goteras](#)
- [77. Ser amenazado por una araña](#)
- [78. Comer alimentos en mal estado](#)
- [79. Viajar al pasado](#)
- [80. Ser secuestrado por una pandilla](#)
- [81. Ser atacado por un perro](#)
- [82. Estar inmerso en el agua](#)
- [83. Encontrar a un viejo amigo](#)
- [84. Una casa abandonada](#)
- [85. Ser abducido por extraterrestres](#)
- [86. Estar confinado a la cocina](#)
- [87. Masticar vidrio](#)
- [88. Tener visitas inesperadas](#)
- [89. Estar rodeado de serpientes](#)
- [90. Caminar por un túnel muy angosto del que no puedes salir](#)
- [91. Intoxicarse o volverse adicto a algo](#)
- [92. Un edificio en llamas](#)
- [93. Hacerse amigo de un animal salvaje](#)
- [94. Estar en prisión](#)
- [95. Una oficina completamente vacía](#)

[96. Perder los zapatos](#)

[97. Estar rodeado de alimañas](#)

[98. Ser invisible](#)

[99. Bañarse](#)

[100. Viajar al futuro](#)

[Acerca del acto de soñar](#)

[Acerca del autor](#)

[Notas](#)

[Créditos](#)

[Grupo Santillana](#)

*A mamá y papá  
por su constante amor e inspiración*

## Para todos los soñadores

---

Desde que era niño me sentí fascinado por los sueños. Uno de mis primeros recuerdos es haber soñado con un tren de vapor atravesando a toda velocidad el campo escocés. El sueño me desconcertó y, habiéndome despertado por la conmoción, mi padre se acercó a mí para consolarme y ayudarme a dormir. Al día siguiente me llevó a un puente que pasaba por encima de una vía férrea. Ahí nos quedamos un momento, él me tomaba de la mano mientras yo me sentía maravillado al ver mi sueño hecho realidad, cuando los trenes pasaban ruidosamente debajo de nosotros. Mi padre era un minero, no un psicólogo, pero tenía instinto para entender ciertos patrones ocultos y para escarbar en las posibilidades que yacen escondidas en la realidad.

El apoyo y la guía de mis padres, me encaminaron por la ruta de exploración de mis sueños y los significados detrás de ellos. Mientras más los estudiaba, más intrigado me sentía por los sueños de otros. Más que analizarlos como un forense, me sentía fascinado por la manera en que las personas actuaban dentro de ellos. Así, desde aquellas primeras exploraciones, he tenido la gran fortuna de trabajar con cientos de personas, a quienes quiero agradecer con todo mi corazón por haber compartido sus sueños conmigo.

En particular, quiero agradecer a todos aquellos soñadores que me ayudaron a entender muchos de mis sueños.

A Rhona, Colin, Mathew, Daniel y Thomas, por el amor y el apoyo que me dieron mientras soñaba con este libro. Muchas gracias por ayudarme a que este sueño se volviera realidad.

A Neal Slessor, por su coraje y su persistencia en comprender sus sueños y por ser un verdadero amigo que siempre ha estado ahí para mí, sin importar dónde se encuentre.

A Aileen Gibb, por su constante apoyo e inspiración, así como por el fabuloso trabajo que ha hecho al lograr que



mucha gente se relacione entre sí a través de la inspiración que les produce pensar en su futuro.

A Keith Massie, por compartir su viaje como líder visionario y por saber cómo lograr hacerse de una pinza para que los sueños se transformen en los tornillos y las tuercas de la realidad.

A Noel Tyl, por ser un psicólogo tan talentoso y por ser un dotado intérprete que me enseñó que, para develar un misterio, primero debemos explorar los enigmas de nuestra historia.

A Mike Powell, por abrirme un espacio en la radio gracias a su empatía, y por permitir acercarme a una audiencia conformada por soñadores.

A Chris Evans, por su apertura y generosidad al invitarme a su programa de televisión; a Helen Thomas y Suzie Dietrich, por organizar mi participación en dicho programa y crear nuevas conexiones entre soñadores.

Finalmente, a Steve Wright, por ser un anfitrión tan entusiasta y por ampliar el espacio para que millones de soñadores podamos entrar en contacto todos los días. También quiero agradecer a Louise Hlland de la BBC, por haberme presentado a Steve.

## *Acerca de los sueños*

---

### **MIL MILLONES DE SUEÑOS**

Mientras lees estas palabras, un tercio de la población total del mundo se encuentra dormida. Cuando despierten, colectivamente habrán soñado más de mil millones de sueños. Cada una de esas personas tal vez crea que el sueño que acaba de tener es una ocurrencia azarosa que parece única y de cierta manera extraña. Sin embargo, la gran mayoría de estos soñadores habrán experimentado una serie de temas y patrones que son comunes a todos. Estos patrones son visibles desde hace más de diez mil años y son los que conforman la impecable estructura de las historias y las creencias de nuestra vida diurna.

Tengo más de 30 años de experiencia como psicólogo de los sueños y durante este tiempo he analizado más de cien mil sueños. Así, a lo largo de este periodo me he dado cuenta de que existen cerca de cien sueños que se repiten constantemente y a los cuales les llamaremos "patrones oníricos". Sin importar su país de origen o su cultura, soñadores de todo el mundo han experimentado estos patrones en sus sueños con admirables similitudes. Desde un policía ruso hasta un chef japonés, un ciclista noruego, una enfermera venezolana, una bailarina de la India hasta un obrero petrolero de Angola; todos, alrededor del mundo, han tenido los mismos patrones oníricos mientras sueñan. Así, se trata de una serie de temas que no son un simple capricho del proceso onírico; sino, más bien, un reflejo profundo de lo que subsiste detrás de los sueños que se están soñando.

Aun cuando creamos que se trata de ocurrencias azarasas que no tienen ninguna importancia, es en realidad lo opuesto. Los sueños no nos suceden, nosotros los hacemos. Cuando soñamos, creamos mundos enteros: desde las brillantes estrellas de una galaxia hasta los surcos de las huellas dactilares de la mano de un amante. Nosotros construimos los elementos de nuestros sueños y estos elemen-

tos reflejan la esencia de nuestra vida diurna. Detrás del ajetreo del día a día, siempre buscamos entrever el verdadero propósito y sentido de nuestra existencia.

Los patrones oníricos son universales y son un eco de esta búsqueda. Sin embargo, paradójicamente tendemos a creer que los sueños no tienen importancia ni significado, y que carecen de utilidad. Aun cuando parezca que carecen de sentido, la llave para entender el lenguaje de nuestros sueños no está en sólo saber identificar los símbolos que hay en ellos, sino en ser capaces de comprender los patrones oníricos que creamos al momento de soñar. Aislado del resto, un símbolo puede parecer irrelevante, pero unido a al patrón que rige al sueño, adquiere sentido. Cuando damos un paso atrás y somos capaces de mirar los patrones oníricos, empezamos a ver más allá de lo evidente, tanto de nuestros sueños como de nuestra vida diurna.

Los cien sueños descritos en este libro ejemplifican la mayoría de los patrones oníricos que todos hemos experimentado. Además, revelan su significado. Estos patrones serán reconocibles para la mayoría de las personas y contienen una apreciación inmediata del significado y el mensaje de un sueño en particular. Más que identificar los símbolos y tratar de relacionarlos entre sí, se trata de saber identificar un patrón, conocer su significado y aplicarlo a las circunstancias de cada uno. El aspecto psicológico y el contexto cultural también forman parte del patrón onírico; por su parte, las acciones que se sugieren en el libro están ahí para ayudarte a aprovechar al máximo tus sueños.

## **DESEOS Y ASPIRACIONES**

Aun cuando tu vida nocturna y tu vida diurna puedan parecer dos realidades diferentes, tus sueños reflejan patrones fundamentales de tu vida cotidiana. En general, la palabra "sueño" se usa en dos sentidos: tanto para referirse a las aventuras que experimentamos mientras dormimos, como para nuestros deseos y aspiraciones. Incluso cuando parezca que no existe relación entre tus sueños nocturnos y tus

deseos y aspiraciones, ambos son motivados por un nivel superior de conciencia que todos poseemos: un elemento de autodescubrimiento inherente al ser humano, al que se llama "conocimiento inconsciente".

Usualmente, solemos dar la connotación de "inconsciente" a aquello que se olvida; sin embargo, el conocimiento inconsciente es toda la información y experiencias que sin darte cuenta, estás asimilando. Como ser humano racional que eres, tiendes a filtrar toda esta información mientras estás despierto; después es posible encontrarla mientras duermes. Aun cuando el inconsciente es un área de ti mismo de la que comúnmente te percatas, contiene todas tus experiencias pasadas y futuras, por lo cual tiene un inmenso valor para potenciar tu vida y descubrir el verdadero propósito de tu existencia.

Los sueños que creas mientras duermes son historias que expresan lo que hay en tu inconsciente y que reflejan lo que consideras más importante en tu vida diurna. Estas historias son el lenguaje natural de tu inconsciente y contienen una profunda sabiduría y un conocimiento mucho más amplio del que tu ser consciente puede alcanzar. Por todo el mundo, las personas están creando inconscientemente las mismas historias una y otra vez, respondiendo preguntas que ni siquiera son conscientes de haber formulado; preguntas del tipo: ¿Cómo puedo cambiar mi vida? ¿Por qué siempre me enamoro de la persona equivocada? ¿Por qué nadie reconoce de lo que soy capaz?

Constantemente tus sueños dan respuesta a estas preguntas. Sin embargo, aun cuando uno puede quedar fascinado por el sueño y su historia, es importante tener en cuenta que ningún sueño es posible si antes no existe alguien que lo sueñe: un soñador. Mediante tus sueños, expresas tu manera de pensar e iluminas a la persona que realmente eres, a tus verdaderas necesidades y creencias. En lugar de esperar que haya alguien o algo que pueda sanarte, tu inconsciente sabe que tú eres un todo y que posees lo que te hace falta, lo único que necesitas es explorarte con mayor profundidad. Al explorar tus sueños pue-

des convertirte en tu psicólogo, y guiarte hacia la plenitud por medio del conocimiento de tu inconsciente.

Como tus sueños nocturnos, tu vida cotidiana puede parecer una serie inconexa de azarosos incidentes que llenan las horas y que te impiden alcanzar tus verdaderas aspiraciones. Las presiones y las demandas de la vida pueden hacer te sentir cada vez más alejado de tus mayores deseos, así como producirte una enorme frustración al no ser capaz de satisfacer tus necesidades y de alcanzar tu verdadero potencial. Al estar más atento de tus sueños y de cómo al crearlos expresas tu conocimiento inconsciente, puedes convertir tus sueños en una realidad y experimentarlos en tu vida diurna, en lugar de seguir buscando maneras para alcanzarlos.

### **BRILLAR Y BUSCAR**

En un principio puede parecer que sólo es posible encontrar las historias de tu inconsciente cuando sueñas dormido. Cada noche te sumerges en distintos mundos que creas sin ningún esfuerzo, hasta que el despertador suena y te empuja precipitadamente hacia el mundo de la realidad. Pero tu capacidad para seguir soñando no se detiene cuando suena el despertador, tu inconsciente sigue despierto, aunque no logres percibirlo. En la medida en que estés atento de que tu inconsciente brilla a tu alrededor, serás capaz de alumbrar todo tipo de misterios, incluso cuando lo que descubras sea complejo y confuso.

Puede ser que creas que es más fácil ignorar la expansión de tu inconsciente, descartando su ambigua riqueza y poniendo atención sólo en aquello que definitivamente puedes ver y de lo que eres consciente. De cualquier modo, aunque intentes encerrar a tu inconsciente, éste seguirá encontrando la manera de mostrarte, por lo menos, un destello de la película completa. Es como si por un momento la televisión no respondiera y se quedara pasmada en el mismo canal, transmitiendo tu programa favorito. Es común que estos destellos accidentales puedan parecer llenos de

significado y es muy fácil obsesionarse tratando de descifrarlos. La manera más sencilla y natural de hacerlo es buscando comprender las historias que creas mientras sueñas dormido.

Y más que tratar de entender estos destellos usando el lenguaje de los sueños, es común tratar de analizarlos por medio de la razón y la conciencia. Esta racionalización puede estrechar lo que de otro modo podría convertirse en una comprensión más amplia, como si se quisiera comprender al mundo encerrado en casa mirando hacia afuera a través de la mirilla de la puerta, en lugar de abrir y dar un paso hacia adelante. Puede ser que parezca más fácil quedarse adentro, resguardado por la aparente seguridad de la lógica y la objetividad. Sin embargo, esto impide entrar de lleno a la sabiduría contenida en los sueños. De cualquier modo, hay quienes, si deciden dar un paso adelante para acceder al conocimiento de su inconsciente y logran ampliar su comprensión de la realidad, son capaces de hacer descubrimientos muy profundos acerca de sí mismos y del mundo que los rodea.

En 1895, Albert Einstein soñó que descendía por una colina llena de nieve en pleno amanecer. Luego, ese sueño lo inspiró para concebir la Teoría de la Relatividad. Tiempo después él declaró que "el don de soñar ha significado más para mí que toda mi capacidad para absorber conocimientos". Al usar sus visiones oníricas para expandir su comprensión de la realidad, Einstein se convirtió en un visionario. Así como él, otros visionarios abiertos a las historias de su inconsciente han soñado la gran mayoría de los avances científicos y tecnológicos con que contamos.

Orville y Wilbur Wright acostumbraban soñar con bicicletas voladoras e hicieron realidad sus sueños en el arenoso desierto de Kitty Hawk, lugar donde despegaron con el primer aeroplano. El ganador del premio Nobel, Neils Bohr, desarrolló su modelo del átomo gracias a un sueño vívido en el cual él estaba sentado en el Sol y los demás planetas giraban a su alrededor en distintas órbitas. El químico Frederick Kekulé descubrió la estructura del benceno gracias a

un sueño. Después, urgió a sus colegas para que “aprendieran a soñar”.

### LA PERSONALIDAD EN LOS SUEÑOS

Conforme expandas el espectro de la luz de tu inconsciente a tu alrededor, comprenderás que no se trata de una búsqueda azarosa, sino que buscas algo realmente importante para ti. A pesar de las distracciones y las ambigüedades, conforme intentas saber quién eres en realidad, estás en la búsqueda de ti mismo, de tu propio reflejo. Tu verdadera identidad raras veces se deja ver; sin embargo, puedes encontrarla instintivamente en las situaciones que demuestran cómo eres. Los mejores espejos para encontrarte a ti mismo son las personas que te rodean. Inconscientemente, al mirar lo que ellas reflejan de ti, puedes echar luz sobre ciertas características de ti mismo.

Aun cuando parezca más lógico que pienses en ti como un individuo, así como apareces descrito en tu pasaporte o en la tarjeta que amarras a tu equipaje en caso de extravío, lo cierto es que cada persona se compone de distintas personalidades. Éstas aparecen en diferentes momentos, según lo que estés haciendo o en donde estés. A veces, estos cambios de personalidad pueden pasar desapercibidos pero conforme transcurren las horas te puedes dar cuenta de cómo en un mismo día fuiste primero el esposo o la esposa, luego el padre o la madre, hasta llegar a transformarte en la personalidad que asumes cada vez que llegas a la oficina. Otras veces, asumes personalidades que te sorprenden pues te son extrañas. Entonces acostumbras decirte a ti mismo cosas como: “No sé en qué estaba pensando para hacer eso”, “simplemente no era yo”.

Puedes intentar hacer caso omiso de tus diferentes personalidades pero éstas surgirán en tus sueños. Los personajes que aparecen en ellos develan aspectos de ti mismo y los construyes a partir de la convivencia con otras personas que poseen esos aspectos. Si llegara a suceder que no conoces a nadie que refleje cierta característica tuya que ne-