

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 9

Los sueños que no elegimos: cuando el inconsciente habla más fuerte que la vigilia

Basado en la novela El peso de los que duermen



Cita inicial

"La habitación no tenía dimensiones. Simón lo supo sin mirar las paredes, porque no había dónde apoyar la mirada. El blanco no era un color. Era la ausencia de toda coordenada.."

Explicación psicológica

Soñamos sin pedir permiso.

No elegimos los sueños. No los programamos. No los editamos. Llegan, como visitantes indeseados, y se instalan en nuestra cabeza mientras dormimos. Nos muestran imágenes que no queremos ver. Nos devuelven personas que enterramos en la memoria. Nos enfrentan a preguntas que evitamos en la vigilia.

En *El peso de los que duermen*, Simón trata a pacientes con insomnio severo. Todos sueñan lo mismo: una habitación blanca, una cuna vacía. No es casualidad. No es sugestión. Es un llamado. Algo que está enterrado en la memoria colectiva del pueblo —la desaparición de un niño— está tratando de salir.

Los sueños no son mensajes cifrados. Son fragmentos. No hay que interpretarlos como si fueran acertijos. Hay que habitarlos como si fueran territorios. Preguntar: "¿Qué emoción me dejó este sueño?" no "¿Qué significa?"

Ejercicio práctico 1: El diario de sueños (una semana)

Durante siete días, al despertar, anota lo que recuerdes de tus sueños. No importa si es solo una imagen, una sensación, una palabra. No interpretes. Solo registra.

Al final de la semana, lee las anotaciones. Busca patrones emocionales, no símbolos. ¿Predomina el miedo? ¿La angustia? ¿La nostalgia? ¿La rabia?

Ejercicio práctico 2: Habitar el sueño

Elige un sueño recurrente (o una imagen fuerte de un sueño reciente). Siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos. Vuelve a ese sueño. No como espectador. Como habitante.

Recorre el espacio. Toca las paredes. Escucha los sonidos.

Pregúntate: "¿Qué necesitaría cambiar en este sueño para sentirme más seguro?" No respondas con lógica. Respondé con imágenes.

Ejercicio práctico 3: La carta al que sueña

Escribe una carta a la versión de ti que aparece en tus sueños. No la versión despierta. La que camina por la habitación blanca, la que mira la cuna vacía, la que siente culpa sin saber por qué.

Pregúntale: "¿Qué estás buscando?"

Conclusión

Los sueños no son enemigos. Son mensajeros. A veces gritan. A veces susurran. Pero siempre, siempre, están tratando de decirte algo que tu vigilia no puede escuchar. No necesitas descifrarlos. Solo escucharlos.

Este ejercicio está inspirado en *"El peso de los que duermen"*, donde un terapeuta del sueño enfrenta sus propios fantasmas.

Lee el primer capítulo gratis en:

[El peso de los que duermen capítulo 1](#)



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com