

Soñar que no te puedes mover: ¿qué significa?

Algunas personas suelen soñar que no son capaces de moverse. ¿Significa algo esa experiencia?

Podemos soñar con prácticamente cualquier cosa, pero está claro que hay sueños más angustiosos que otros. Uno de los sueños más agobiantes que podemos tener es aquel en el que no podemos mover ni un solo músculo

¿Significa algo soñar que no te puedes mover? Parece que hay quienes defienden que sí. Veamos qué es lo que creen.

Soñar que no te puedes mover

Hay quienes dicen que nuestros sueños pueden ser una parte importante de nuestra realidad, tanto que incluso podrían llegar a decirnos algo. Quienes se consideran expertos en la interpretación y análisis de sueños creen que lo que soñamos es un reflejo de nuestras acciones o, incluso, pueden predecir nuestro futuro. Puede que soñar que no te puedes mover parezca un sueño simple, poco complejo, pero los analistas de sueños le han sacado varios significados, como a todos los sueños.

La interpretación de sueños es una disciplina que tradicionalmente se ha asociado con la psicología, a pesar de que tiene más bien poca relación. La causa (o la culpa mejor dicho) se la debemos a Sigmund Freud quien en los albores del psicoanálisis defendió la idea de que lo que soñamos, de que aquello que se nos presenta en nuestro mundo onírico, se puede relacionar con nuestra forma de ser en la vigilia, nuestros problemas personales y preocupaciones.

Por otro lado, la interpretación de sueños es tan fiable como lo puede ser la astrología, la interpretación de runas mágicas

o arrancar los pétalos de una margarita para saber si esa persona tan especial nos quiere o no. **El significado que se le quiera atribuir a los sueños es totalmente libre, subjetivo, y** tiene más que ver con nuestras vivencias diarias que no con aquello que realmente se es o nos pueda suceder.

Sea como sea, y tanto si se cree en que nuestros sueños nos dicen algo como si se tiene un poco de sentido común, a continuación veremos qué es lo que podría significar soñar que no te puedes mover, a parte del obvio y evidente significado de que no te puedes mover.

No poder moverse en sueños y sus significados

Son varios los significados a los que los supuestos expertos en la interpretación de sueños le atribuyen al soñar con que no nos podemos mover. Puede que sea solo un sueño desesperado, simplemente la sensación de quedarse paralizado por cualquier fenómeno ocurrido dentro de nuestro sueño, pero también puede que tenga algunos significados más profundos.

1. No puedes moverte por impotencia

Los defensores de la interpretación de sueños sostienen que no poder moverte mientras duermes puede significar frustración, impotencia e **incapacidad para gestionar adecuadamente mucha ansiedad.**

También se puede relacionar con tener la sensación de que no somos capaces de resolver los conflictos que afligen nuestra vida. Nuestra frustración e impotencia hacia aquello que nos gustaría arreglar, pero que simplemente vemos que no podemos nos agobia tanto que directamente nos quedamos completamente paralizados.



2. Baja autoestima o inferioridad

Otra de las explicaciones que se le da al soñar con que no te puedes mover es la baja autoestima, que se representa en forma de la total incapacidad para poder moverse mientras se está en el mundo onírico. Sería **la manifestación del sentimiento de que se es inferior al resto.**

Esto hace que en un lugar tan misterioso como lo son los sueños y en donde nos sentimos muy indefensos, la baja autoestima nos vuelva todavía menos capaces de saber qué hacer ahí, haciendo que nos quedemos paralizados por completo.

3. No puedes moverte por frustración

Soñar que no te puedes mover mientras estás soñando significa que no puedes descargar frustraciones libremente. No puedes gritar, pegar a quien desees, no puedes hacer nada contra aquello que sientes que te daña o te angustia. Así este sueño **se relacionaría con negatividad y miedo**, sensación de que no se tiene bajo control algo muy importante en nuestras vidas.

4. Miedo a decir o hacer algo perjudicial

Hay quienes dicen que el sueño en el que no te puedes mover está relacionado con el miedo a decir o hacer algo que crees que puede perjudicarte. **Aunque podrías hacer lo que quisieras, porque para algo es tu mente, no lo haces por miedo a las consecuencias.** Te incapacitas a ti mismo a modo de mecanismo de defensa y protección frente a consecuencias indeseadas. No sabes qué hacer, porque aquello que te gustaría hacer crees que te puede suponer problemas.

5. Soñar que ves personas paralizadas

Puede que soñemos con personas que no se pueden mover, totalmente paralizadas por algo que han visto o hecho. Esto se interpreta como si alguien cercano a ti está pasando por una mala situación, una situación que le es tan terrible que sientes como si tuviera miedo y no fuera capaz de afrontar ese problema.

También puede que durante este sueño tengas cierto sentimiento de culpa, no porque necesariamente hayas sido el responsable sino porque te ves en la obligación de ayudarlo y todavía no lo estás haciendo.

6. Soñar con que no te puedes mover de cansancio

Los defensores de la parapsicología ven el soñar con que no te puedes mover de cansancio como un signo de estar pasando por un periodo en que la rutina y el estancamiento han tomado protagonismo. La vida se ha convertido en algo muy rutinario, lo cual trae consigo agotamiento físico y mental. **Estamos tan cansados que este cansancio a veces se traslada a nuestro mundo onírico,** haciendo que incluso en nuestro descanso tengamos sueños en los que no nos podemos mover de lo fatigados que estamos.

No poder moverse a causa de parálisis del sueño

Y dejando de lado los significados místicos, **abandonamos el mundo mágico de los sueños para hablar de un problema más terrenal: no poder moverse a causa de parálisis del sueño.** La parálisis del sueño es un trastorno que consiste en no poder moverse ni hablar cuando se pasa del sueño a la vigilia, es decir, cuando uno se está despertando y adquiere un mínimo grado de conciencia.

La persona está un poco despierta, pero no consigue moverse, lo cual le puede provocar confusión, nerviosismo y miedo, incluso si no es la primera vez que la sufre. Esta incapacidad para moverse puede durar entre uno y tres minutos, y durante todo ese lapso de tiempo el afectado es incapaz de mover ni un sólo músculo a pesar de estar semiconsciente.

Durante este episodio se podría decir que la persona en este estado se encuentra cognitivamente despierta. A pesar de ello, experimenta una sensación de paralización en casi toda su musculatura voluntaria, a excepción de los ojos y del diafragma respiratorio. También se paraliza la laringe, lo cual se traduce en que la persona no puede decir ni una palabra mientras se produce el episodio de parálisis del sueño.

Un fenómeno especialmente perturbador, una pesadilla que se ha trasladado al mundo de la vigilia, es el de las alucinaciones hipnagógicas, que pueden ser tanto auditivas como visuales y táctiles. Es decir, el paciente sufre alucinaciones a causa de estar medio despierto, como si estuviera soñando con los ojos abiertos y percibiendo la realidad que lo envuelve. Puede ver a otras personas, tener hormigueos, oír voces y demás sintomatología que, si bien no es indicativo de un trastorno mental ni nada de eso, dan miedo.

Causas del parálisis de sueño

Son varias las causas detrás de un episodio de parálisis del sueño. Entre ellas tenemos la posibilidad de que haya otra patología, siendo la parálisis uno de sus síntomas. **Una de ellas es la narcolepsia**, una enfermedad en la que se dan dificultades para mantenerse despierto durante el día. Quienes la padecen suelen tener a menudo ataques de cataplejía, es decir, parálisis de la musculatura, junto con parálisis del sueño y alucinaciones hipnagógicas.

Otra de las causas es la privación de sueño severa. El afectado puede estar teniendo unos patrones de sueño muy irregulares últimamente, tanto que incluso se ve perjudicada su calidad de sueño. En vez de descansar por completo permanece medio despierto, entrando en un estado de semiconsciencia y padeciendo los síntomas característicos de la parálisis del sueño. También puede que no haya problemas de sueño recientes, sino que simplemente se debe a herencia familiar.

Por regla general, la parálisis del sueño suele aparecer como un síntoma aislado que no implica gran preocupación clínica y no se suele tratar. Igualmente, si persiste durante más de tres o cuatro semanas seguidas o la persona empieza a sufrir un deterioro significativo de su calidad de vida y no puede dormir adecuadamente, deberá acudir a un especialista para recibir tratamiento.

Fuente: psicologiaymente.com.