

# *Los sueños, mensajeros del alma*



**Robert Blais**



**EDICIONES  
ROSACRUZES, S. L.**



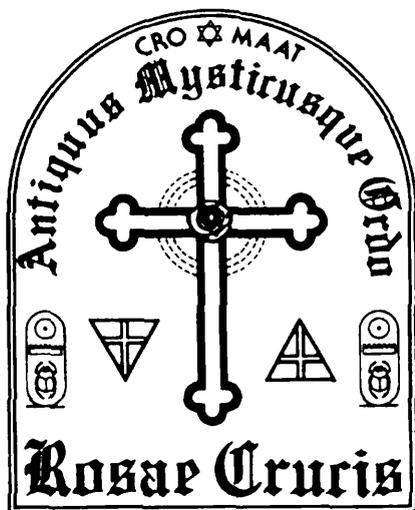
# A. M. O. R. C.

GRAN LOGIA ESPAÑOLA

Tolrá, 40. Tlf.: 93 3581853

08032 Barcelona

ESPAÑA



COLECCIÓN ROSACRUZ



Esta obra ha sido publicada por la Gran Logia de Lengua Española para Europa, África y Australasia de la Antigua y Mística Orden de la Rosa-Cruz, mundialmente conocida bajo las siglas de "A.M.O.R.C.". Está reconocida en todos los países donde tiene libertad para ejercer sus actividades como una Orden filosófica, iniciática y tradicional que, desde hace siglos, perpetúa bajo forma escrita y oral el Conocimiento que le han transmitido los sabios del antiguo Egipto, los filósofos de la Grecia antigua, los alquimistas, los templarios, los pensadores iluminados del Renacimiento y los espiritualistas más eminentes de la época moderna. También conocida bajo la denominación "*Orden de la Rosa-Cruz A.M.O.R.C.*", no es una religión ni constituye un movimiento socio-político. Tampoco es una secta.

Siguiendo su lema "*La mayor tolerancia dentro de la más estricta independencia*", la A.M.O.R.C. no impone ningún dogma, sino que propone sus enseñanzas a todos los que se interesan por lo mejor que ofrecen a la humanidad el misticismo, la filosofía, la religión, la ciencia y el arte, a fin de que puedan, alcanzar su reintegración física, mental y espiritual. Entre todas las organizaciones filosóficas y místicas, es la única que tiene derecho a utilizar la Rosa-Cruz como símbolo. En este símbolo, que no tiene ninguna connotación religiosa, la cruz representa el cuerpo del hombre y la rosa, su alma, que evoluciona al contacto con el mundo terrenal.

Si desea obtener información más concreta sobre la tradición, la historia y las enseñanzas de la A.M.O.R.C., puede escribir a la siguiente dirección y solicitar el envío gratuito del folleto titulado "*El Dominio de la Vida*".

Antigua y Mística Orden de la Rosa-Cruz  
Tolrá, 40. Tlf.: 93 3581853  
08032 Barcelona  
ESPAÑA

# *Los sueños, mensajeros del alma*



Robert Blais

Las ideas expresadas en este libro pertenecen al autor y no representan las enseñanzas oficiales de la A.M.O.R.C.

# COLECCIÓN ROSACRUZ GRAN LOGIA ESPAÑOLA



Tolrá, 40  
08032 Barcelona

Tlf.: 93 429 15 83  
Fax: 93 358 18 67

I.S.B.N.: 84-95285-07-X

Depósito legal: SE-922-2004

Impresión: Publidisa

Edición 2004

© de la Orden Rosacruz A.M.O.R.C.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

*Manifiesto mi agradecimiento más sincero a Aline Charest, por los valiosos consejos que me ha dado durante la redacción de este libro y por la revisión literaria.*

*También quiero dar las gracias a Nicole Paquet y a Jacques Gélinas, por su colaboración y sus recomendaciones.*



# Índice

Introducción .....	13
<b>CAPÍTULO I: LA HISTORIA DE LOS SUEÑOS .....</b>	<b>17</b>
La tradición judía .....	19
La tradición egipcia .....	21
La tradición griega .....	22
La tradición islámica .....	23
La tradición cristiana .....	25
Las tradiciones orientales .....	27
Las tradiciones aborígenes .....	28
<b>CAPÍTULO II: LA PSICOLOGÍA DE LOS SUEÑOS .....</b>	<b>31</b>
Sigmund Freud .....	33
La primacía de la sexualidad .....	34
La elaboración de los sueños .....	36
Una influencia considerable .....	37
Un sueño personal de Freud .....	38
Karl Gustav Jung .....	38
El inconsciente colectivo .....	39
Los arquetipos .....	40
La importancia del sueño .....	43
El proceso onírico .....	44
La función compensadora de los sueños .....	45
La función premonitoria de los sueños .....	46
El rechazo del pansexualismo .....	49
El sueño, reflejo de la psique .....	50

<b>CAPÍTULO III: LA CIENCIA DE LOS SUEÑOS .....</b>	<b>53</b>
El sueño paradójico .....	55
Los ritmos del sueño .....	57
El sueño de los animales .....	58
El papel de los sueños, según la ciencia .....	61
La regulación vigilia-sueño .....	62
Los sueños y la locura .....	63
La premonición onírica .....	64
Los sueños lúcidos .....	64
<b>CAPÍTULO IV: LA ESPIRITUALIDAD DE LOS SUEÑOS .....</b>	<b>69</b>
El origen de los sueños .....	71
El alma humana .....	72
Los diferentes niveles de consciencia .....	74
La Consciencia universal .....	74
La consciencia subconsciente .....	76
La consciencia subjetiva .....	77
La consciencia objetiva .....	78
La consciencia de sí .....	79
El diseñador de los sueños .....	80
La proyección nocturna .....	82
Los sueños místicos .....	86
<b>CAPÍTULO V: TEMAS ONÍRICOS .....</b>	<b>91</b>
Las caídas .....	94
Las persecuciones .....	94
La desnudez en público .....	94
El examen escolar .....	95
La pérdida de los dientes .....	95
La pérdida del cabello .....	95
Los animales .....	96
La casa .....	96
El automóvil .....	98
La montaña .....	98
El vuelo .....	99

El fuego .....	99
El agua .....	100

## **CAPÍTULO VI: IINTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS .....** 103

Primacía de las asociaciones .....	105
Análisis del simbolismo universal .....	107
Modelo de interpretación .....	108
Pista de interpretación personal .....	110
1.- ¿Qué asociaciones me sugiere mi sueño? .....	112
2.- ¿Qué quiere enseñarme el inconsciente? .....	112
3.- ¿Se trata de un sueño repetitivo? .....	112
4.- ¿Cuál es su impacto emocional? .....	112
5.- ¿Cuál es el contexto del sueño? .....	113
6.- ¿Tiene relación con algún problema que me preocupa ahora? .....	113
7.- ¿Me plantea situaciones desagradables de mi infancia? .....	113
8.- ¿Me invita a rectificar algún criterio erróneo? .....	114
9.- ¿En qué cumple una función compensatoria? .....	114
10.- ¿Me permite este sueño prever el futuro? .....	114
11.- ¿Qué faceta de mi personalidad saca a la luz? .....	115
12.- ¿Qué me revela sobre mi sombra? .....	115
13.- ¿Presenta imágenes que se relacionan con el simbolismo universal? .....	116
14.- ¿Tiene un carácter espiritual? .....	116

## **CAPÍTULO VII: EL TRABAJO CON LOS SUEÑOS .....** 121

La programación de los sueños .....	123
La aplicación de los sueños .....	126
El recuerdo de los sueños .....	127
La cartilla de sueños .....	129

## **CAPÍTULO VIII: PREGUNTAS FRECUENTES .....** 133

1.- Sueña todo el mundo .....	135
-------------------------------	-----

2.- ¿Hay que dar importancia a los colores que aparecen en el sueño? .....	135
3.- ¿Por qué son los sueños, a veces, tan irracionales? .....	136
4.- ¿Cómo podemos ayudar a los niños a comprender sus sueños? .....	137
5.- ¿Ven los ciegos en los sueños? .....	138
6.- ¿A qué se llama “sueño despierto”? .....	138
7.- ¿Qué significan los “captadores de sueños” de la cultura amerindia? .....	139
8.- ¿Es cierto que pueden atribuirse a los sueños algunos descubrimientos científicos? .....	139
9.- ¿De qué forma debemos reaccionar ante un sueño premonitorio? .....	140
10.- ¿Qué podemos pensar de los sueños en los que el soñador percibe un desastre que se produce a distancia? .	140
11.- ¿Cómo se puede conciliar la proyección del cuerpo psíquico con la actividad onírica? .....	141
12.- ¿Cuál es la diferencia que hay entre el sueño y la visión espiritual? .....	142
13.- ¿En qué puntos se asemejan el sueño y la meditación? ...	143
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	145
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	149

# **INTRODUCCIÓN**



Los sueños son una puerta disimulada a lo que el alma tiene de más oscuro y más íntimo. Se abre sobre esa noche cósmica original que daba forma al alma mucho antes de que existiese la consciencia del yo y la perpetuará mucho más allá de lo que haya alcanzado jamás una consciencia individual.

Karl Gustav JUNG

Los sueños nos revelan las profundidades del alma. No dejan de fascinar por su originalidad y su creatividad. Son una fuente continua de preguntas. Cada noche nos aporta su lote de sorpresas, su corriente de imágenes, que nos dejan muchas veces perplejos al despertar.

Los antiguos los consideraban como mensajeros divinos que indicaban el futuro, proporcionaban la curación y guiaban tanto la vida colectiva como la privada. Se recurría muchas veces a los profetas y los adivinos para captar su sentido y aplicar sus directrices.

En cambio, la Psicología moderna los considera como una manifestación privilegiada del inconsciente, un exutorio de las emociones reprimidas, la realización de los deseos insatisfechos, la puesta en equilibrio de la psique y, en algunas ocasiones, la previsión de un estado futuro.

La neurología se interesa también por los sueños, sobre todo desde el principio de los años cincuenta. Les atribuye una función de higiene cerebral que permite, entre otras cosas, poner orden en la corriente de informaciones que afluyen al cerebro a lo largo de la jornada. Esta ciencia aporta datos interesantes sobre los ciclos del sueño (dormir) y su relación con los sueños (soñar). Al mismo tiempo, nos informa sobre las funciones cerebrales vinculadas con la producción onírica.

La espiritualidad, por su parte, hace que prevalezca la dimensión metafísica de los sueños: su relación con el alma, su vínculo con la

memoria universal, el plan de consciencia donde tienen su origen, lo mismo que su interpretación mística.

Comprobamos que algunos temas se repiten con frecuencia: las caídas, las persecuciones, el vuelo, el automóvil, la casa, el fuego, etc. Les dedicaremos una atención especial en un capítulo de este libro.

Hoy día, lo mismo que ayer, los sueños tienen cosas que enseñarnos; pero, cuando se trata de captar su significado, estamos sin datos. Su interpretación constituye siempre un desafío, incluso para quienes han estudiado su mecanismo. Es un esfuerzo del consciente para comprender al inconsciente. Además, éste último sigue siendo un misterio para el intelecto, que es más hábil para manejar conceptos que para descifrar símbolos.

La interpretación de los sueños nos pide, por tanto, que se establezcan puentes entre el consciente y el inconsciente, que la consciencia ordinaria se ponga a escuchar al subconsciente. Es un aprendizaje que se basa en principios de interpretación donde se conjugan las asociaciones personales y el estudio del simbolismo. Pero no basta con comprender los mensajes de la noche: hay que darles continuidad durante el día. Es lo que se llama "trabajar con los sueños". Se consagrará un capítulo importante a los principios de interpretación de los sueños y otro a su aplicación en la vida diaria.

Dedicaremos también algunas páginas al estudio de preguntas sobre los sueños, planteadas con frecuencia

Señalemos, para terminar, que se han intercalado muchos ejemplos de sueños a lo largo de esta obra, casi siempre como una especie de relato y, a veces, en forma de diálogo.

# **Capítulo I**

## **LA HISTORIA DE LOS SUEÑOS**



Dios ha creado los sueños para indicar  
a los hombres el camino, cuando no pueden  
ver el porvenir.

Sabiduría egipcia

La interpretación de los sueños es una práctica que se remonta a la Antigüedad más lejana. La mayoría de las grandes tradiciones espirituales o religiosas le conceden una importancia muy grande. Nosotros sobrevo-  
laremos rápidamente algunas de estas tradiciones.

## La tradición judía

Los sueños abundan en el Antiguo Testamento y, casi siempre, tienen una función profética. Como expresión de la voluntad divina, anuncian acontecimientos venideros, relacionados con el que sueña o con toda la comunidad. También se pueden encontrar en ellos una función iniciática, si se supera el primer significado.

Tenemos, como ejemplo, el famoso sueño de Jacob,<sup>1</sup> en el que *los ángeles subían y bajaban por una escala que unía el cielo con la tierra*,<sup>2</sup> que se interpreta como una iniciación a los misterios de lo invisible. El mismo sueño cumple también una función premonitoria, ya que Dios revela en él a Jacob su misión y la inmensidad de su descendencia.

Otro sueño bíblico muy conocido es el del faraón que veía *siete vacas gordas, devoradas por siete vacas flacas, y siete espigas muy hinchadas, absorbidas también por siete espigas destrozadas y quemadas*.<sup>3</sup>

---

1.- La palabra "sueño" se utiliza con dos significados diferentes. En algunos textos, es sinónimo de "sueño" y en otros escritos se refiere exclusivamente a los sueños de carácter místico o iniciático.

2.- Génesis, capítulo 28.

3.- Génesis, capítulo 41.

Según la Biblia, José explicó al faraón que su sueño predecía siete años de abundancia, que estarían seguidos de siete años de escasez y que convenía guardar provisiones durante los años favorables. En esta ocasión, es también el sentido profético el que destaca en primer lugar. En todo caso, la evocación del número siete y el enfrentamiento de los contrarios pueden dar lugar a una profundización mística de este sueño.

Señalemos, finalmente, un tercer sueño bíblico, cuya intención profética está completamente clara: *el sueño del gran árbol de Nabucodonosor*, rey de Babilonia.

“El rey soñó con un árbol de altura inmensa, magnífico follaje y abundancia de fruta. De repente, un Vigilante (ángel) venido del cielo dijo: ‘¡Derribad el árbol y cortadle las ramas! ¡Quitadle todo su follaje y desparramid sus frutos! Pero dejad en la tierra el tocón y sus raíces. Compartiré la hierba de la tierra con las bestias. Después, pasarán por él siete periodos. Esto se hace por decreto de los Vigilantes, para que los vivos reconozcan que el Altísimo es el señor de la realeza de los hombres.’”<sup>1</sup>

Ante la incapacidad (o el miedo) de los adivinos de su reino para explicar este sueño, Nabucodonosor llamó a Daniel, profeta hebreo exiliado en Babilonia. Éste, cuando hubo superado su miedo, dijo:

“Señor, [...] ¡El árbol que has visto eres tú, oh rey! Te has hecho grande y fuerte; [...] tu soberanía [se extiende] hasta los confines de la tierra. Después, el rey vio un Vigilante que descendía del cielo y decía: ‘¡Abatid el árbol y destruidlo! Pero dejad en la tierra el tocón y sus raíces. Tendrá que convivir con las bestias de los campos, hasta que hayan pasado por él siete periodos’ Ésta es la interpretación, oh rey: es la decisión del Altísimo, que ha llegado hasta mi Señor, el rey. Se te va a eliminar de entre los hombres. Tendrás que morar con las bestias de los campos; te alimentarás de hierba, como los bueyes. Pasarán por ti siete periodos, hasta que reconozcas que el Altísimo es el señor de la realeza

---

1.- Daniel, capítulo 4, de la Biblia TOB (traducción ecuménica de la Biblia), Sociedad Bíblica Canadiense, 1993, p. 1082-1083.

de los hombres y que la da a quien quiere. Después, se ha dicho que se deje en la tierra el tocón de las raíces del árbol: tu realeza se prolongará para ti, a partir del momento en que reconozcas que el Cielo es el señor”.

Terminemos este sobrevuelo por la tradición judía, con una expresión muy querida para los cabalistas: “Un sueño no interpretado es como una letra no descifrada”.<sup>1</sup>

## La tradición egipcia

Los escritos del Egipto antiguo hacen referencia también con mucha frecuencia a los sueños. En el Museo Británico podemos encontrar un papiro egipcio de la XIIª dinastía, que trata de los sueños. Contiene el relato de más de doscientos sueños, acompañados de su interpretación.

En muchas estelas figuran también relatos de sueños. La que hay al pie de la Esfinge, por ejemplo, cuenta el sueño que tuvo Tutmosis IV en su juventud.

El príncipe real se quedó dormido, a mediodía, al pie de la Esfinge y soñó que el eminente personaje le dirigía la palabra: “Mírame, contémpame, Tutmosis, hijo mío. Yo soy tu padre, Harmakis Kepri, Rê-Atum. Te daré función real en la tierra, a la cabeza de los vivos [...].Mira, mi estado es parecido al de cualquiera que sufre y todos mis miembros están dislocados. La arena del desierto, sobre la que se me colocó, pesa sobre mí. He esperado, para que cumplas lo que hay en mi corazón [...]. ¡Acércate! Mira, estoy contigo y seré tu guía [...]”<sup>2</sup>

Muy impresionado por este sueño, Tutmosis mandó restaurar la Esfinge cuando subió al trono.

---

1.- Cita del Zohar.

2.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 30.

De un modo parecido a lo que ocurría con los ritos iniciáticos practicados en las escuelas de misterio, el estado de consciencia que se alcanzaba en el sueño estaba considerado como una muerte provisional, que permitía entrar en contacto con las divinidades. Los egipcios pensaban igualmente que los sueños estaban vinculados con el viaje nocturno del alma, que se libera del cuerpo mientras duerme.

Practicaban la incubación de los sueños, principalmente con fines adivinatorios, porque, según ellos, “el dios ha creado los sueños para indicar a los hombres el camino, cuando no pueden ver el porvenir”.<sup>1</sup> Algunos templos y, entre ellos, el serapeum de Menfis, estaban dedicados a la oniromancia. Los que soñaban invocaban allí al dios Serapis, fuente de inspiración divina.

Había también otros templos, frecuentados por quienes buscaban el conocimiento del futuro, la inspiración divina, la curación o el conjuro de la mala suerte. Iban a dormir en los templos dedicados “a Imhotep, el dios sanador; a Isis, la gran diosa, o a Bes, el enano deforme que masacraba a los demonios malos”.<sup>2</sup>

La tarea de interpretar los sueños estaba a cargo de los “sacerdotes-lectores”, que utilizaban unas *claves de los sueños*, heredadas de un pasado aún más remoto.

## La tradición griega

En cuanto a los griegos antiguos, recordemos, antes de nada, que los misterios órficos enseñaban que el alma abandonaba el cuerpo durante el sueño, lo mismo que lo hace con la muerte. Esta idea, tomada

---

1.- CHEVALIER (Roger) y GHEERBRANT (Alain), *Dictionnaire des symboles*, París, Robert Lafont, 1982, p. 810.

2.- RIPERT (Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 32.

posiblemente de los misterios egipcios, se perpetuó en las escuelas formadas por Pitágoras y Platón. El alma, liberada del cuerpo, se dispone para recibir las inspiraciones divinas durante el sueño.

Para Platón, el alma, en su dimensión más elevada, puede remontarse durante el sueño al *mundo de las ideas*, donde mora la Realidad, fundamento de todo lo que existe y fuente de toda verdad.

Algunos siglos después, en el II de nuestra era, Artemidoro de Daldis se impuso como maestro indiscutible de los sueños en la Grecia antigua. Más que abordarlos teóricamente, los estudió de forma experimental. Escribió una obra monumental, el *Tratado de los sueños*, en el que aparecían más de tres mil sueños, cuya interpretación tiene en cuenta las vicisitudes del que sueña: sus estados de ánimo, su situación social, sus relaciones familiares, su edad y cualquier otra característica individual.

Artemidoro utilizaba dos términos diferentes para denominar los sueños por su etimología. Unos reflejan el estado físico y psicológico del sujeto, mientras que los otros tienen un origen más elevado y *sirven para instruir al sujeto*. Éstos últimos son los que más tardaba en interpretar.

Destaquemos, finalmente, que los griegos de la antigüedad daban mucha importancia a las virtudes terapéuticas de los sueños y, lo mismo que los antiguos egipcios, practicaban la incubación de los sueños. En los templos de Asclepios, dios de la medicina, los que soñaban realizaban rituales para tener sueños de curación.

## La tradición islámica

Para la tradición islámica, los sueños tienen una importancia capital. Es una religión esencialmente profética, en la que las visiones<sup>1</sup> y los

---

1.- Lo grandes místicos pueden tener *visiones* en estado de vigilia y otros, mientras duermen. Éstas últimas se confunden muchas veces con los sueños.

sueños juegan un papel primordial. Como podemos leer en el Corán, la misión de Mahoma le fue revelada por medio de un sueño:

“Durante mi sueño –cuenta el profeta– el arcángel Gabriel se me apareció llevando una especie de manto de brocado de seda, en el que había algo escrito. Entonces, dijo: ‘¡Lee!’ Yo le dije: ‘No sé leer’. Él apretó el manto de brocado contra mi cuerpo tanto que creí que me había llegado la hora de la muerte. Después, me soltó y dijo: ‘¡Lee!’ Era como si las palabras estuviesen marcadas con hierro candente en mi corazón. Entonces oí una voz que venía del cielo y decía: ‘¡Oh, Mahoma! ¡Tú eres el mensajero de Dios y yo soy Gabriel!’ Levanté la cara al cielo y vi a Gabriel en forma humana, con los pies al borde del cielo.”<sup>1</sup> Así empezó la misión de Mahoma.

Otro sueño importante de la vida de Mahoma fue su famoso “Viaje de noche”. En este sueño,<sup>2</sup> en el que viajó de La Meca a Jerusalén en una yegua semihumana, llamada Burak, el Profeta fue iniciado en los misterios del universo. Este *viaje nocturno* lo marcó hasta tal punto que declaró Jerusalén ciudad santa, con el mismo título que La Meca y Medina.

Lo mismo que los cabalistas judíos, los árabes consideran que un sueño no interpretado es un sueño perdido. Según ellos, puede compararse con “un pájaro que planea por encima de la casa, sin posarse en ella”. Por eso había miles de intérpretes de sueños al principio del Islam. El más importante fue Ibn Sirín (634-728), cuyo *Libro de los sueños recopilados* representa, según Mario Mercier, “una verdadera síntesis de las ciencias espirituales de la época”.<sup>3</sup>

En la tradición musulmana hay un ángel de los sueños buenos, Sadiquun, y un demonio responsable de los malos, Hâra. Tengamos en cuenta

---

1.– Corán, sura 96.

2.– La mayoría de los exegetas utilizan la palabra “sueño” para describir esta experiencia de Mahoma, que podríamos comparar con el viaje nocturno del alma de los antiguos egipcios.

3.– MERCIER (Mario), *Le Monde magique des rêves*, París, Dangles, 1980, p. 12.

también que el profeta creó un rito especial, destinado a conseguir la ayuda de los sueños para encontrar respuesta a una pregunta difícil. Como dicen los autores de *Le Livre des rêves*,<sup>1</sup> este rito, llamado “Istikhara”, consiste en dormirse después de haber escrito la pregunta en la palma de la mano izquierda y pronunciar unas palabras de súplica. Estos mismos autores nos informan de lo que piensa de los sueños el célebre filósofo musulmán Avicena: “Mientras duermes, el alma está sometida a la imaginación. Si es débil, está dominada. Si está vigorosa, se engalana con el resplandor de las sustancias espirituales”.<sup>2</sup>

Para confirmar aún más la gran tradición onírica de los discípulos de Mahoma, veamos el sueño espiritual de un místico sufi del siglo XV, Shamsiddin Lahiji: “Me veía en el mundo de la luz. Montañas y desiertos se irisaban con todos los colores de las luces: rojo, amarillo, blanco, azul. Sentía por ellas una nostalgia que me devoraba. Estaba como conmovido y ensimismado, fuera de mí mismo, por la violencia de la emoción íntima y de la presencia que sentía. De pronto, vi que la luz negra invadía todo el universo [...]. Unos hilos de esta luz me envolvieron y me llevaron rápidamente hacia arriba [...]. Por fin llegué a la Esfera de las Esferas. Allí resplandecía sobre mí la luz de la teofanía, sin cantidad, cualidad ni dimensión. Y vi la Majestad divina sin características. En aquella teofanía, estuve completamente abstraído de mí mismo y fuera de los límites.”<sup>3</sup>

## La tradición cristiana

En el Nuevo Testamento, al revés que en el Antiguo, los sueños son raros y no se consideran mucho. No hay ninguno que se atribuya al propio

- 
- 1.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 52.
  - 2.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 52.
  - 3.- COXHEAD (David) y HILLER (Susan), *Les Rêves: visions de la nuit*, París, Seuil, 1976, p. 9-10.

Jesús. El Evangelio de Mateo menciona dos sueños de José. En el primero, el ángel le dice: “José, hijo de David, no tengas reparo en recibir a María, tu esposa, en tu casa: lo que se ha engendrado en ella procede del Espíritu Santo”.<sup>1</sup> El otro sueño de José fue una advertencia, en la que se le avisó la conveniencia de huir a Egipto con el niño divino y su madre, para evitar las amenazas asesinas de Herodes.

Al principio del Cristianismo, los sueños estaban tolerados. San Juan Crisóstomo pensaba que podían llevar a la espiritualidad. Justino veía en ellos una prueba de la inmortalidad del alma, y Clemente de Alejandría invitaba a los fieles a “no cerrar la puerta a la luz de los sueños”.<sup>2</sup>

Pero la Iglesia cristiana se mostró muy pronto refractaria al estudio de los sueños. Por un lado, se temía que su interpretación hiciese sombra a la interpretación de las Sagradas escrituras, reservada a los doctores de la Iglesia. Por otro, para una religión que consideraba que el tiempo de la Revelación había terminado con los escritos del Nuevo Testamento, resultaba incómodo seguir atribuyendo a los sueños un valor profético, como se hacía en el Antiguo Testamento.

Algunos teólogos se mostraron un tanto dubitativos a la hora de rechazar el valor de los sueños, basándose en sueños personales que los habían marcado y, con frecuencia, incluso habían despertado su interés por la espiritualidad. San Agustín (354-440), por ejemplo, tenía sueños místicos que lo incitaban a reconocer su valor espiritual; pero sus tendencias ideológicas lo llevaron, finalmente, a declarar en sus *Confesiones* que “si hay sueños inspirados, no pueden servir para saber quién es Dios e incitan a desprecios que inducen al pecado”.<sup>3</sup>

---

1.- *Evangelio según Mateo, capítulo 1.*

2.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 49-50.

3.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 56.

Los sueños terminan recibiendo la condena oficial de la Iglesia. “La interpretación de los sueños –declara Mario Mercier– está considerada desde entonces como una superstición peligrosa que aleja a los cristianos de la Santa Palabra, la de los textos. ¡Es el diablo en persona el que se apodera de los que sueñan, haciendo que se les aparezcan criaturas extrañas o realizando sus deseos más sórdidos!”<sup>1</sup>

## Las tradiciones orientales

Si nos fijamos en lo que eran los sueños en Oriente, vemos, en primer lugar, que la mayoría de los libros que abordan este tema evocan un sueño célebre del filósofo chino Tchuang-Tseu: “Una noche, soñé que era una mariposa que revoloteaba de un lado para otro, contento de mi suerte. Me desperté de repente y era Tchuang-Tseu de nuevo. ¿Quién soy, en realidad? ¿Una mariposa que sueña que es Tchuang-Tseu o Tchuang-Tseu que sueña que es una mariposa?”<sup>2</sup> Bromas aparte, comprendemos que el filósofo concede a las revelaciones oníricas tanta importancia como a las reflexiones conscientes.

La importancia que otorga la sabiduría china a los sueños se manifiesta también en esta leyenda que se refiere al emperador chino Kao-Tsong: Eligió a un simple campesino como primer ministro, porque se le había advertido en un sueño que este hombre debía ayudarlo a gobernar China.<sup>3</sup>

En cuanto al hinduismo, enseña que los sueños corresponden a uno de los cuatro estados de consciencia del alma humana, o sea, vigilia, sueños, dormido sin soñar y estado de *turiya* o consciencia pura. La vigilia

---

1.– MERCIER (Mario), *Le Monde magique des rêves*, Paris, Dangles, 1980, p. 44.

2.– COXHEAD (David) y HILLER (Susan), *Les Rêves: visions de la nuit*, Paris, Seuil, 1976, p. 4.

3.– *L'Experience du rêve*, Amsterdam, Time-Life, 1990, p. 27.

permite al alma tener la experiencia del mundo material; los sueños la ponen en contacto con el mundo sutil, y dormir sin tener sueños le da acceso a un nivel aún más espiritualizado, preludio de la pura consciencia (*turiya*) donde tiene lugar la fusión con el Absoluto, la unión del alma individual (*atmán*) con el alma universal (*brahmán*).

Una técnica especial de yoga permite atravesar todas estas etapas sin pérdida de consciencia. Es el *pranayama* o control de la respiración, acompañado de la recitación mental del sonido *aum*. Se sabe que los budistas tibetanos practican este tipo de yoga. Así se entrenan para franquear los cuatro niveles de experiencia, sin pérdida de consciencia. A medida que progresa su aprendizaje, van llegando a controlar sus sueños, a dirigir sus proyecciones psíquicas y a conocer los estados místicos más elevados.

Un ejemplo sorprendente de este control de los sueños lo encontramos en Milarepa, uno de los fundadores de la escuela Kargyutpa del budismo tibetano: “Durante la noche, en mis sueños, podía atravesar el universo sin ningún impedimento. [...]. También podía multiplicarme en centenas de personajes, dotados todos del mismo poder que yo. Cada una de mis formas podía atravesar el espacio y trasladarse a cualquier morada celeste de Buda y escuchar allí sus Enseñanzas, para volver después y predicar el *dharmá* a muchísimas personas. También era capaz de transformar mi cuerpo físico en una masa resplandeciente o en una superficie de agua tranquila”.<sup>1</sup>

## Las tradiciones aborígenes

Echemos un vistazo a las sociedades aborígenes. Algunos estudios antropológicos han permitido establecer que los sueños cumplen también una función esencial en estos grupos sociales.

---

1.— COXHEAD (David) y HILLER (Susan), *Les Rêves: visions de la nuit*, París, Seuil, 1976, p. 14.

Los senoi, por ejemplo, una etnia de las islas de Malasia, empiezan la jornada relatando en familia los sueños que ha tenido cada uno y procuran sacar de ellos la enseñanza adecuada para la buena marcha de la vida diaria. Los sueños influyen considerablemente en la vida social de la tribu. Si alguien sueña que riñe con otro miembro de la comunidad, debe ponerse en contacto con él, para solucionar el conflicto, antes de que salte al exterior. De este modo, los senoi han podido evitar problemas sociales que caracterizan a la mayoría de las sociedades. El antropólogo Kilton Stewart, que convivió con ellos en 1935, advirtió allí “una ausencia de crímenes violentos, de conflictos armados y de enfermedades físicas y mentales”.<sup>1</sup>

Es también de sobra conocido que los chamanes, tanto asiáticos como amerindios, se designan para su función por medio de un sueño. Una de sus prácticas consiste en refugiarse en sitios aislados para tener sueños de inspiración y de fuerza para cumplir eficazmente su función de hombre-medicina y guía de las almas.

Tengamos en cuenta también que los hurones organizaban toda su vida en función de los sueños. Un jesuita que vivió con ellos en el siglo XVII describía así sus costumbres: “Los sueños presiden con frecuencia sus consejos. No practican el trueque, la pesca ni la caza, si no se han autorizado estas actividades en un sueño. Podría decirse que la única preocupación de estos indios es adaptarse a los sueños. Para ellos no hay nada tan valioso como para no desprenderse de ello si se lo exige un sueño. Los sueños son los que fijan sus fiestas, sus danzas, sus cantos, sus juegos. En una palabra, los sueños lo hacen todo y puede decirse que son los verdaderos dioses de los hurones”.<sup>2</sup>

Para terminar este examen de las grandes tradiciones, digamos que todos coinciden en un punto: los sueños son mensajeros del alma. Abren la puerta del conocimiento espiritual y del poder divino.

---

1.- COXHEAD (David) y HILLER (Susan), *Les Rêves: visions de la nuit*, Paris, Seuil, 1976, p. 11.

2.- *L'Experience du rêve*, Amsterdam, Time-Life, 1990, p. 30.



## **Capítulo II**

# **LA PSICOLOGÍA DE LOS SUEÑOS**



La interpretación de los sueños es el camino real que conduce al conocimiento del inconsciente en la vida psíquica.

Sigmund FREUD

Ahora, examinaremos la contribución de dos pilares de la psicología moderna para la comprensión de los sueños: Sigmund Freud y Karl Gustav Jung. Estos dos investigadores han puesto los sueños en el centro de sus esfuerzos para comprender la psique humana. Tanto el uno como el otro atribuyen una importancia crucial al inconsciente, cuyos sueños constituyen una manifestación completamente privilegiada. Dada la extensión de su obra, nos limitaremos a exponer algunas ideas centrales sobre las que puedan profundizar los lectores con la ayuda de las obras sugeridas en la bibliografía.

## Sigmund Freud

Sigmund Freud es un neurólogo austriaco, nacido en 1856 y fallecido en 1939. Está reconocido como el fundador del psicoanálisis. Entre sus aportaciones importantes para la comprensión del alma humana, distinguió tres posiciones en el aparato psíquico: el *eso*, el *yo* y el *superyo*. Hablando de una forma muy superficial, podemos decir que el *eso* define el mundo de los impulsos, el *yo* representa el centro de decisión y el *superyo* corresponde a las influencias parentales y educativas.

Interesado de forma particular por la histeria, Freud observó que constituía una traducción corporal de un problema que afecta al paciente; pero no es consciente de él. Comprobó que la psique humana contiene una parte desconocida, a la que llamó “inconsciente”. Este inconsciente es el receptáculo de las represiones emotivas o de la represión, en todas sus formas. El trabajo del psicoanalista consiste, por tanto, en crear las condiciones que han de permitir que el paciente haga que surja lo que ha estado reprimido y recupere así el equilibrio psicológico.

Pedía a sus pacientes que se tendiesen en un diván y él se colocaba detrás de ellos, para escuchar su relato: un discurso que él mismo estimulaba mediante el juego de asociaciones libres. Atribuía una importancia muy grande a los *lapsus*, como lenguaje del inconsciente; pero el medio por excelencia, según decía él, de penetrar en este universo oculto son los sueños. Los considera como *el camino real del inconsciente*.

En este terreno, hizo un verdadero trabajo de roturador, ya que el racionalismo de la época había desacreditado cualquier estado psíquico que no fuese la vigilia consciente. La mayoría de los buscadores de su época consideraban los sueños como un tema que no tenía interés o incluso un proceso mórbido o alucinatorio. Para ellos, eran como una especie de divagación que resultaba tolerable porque estaba vinculada con el sueño.

Cuando publicó el resultado de sus investigaciones, en 1899, en una obra monumental que tituló *La interpretación de los sueños*,<sup>1</sup> tuvo que afrontar una oposición activa, por parte del mundo médico y de la ciencia en general; pero siguió con sus experimentos y acabaron imponiéndose sus ideas.

## ***La primacía de la sexualidad***

Una de las ideas maestras de Freud en cuanto a los sueños es que constituyen, casi siempre, una emergencia de algún impulso sexual reprimido en el inconsciente desde la infancia. Incluso los sueños que no tienen ninguna connotación sexual ocultan, según él, un *contenido latente* que se relaciona con la sexualidad. En todo objeto largo veía un símbolo del sexo masculino y, en todo objeto hueco, descubría la presencia del sexo femenino. Por ejemplo, en su *Introducción al psicoanálisis*, da una interpretación de un sueño, en la que se ven claramente los principios que preconizaba.

---

1.- FREUD (Sigmund) *L'Interprétation des rêves*, París, P.U.F., 1970.

## El cajón

### Relato del sueño:

*Una joven sueña que está delante del cajón de su buró, cuyo contenido le es tan familiar que se da cuenta enseguida de la mínima intervención de una mano extraña.*

### Interpretación de Freud:

“El cajón del buró es, como todos los cajones, un recipiente, la representación simbólica del órgano sexual femenino. Ella sabe que las señales de las relaciones sexuales son fáciles de reconocer y había temido durante mucho tiempo esta prueba”.<sup>1</sup>

Para Freud, el arte de interpretar los sueños es, ante todo, la habilidad para descubrir el contenido sexual que hay latente detrás del contenido manifiesto. Afirma que el inconsciente somete los sueños a una “censura” moral, para dirigir al consciente, que debe adaptarse a los tabúes de su época.

En resumen, para Freud, los sueños tratan principalmente impulsos sexuales reprimidos, aunque su contenido manifiesto lo disimule. Tienen como función satisfacer un deseo reprimido, responder a un deseo del inconsciente. Esta insistencia en la sexualidad que tantas veces se le ha reprochado puede explicarse por el contexto puritano contra el cual él reaccionaba. A principios del siglo XX, la sexualidad era un tema tabú y Freud es, sin duda, quien más ha contribuido a conceder su legitimidad a esta función natural. Por el contrario, cayó en la trampa de los que luchan contra la exageración: caer en el exceso contrario.

---

1.- FREUD (Sigmund) *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 1982, p. 176.

## *La elaboración de los sueños*

Desde la perspectiva freudiana, “el trabajo que permite la transformación del contenido latente en contenido manifiesto se llama *elaboración del sueño*”.<sup>1</sup> Esta operación de maquillaje utiliza cuatro procesos principales: la condensación, el desplazamiento, la transformación de un pensamiento en imagen visual y la elaboración secundaria.

- La *condensación* significa que el sueño puede juntar en una sola imagen elementos dispersos. Eso ocurre cuando, por ejemplo, un personaje del sueño presenta rasgos tomados de varias personas.
- El *desplazamiento* se produce cuando “el acento psíquico es transferido de un elemento importante a otro de poca importancia”.<sup>2</sup> Por ejemplo, cuando se sueña con un asesinato cometido por una persona distinta del que sueña, hay un desplazamiento que hace el sueño más tolerable para la consciencia.
- La *transformación de un pensamiento o emoción en imagen visual* es otro procedimiento de elaboración onírica, según Freud. Es el mecanismo del jeroglífico. Digamos, como ejemplo, que soñar con una *caída* podría significar la decepción, ya que, cuando alguien está decepcionado, se dice que está *caído* o *decaído*.
- La *elaboración secundaria* la constituyen los añadidos y ampliaciones que se hacen a lo que es de origen puramente inconsciente, con el fin de que el contenido quede más claro.

De este modo, Freud piensa que los sueños no son “otra cosa más que el efecto del trabajo de elaboración. Son, por tanto, la forma que imprime

---

1.- FREUD (Sigmund) *Introduction à la psychanalyse*, París, Petite Bibliothèque Payot, 1982, p. 156.

2.- FREUD (Sigmund) *Introduction à la psychanalyse*, París, Petite Bibliothèque Payot, 1982, p. 156.

este trabajo a las ideas latentes”.<sup>1</sup> La interpretación del psicoanálisis consiste, por tanto, en eludir el trabajo de elaboración de los sueños, para captar su contenido real latente.

### *Una influencia considerable*

Freud merece nuestro respeto por su considerable contribución a la comprensión de la psique humana. Además de introducir el psicoanálisis en el medio psiquiátrico, influyó en las artes y en la literatura. Su teoría del inconsciente tuvo una repercusión gigantesca en la corriente surrealista.

En cuanto a los sueños, es a él a quien debemos principalmente la recuperación del interés que han suscitado a lo largo del siglo XX. Los ha sacado del arca del olvido, donde los había guardado la cultura occidental hace mucho tiempo.

Incluso Jung, que se distanció de él para formar su propia escuela, rinde homenaje a su antiguo maestro:

“La mayor proeza de Freud es, sin duda, haber tomado en serio a sus pacientes neuróticos y haberse dedicado a lo que la psicología de ellos tiene de individual y de singular [...]. Ha abierto a nuestra civilización un horizonte nuevo que es su descubrimiento de un acceso al inconsciente. Reconociendo los sueños como la fuente más importante de información sobre los procesos del inconsciente, ha arrancado al pasado y al olvido un valor que parecía irremediabilmente perdido”.<sup>2</sup>

---

1.- FREUD (Sigmund) *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 1982, p. 167.

2.- JUNG (Karl Gustav) *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1973, p. 196-197.

## *Un sueño personal de Freud*

Sabemos que Freud se inspiró mucho en sus propios sueños personales, para elaborar su teoría. Ahora vamos a terminar este sobrevuelo de su pensamiento, relatando uno de sus sueños, que figura en la mayoría de los tratados de este tema: la inyección de Irma.

### La inyección de Irma

#### **Relato del sueño:**

*La noche del 23 al 24 de julio de 1895, Freud soñó que Irma, una de sus pacientes, se quejaba de que le dolía una inyección que le había puesto uno de sus colegas, Otto Ramk, con una jeringuilla sin esterilizar.*

#### **Interpretación dada por el mismo Freud:**

Irma era una joven histérica que él atendía con más o menos éxito. Él explicó que su sueño cumplía un deseo de su subconsciente, disculpándolo de su fracaso profesional, en detrimento de un colega de trabajo.

## **Karl Gustav Jung**

Ahora vamos a analizar la aportación de Karl Gustav Jung al estudio de los sueños. Jung es un médico suizo que vivió de 1875 a 1961. Cuando leyó con mucho interés *La interpretación de los sueños* de Freud, quedó cautivado por la originalidad de este pensador, del que fue discípulo desde 1906 a 1913; pero acabó alejándose de él, por las divergencias que tenían, principalmente por el papel que juega la sexualidad, la naturaleza del inconsciente y la dimensión espiritual del alma humana.

Una de las características de la personalidad Jung es su capacidad para relacionar el desarrollo científico y la apertura espiritual. Después de realizar investigaciones muy rigurosas en el campo de la medicina y en el de las ciencias humanas, manifestó mucho interés por tradiciones espirituales importantes, como el animismo, el hinduismo, el gnosticismo y la alquimia.

Como asegura una de sus colaboradoras más cercanas, Marie-Louise von Franz, “el pensamiento central de Jung gira en torno a la imagen de Dios”.<sup>1</sup> Además, la lectura de su autobiografía nos revela muy bien el fondo de su alma: “Para el hombre, la pregunta decisiva es ésta: ¿Pienzas o no en el infinito? Éste es el criterio de su vida. Solamente si sé que lo ilimitado es lo esencial, no me apego a las futilidades ni a las cosas que no tienen una importancia decisiva”.<sup>2</sup>

## *El inconsciente colectivo*

Sin dejar de reconocer la teoría de Freud sobre el inconsciente individual, Jung amplía aún más este concepto y lo aplica a toda la humanidad. Al observar estructuras psíquicas semejantes en los relatos mitológicos y legendarios de diversas culturas, lo mismo que en los sueños, llegó a la conclusión de que todos los seres humanos están sometidos, desde su nacimiento, a una influencia primordial o arquetípica, que está situada en lo que él llama *inconsciente colectivo*. “El inconsciente colectivo –dice– es común a todos los hombres. Es el fundamento de lo que en la Antigüedad se llamaba *simpatía de todas las cosas*”.<sup>3</sup>

Jung compara el desarrollo de la psique con el del cuerpo: “Nuestro cuerpo conserva vestigios de su desarrollo filogenético. Pues lo mismo

---

1.– FRANZ (Marie-Louise von), *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*, París, Albin Michel, 1992, p. 31.

2.– Jung (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 369.

3.– Jung (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 164.

ocurre con el espíritu humano”.<sup>1</sup> En otras palabras, nuestro espíritu lo mismo que nuestro cuerpo, hereda experiencias ancestrales cuyo recuerdo está inscrito en el *inconsciente colectivo*.

Pero su intuición espiritual lo lleva aún más lejos. Considera que el ser humano está dotado de un centro interior divino que sobrepasa y engloba el yo exterior (sí). Él llama a este centro “el Sí”. “El Sí —dice— es una entidad ‘supraordenada’ al mí. El Sí abarca no sólo la psique consciente, sino también la psique inconsciente, y constituye, por decirlo así, una personalidad más amplia”.<sup>2</sup> Debido a su relación íntima con el Sí, el inconsciente reviste a sus ojos una profundidad insondable: le presta elevados atributos, como la “luminosidad perfecta” y el “poder absoluto”.

## *Los arquetipos*

Según Jung, el inconsciente colectivo es el depositario de los principios fundamentales, a los que llama “arquetipos”. Los describe como “sellos originales”, grabados en la psique colectiva de la humanidad. Es la influencia de estos arquetipos innatos o heredados, lo que explica la existencia de estructuras psíquicas parecidas en los humanos de todas las épocas y de todas las culturas.

Esta tendencia del alma humana a reproducir estructuras similares aparece en los mitos, las leyendas, los cuentos de hadas y algunos sueños concretos, a los que Jung llama precisamente “sueños arquetípicos”. Éstos se presentan después de etapas transcendentales de la existencia humana o de momentos de crisis. Es como si, en estos periodos cruciales,

---

1.— JUNG (Karl Gustav), *L'homme à la découverte de son âme*, París, Albin Michel, 1989, p.212.

2.— JUNG (Karl Gustav), *Dialectique du moi et de l'inconscient*, París, Gallimard, 1964, p. 122.

el alma echase mano de sus recursos más ancestrales, para venir en ayuda del consciente, presentándole imágenes y símbolos del mundo arquetípico.

Uno de los arquetipos fundamentales, tanto en el plano espiritual como en el temporal, es el sentido de lo sagrado. El sentimiento de la transcendencia divina está inscrito en el alma humana desde toda la eternidad. Retomando una enseñanza del cristianismo primitivo, Jung declara que “la imagen divina (*imago Dei*) está impresa en el alma humana”.<sup>1</sup> Para él, el *Sí* de los hindúes y la *imago Dei* de los Padres de la Iglesia corresponden a una misma realidad: la huella de lo divino, impresa en el centro del alma humana. Y una de las representaciones más bellas de este centro interior, según dice, es el mandala. “El mandala es una imagen arquetípica, cuya existencia se puede comprobar a lo largo de siglos y milenios. Designa la totalidad de Sí”.<sup>2</sup>

Pero el alma humana, por muy divina que sea en su origen, no está menos encarnada y, por consiguiente, sometida también a influencias o arquetipos de origen temporal. A lo largo de milenios, el alma humana ha conocido experiencias que la han marcado y han dejado huellas en la psique colectiva.

En resumen, entre los arquetipos que influyen en nosotros y nos conforman, unos son innatos e intemporales, mientras que otros son heredados y temporales. Entre éstos últimos, el arquetipo maternal es fundamental. Millones de años de “maternidad” han dejado huellas en el inconsciente colectivo: unas, positivas, como la protección y la ternura, y otras, negativas, como la superprotección y la invasión.

Por tanto, desde una perspectiva jungiana, si un sueño presenta una figura materna muy poderosa, la interpretación deberá tener en cuenta no sólo nuestra relación personal con nuestra propia madre, sino también el arquetipo materno, tal como está descrito en estudios que tratan del

---

1.- JUNG (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 455.

2.- JUNG (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 380.

simbolismo universal. Podríamos hacer la misma observación sobre el arquetipo del padre, del hijo, etc., que, como el de la madre, llevan la marca de la individualidad, de la ambivalencia.

Para ilustrar este punto, ponemos el relato de un sueño arquetípico que nos ha facilitado un analista junguiano, Jérôme Bernstein.<sup>1</sup>

## El niño

### Relato de una mujer de 47 años, deprimida:

*Estaba sentada en un banco de un jardín público. Hacía un tiempo espléndido. Pensaba en todo lo que debía hacer aquel día. De pronto, vi una niña delante de mí. Tenía unos seis años y respiraba la alegría de vivir. Estaba vestida completamente de amarillo. Con un tono que me dejó completamente sorprendida, me preguntó: "¿Quieres jugar conmigo?" Yo le sonreí. Ella me cogió de la mano.*

### Comentarios:

La niña de este sueño representa al niño eterno que hay en el adulto y reclama la sencillez y el juego, sobre todo cuando el adulto se ha dejado arrastrar por el trabajo o el deseo de alcanzar un estado social elevado. Aquí, la dimensión positiva del arquetipo resurge; pero encierra también la polaridad contraria: el niño caprichoso, solapado o manipulador.

---

1.- *L'Expérience du rêve*, Amsterdam, Time-Life, 1990, p. 87.

## *La importancia del sueño*

Jung atribuía la máxima importancia a los sueños, no sólo en el tratamiento de sus pacientes, sino también en el desarrollo de su propia existencia. “He pasado más de medio siglo estudiando los símbolos naturales y he llegado a la conclusión de que los sueños y sus símbolos no son estúpidos ni están desprovistos de sentido. Por el contrario, nos proporcionan los conocimientos más interesantes, si se toma uno el trabajo de comprender sus símbolos”.<sup>1</sup>

Según él, los sueños se abren a un mundo que trasciende por completo la existencia consciente: “Los sueños son una puerta disimulada a lo que el alma tiene de más oscuro y más íntimo. Se abre sobre esa noche cósmica original que daba forma al alma mucho antes de que existiese la consciencia del yo y la perpetuará mucho más allá de lo que haya alcanzado jamás una consciencia individual”.<sup>2</sup>

Además de anotar sus sueños con meticulosidad, los ilustra con dibujos muy elaborados. Como ha dicho Marie-Louise von Franz, los consideraba como “cristales a los que se da vueltas por todos lados, para que brillen todas sus facetas”.<sup>3</sup> Lo mismo que Freud, decía que los sueños permiten establecer puentes entre el consciente y el inconsciente. Algunos sueños constituyen, según él, una reacción del inconsciente ante los acontecimientos cotidianos, mientras que otros manifiestan su tendencia a querer transformar el consciente.

---

1.- JUNG (Karl Gustav) FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.) JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniela), *L'Homme et ses symboles*, París, Robert Laffont, 1964, p. 102.

2.- JUNG (Karl Gustav), *L'homme à la découverte de son âme*, París, Albin Michel, 1989, p.80.

3.- FRANZ (Marie-Louise von), *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*, París, Albin Michel, 1992, p.39.

## *El proceso onírico*

Jung distingue seis condiciones en el origen del proceso onírico.<sup>1</sup>

- *Causas somáticas*: se trata de sueños que se deben a un malestar corporal, como una mala digestión.
- *Causas ambientales*: algunos sueños pueden estar producidos por factores exteriores, como la temperatura, el ruido, la luminosidad, el contacto con un objeto, etc. Un ejemplo muy conocido de sueños de origen ambiental es el del historiador francés del siglo XIX, Alfred Maury, que, después de caerle un trozo de madera en el cuello, durante un sueño, soñó que estaba condenado a la guillotina.
- *Acontecimientos psíquicos*: Jung declara que algunos acontecimientos psíquicos pueden disparar sueños, gracias a esa facultad que poseen algunos de captar los estados psíquicos de los que está impregnada la atmósfera. Pone el ejemplo de un niño que sueña que su madre quiere suicidarse y sale corriendo a su habitación, con lo que impide la tragedia.
- *Hechos pasados desconocidos*: puede ocurrir también que un acontecimiento histórico, desconocido por el que sueña, sea la causa de sus sueños. Esto parece extraordinario –dice Jung–; pero debemos hacernos a esta idea de que el inconsciente está dispuesto a reproducir algunos hechos históricos. Cuando se presenta esa situación, hay que tratar de comprender lo que hay en común entre este acontecimiento pasado y el soñador, para hacer una interpretación justa.
- *Hechos pasados olvidados*: Algunos sueños ponen en escena acontecimientos de la infancia, completamente olvidados por la

---

1.– JUNG (Karl Gustav), *Sur l'interprétation des rêves*, París, Albin Michel, 1998, p. 21 sqq.

consciencia. Este recuerdo de hechos que han estado sumidos en el olvido se llama criptomnesia y se produce algunas veces en el sueño. Jung cuenta que, durante un sueño, volvió a ver con su frescor original la cara de un vecino que había conocido en su infancia, del que su consciencia sólo guardaba un recuerdo muy vago.

- *Percepción de la personalidad futura*: Jung señala, como una fuente onírica más, la facultad del inconsciente para captar de antemano la personalidad futura de un niño. Se trata de sueños premonitorios de rasgos psicológicos no reconocibles en el momento presente.

### ***La función compensadora de los sueños***

Jung distingue en los sueños dos funciones principales: la compensación y la premonición. Veamos de qué forma presenta la primera de estas funciones: “La función general de los sueños es tratar de restablecer nuestro equilibrio psicológico con la ayuda de un material onírico que, de una forma sutil, restituye el equilibrio total de todo nuestro psiquismo. Es lo que yo llamo función complementaria (o compensadora) de los sueños en nuestra constitución psíquica”.<sup>1</sup> El psiquismo es una totalidad bipolar que tiende a equilibrarse. Si el consciente ha desarrollado una actitud extrema, el inconsciente desarrollará la contrapartida de esta actitud y la pondrá en acción en los sueños.

Cuando soñamos, la compensación se lleva a cabo de dos formas principales: rectificando el pensamiento consciente y corrigiendo el desequilibrio afectivo. Para ilustrar este papel compensador de los sueños, Jung cita el de una paciente que llegó a tener una autoestima muy elevada.<sup>2</sup>

---

1.- JUNG (Karl Gustav) FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.) JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniela), *L'Homme et ses symboles*, París, Robert Laffont, 1964, p. 49-50.

2.- FRANZ (Marie-Louise von), *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*, París, Albin Michel, 1992, p.10.

## ¡Sus amigas la esperan!

### Relato del sueño:

*Una señora participaba en un acontecimiento social importante de su ciudad. La anfitriona la recibió con estas palabras: “¡Qué amable es usted, de haber venido! Venga. Sus amigas ya están aquí y la esperan”. Llevó a la señora que soñaba hacia una puerta, la abrió y le hizo entrar a un establo donde había vacas.*

### Comentarios:

Lo que aparece en primer lugar, en este sueño, es la rectificación del pensamiento. El sueño compensa, haciendo ver a la soñadora la falsa imagen que tiene de sí misma. También puede presentarse lo contrario: una persona de autoestima muy baja puede tener sueños compensadores que le hagan descubrir cualidades ignoradas.

En el plano afectivo, los sueños cumplen una función compensadora, calmando las tensiones acumuladas durante el día y ofreciendo un exutorio al estrés que se ha desarrollado durante las horas de vigilia. También permite liquidar las cóleras y curar las heridas morales. Es una labor esencial e indispensable, ya que, si alguien no soñase nunca, tendría pronto trastornos psicológicos importantes.

### *La función premonitoria de los sueños*

Mientras que la función compensadora afecta a la causalidad de los sueños, la premonitoria se refiere a su finalidad, al objetivo buscado. “Los sueños –según dice Jung– son con frecuencia premoniciones que pierden

todo su sentido si se analizan desde un punto de vista completamente causal".<sup>1</sup>

Uno de los mejores ejemplos de la función premonitoria de los sueños se debe a la experiencia onírica del propio Jung. Soñaba de forma repetitiva que exploraba una casa y, cada vez encontraba indicaciones sobre su orientación personal.

## Profusión de imágenes simbólicas

### Relato del sueño:

*Al final de esta serie de sueños, descubrí [en un ala desconocida], una biblioteca donde había unos libros que yo no conocía. Finalmente, en el último sueño, abrí uno de estos libros y encontré muchísimas imágenes simbólicas maravillosas.*

### Interpretación:

“Cuando me desperté –sigue Jung– mi corazón palpitaba con fuerza de la emoción. Poco antes de tener este sueño, había pedido a un librero uno de los tratados clásicos de los alquimistas de la Edad Media. [...]. Varias semanas después de haber soñado con el libro desconocido, recibí un paquete del librero. ...

...Contenía un volumen en pergamino, del siglo XVI, ilustrado con imágenes fascinantes, que me recordaron enseguida las de mi sueño. Como el redescubrimiento de los principios de la alquimia se había

---

1.– *L'Homme à la découverte de son âme*, Karl Gustav JUNG, en CHEVALIER (Jean) y GHEERNRANT (Alain), *Dictionnaire des symboles*, París, Robert Laffont/Jupiter, 1982, p. 814.

convertido en una parte importante de mi trabajo como pionero de la psicología, es fácil comprender el motivo de mi sueño repetitivo. La casa, está claro, era el símbolo de una personalidad y de su campo consciente de interés. El ala desconocida representaba una premonición de un nuevo campo de interés e investigación, que seguía escapándose a mi consciencia. A partir de aquel momento, hace treinta años, no he vuelto a tener ese sueño”.<sup>1</sup>

Otro sueño, cuya dimensión premonitoria es también sorprendente, se publicó en un álbum de las Ediciones Time-Life.<sup>2</sup> Este sueño perseguía con toda seguridad un fin concreto: salvar una vida humana. Se cumplió de una forma exacta. Sin embargo, es excepcional que se realice un sueño en el sentido literal o que una premonición sea de orden físico. La mayoría de las veces, los sueños tienen un sentido simbólico. Por ejemplo, soñar que te asaltan malhechores no significa por fuerza que vamos a ser víctimas de una agresión física. No hay que tener miedos inútiles por esta causa. Generalmente, hay que pensar más en una amenaza psicológica que en una física. Esos sueños invitan a considerar cuál es el aspecto de nuestra personalidad que amenaza nuestro equilibrio personal. La dimensión premonitoria o carácter final de los sueños suelen influir en nuestro crecimiento interior más que los acontecimientos externos.

## La explosión

### Relato del sueño:

*En los cuatro primeros meses del año 1959, un químico estadounidense, Edward Butler, sueña de forma*

---

1.- JUNG (Karl Gustav) FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.) JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniela), *L'Homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964, p. 53-54.

2.- *L'Expérience du rêve*, Amsterdam, Time-Life, 1990, p. 131.

*repetitiva que salva la vida de su compañera de trabajo, Rita Dudak, víctima de una explosión producida en su laboratorio. Oye el ruido de la explosión, se da cuenta del fuego y sale en auxilio de su colega, arrastrándose por el suelo y tirándole del pie para sacarla de las llamas.*

### **Comentarios:**

El 23 de abril del mismo año, se produjo el drama que se había repetido en los sueños y Butler se portó exactamente tal como lo había soñado, arriesgando su propia vida para salvar la de su compañera. Después declaró que el sueño lo había preparado para este salvamento, que no le parecía un acto de valentía, sino como un impulso onírico para realizar una gesta necesaria. No cabe ninguna duda de la dimensión premonitoria de este sueño.

## ***El rechazo del pansexualismo***

Como hemos dicho antes, uno de los principales puntos de desacuerdo entre Freud y Jung es la importancia que conceden a la sexualidad. Sin negar el valor de esta función natural, Jung no quiso hacer de ella la única base de la vida psíquica, a pesar de las apremiantes invitaciones de Freud: “Mi querido Jung, prométame que jamás abandonará la teoría sexual. ¡Es lo más esencial! Mire, debemos hacer de ella un dogma, un bastión inexpugnable”.<sup>1</sup>

Pero Jung presenta el papel de la sexualidad de una forma muy diferente en su autobiografía: “[La sexualidad] juega un gran papel en mi

---

1.— JUNG (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 177.

psicología, sobre todo, como expresión fundamental –pero no única– de la totalidad psíquica.<sup>1</sup>

Además, la palabra “libido” tiene a sus ojos un significado mucho más amplio que el de simple impulso sexual. Es el poderoso impulso vital en su totalidad, en el que participan tanto la energía espiritual como la física. En realidad, la preocupación principal de Jung era profundizar en el sentido *numinoso* o sagrado de la sexualidad, más allá de su función biológica. Además, consideraba que el desarrollo interior estaba vinculado con el equilibrio de las polaridades masculina y femenina de cada ser. Cada hombre debe desposarse con su propia feminidad (*anima*) y cada mujer debe desposarse con su propia masculinidad (*animus*). El matrimonio más fundamental que puede llevar a cabo un ser es de orden interior, es el matrimonio alquímico, la misteriosa unión mística.

### *El sueño, reflejo de la psique*

Otra idea muy valorada por Jung es la fiabilidad de los sueños como reveladores de la verdad interior. De la misma forma –dice él– que un análisis de orina revela la calidad de la sangre, el examen de los sueños revela el estado de la psique. El sueño refleja el estado psíquico del soñador.

“En oposición a la opinión freudiana muy conocida, según la cual los sueños, en su esencia, no son más que la realización de un deseo, yo pienso con mi amigo y colaborador A. Maeder que los sueños son una auto-representación espontánea y simbólica de la situación real del inconsciente”.<sup>2</sup>

---

1.– JUNG (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 196.

2.– JUNG (Karl Gustav), *L'homme à la découverte de son âme*, París, Albin Michel, 1989, p.228.

Para él, los sueños son un medio muy fiable de descubrir nuestro estado interior, porque no están sometidos a la influencia de la consciencia. Se presentan como un proceso psíquico, involuntario y completamente impersonal. Él se servía de ellos constantemente para el tratamiento de trastornos psicológicos. Los sueños de sus pacientes le facilitaban no sólo un diagnóstico válido de su estado psicológico, sino incluso orientación sobre la forma de tratarlos.

Ahora, vamos a dejar a un lado nuestro estudio psicológico de los sueños, para interesarnos por sus componentes neurológicos.



## **Capítulo III**

# **LA CIENCIA DE LOS SUEÑOS**



Nos quedamos asombrados ante el plan de cableado de un sueño, lo mismo que un ingeniero ante un autómatas complejo fabricado en otro planeta.

Michel JOURVET

Durante la primera mitad del siglo XX, los estudios empíricos sobre los sueños no salieron del campo de la Psicología; pero, a partir de los años 1950, los científicos empezaron a interesarse por ellos. Examinaremos algunas investigaciones realizadas por la ciencia sobre el sueño y los sueños.

## El sueño paradójico

Observando el sueño de los niños, al principio de los años 1950, dos investigadores estadounidenses, Nathaniel Kleitman y Eugene Aserinsky, advirtieron con interés que algunas fases de su sueño estaban marcadas por una agitación muy fuerte de los ojos, mientras que el resto del cuerpo se mantenía completamente inerte. En 1953, publicaron el resultado de sus investigaciones en la célebre revista *Science*.<sup>1</sup> Llamaron a ese estado “sueño REM” (*Rapid Eyes Movements* [Movimiento rápido de los ojos]).

Siguiendo el estudio de este tipo de sueño con adultos, se dieron cuenta de que el 80% de los que habían despertado durante este periodo de agitación ocular podían contar con toda precisión lo que estaban soñando, lo que llevó a los investigadores a la conclusión de que el sueño REM era el momento más propicio para los sueños. William Dement y Nathaniel Kleitman<sup>2</sup> fueron, en 1957, los primeros que publicaron un artículo

---

1.- ASERINSKY (E.) y KLEITMAN (N.), *Science*, 118, 273, 1953, en *La Recherche*, fuera de serie, abril 2000, p. 92.

2.- DEMENT (W.) y KLEITMAN (N.), *Journ. Exp. Psychol.*, 53, 339, 1957, en *La Recherche*, fuera de serie, abril 2000, p. 92.

científico que describía esta relación directa que hay entre los sueños y la etapa de sueño REM.<sup>1</sup>

Otro pionero del estudio científico de los sueños es el neurocirujano lyonés Michel Jouvet. Intrigado por la paradoja de una intensa actividad cerebral que contrasta con una atonía muscular total, utilizó una expresión nueva para designar el sueño REM: lo llamó "sueño paradójico". Este investigador expresó su fascinación ante la enorme complejidad de la actividad neuronal en el transcurso de un sueño: "nos quedamos asombrados ante el plan de cableado del sueño, como un ingeniero ante el de un autómatas complejo fabricado en otro planeta".<sup>2</sup>

Una de sus mayores preocupaciones fue encontrar una explicación neurológica a la parálisis de los músculos durante los sueños. Mediante intervenciones quirúrgicas practicadas con gatos, descubrió que era la producción de glicina la responsable de esta inhibición muscular. Pudo observar, después de haber destruido el *locus coeruleus alpha*<sup>3</sup> del cerebro de un gato, que éste realizaba los gestos ordenados por el sueño. Veamos de qué manera describe las experiencias llevadas a cabo en la universidad de Lyon, en compañía de un colaborador, J. P. Sastre:

"En el gato, la destrucción del *locus coeruleus alpha* restablece la actividad motriz [...]. Durante su sueño paradójico, el gato empieza una exploración visual. No percibe ninguno de los objetos que lo rodean. No reacciona a los ruidos, a la luz ni a los colores. Todo su sistema sensorial está pilotado por una orden autónoma interna. Se relaja, se pone al acecho o sigue una presa invisible. Ataca en el vacío, coge miedo sin razón o lucha contra un enemigo inexistente".<sup>4</sup>

---

1.- Aunque plantea dudas para algunos investigadores actuales, esta adecuación de los sueños con el sueño paradójico sigue contando con la aprobación de la mayoría de los investigadores de los sueños y el sueño.

2.- Stora (Dr. Frank), *Dormez bien, vivez mieux*, París, Hachette, 1987, p.95.

3.- El *locus coeruleus alpha* es un grupo neuronal que segrega la glicina.

4.- Esta descripción está tomada de la web de la Universidad de Lyon: [www.sommeil.univ-lyon1.fr](http://www.sommeil.univ-lyon1.fr).

## Los ritmos del sueño

Los estudios hechos han permitido establecer que, en una noche normal, un adulto atraviesa cuatro o cinco periodos de sueño, de unos 90 minutos cada uno, que comprenden cinco etapas fácilmente identificables por sus ritmos cerebrales particulares. El cuadro que viene a continuación presenta estos ritmos, tal como se manifiestan en estado de vigilia, durante la meditación y en cada uno de los estados del sueño.

<b>Estados de consciencia</b>	<b>Ritmos cerebrales en Hertzios (Hz)</b> (número de oscilaciones por segundo)
Vigilia activa	Ritmo beta (>15 Hz.)
Vigilia inactiva Meditación	Ritmo alfa (8 a 11 Hz.)
Sueño (1ª. etapa) Adormecimiento	Parte del ritmo alfa (8 a 11 Hz.) Ritmo beta (>15 Hz.) Ritmo theta (3'5 a 7'5 Hz.)
Sueño (2ª. etapa) Sueño ligero	Ritmos irregulares Husos (7 a 14 Hz.) y complejos K (0'6 Hz.)
Sueño (3ª. etapa) Sueño lento profundo	Ritmo delta rápido (<3'5 Hz.)
Sueño (4ª. etapa) Sueño lento muy profundo	Ritmo delta lento ( $\pm$ 0'5 Hz.)
Sueño (5ª. etapa) Sueño paradójico <sup>1</sup>	Ritmo theta (3'5 a 7'5 Hz.) Ritmo alfa (8 a 11 Hz.) Ritmo beta (>15 Hz.)

1.- En los humanos adultos, el sueño paradójico dura unos 20 minutos y las fases de sueño ligero y lento, unos 70, mientras que el adormecimiento ocupa apenas unos minutos.

El sueño regular de un adulto comprende, por noche, cuatro o cinco periodos de sueño paradójico, de unos veinticinco minutos,<sup>1</sup> lo que da un total de cerca de una hora y treinta minutos de sueños. En la infancia, el periodo paradójico es mucho más largo. Se ha demostrado que los niños de pecho se duermen directamente en fase paradójica y que ésta ocupa del 50 al 80 por ciento de su sueño. También se ha observado que el feto humano da muestras de tener rasgos característicos de este tipo de sueño desde la vigésima semana de gestación y que, a partir de la trigésima, el sueño paradójico ocupa el 90 por ciento del tiempo del niño.

Según el cuadro, en el sueño paradójico, el cerebro produce, entre otras, ondas beta, lo que indica que está casi tan activo como en vigilia.

Gracias a tecnologías puestas a punto recientemente, como la *topografía por emisión de positones*<sup>2</sup> (TEP), que permite obtener imágenes del flujo sanguíneo, se pueden detectar zonas del cerebro que entran en acción durante las diferentes etapas del sueño. También se ha comprobado que el tronco cerebral, el tálamo y el sistema límbico están muy activos durante el sueño paradójico.

## El sueño de los animales

Los científicos se han interesado mucho también por el sueño de los animales. Sus periodos de sueño son muy diferentes, según las especies. Los que tienen los sistemas de defensa deficientes duermen por periodos muy breves. Es el caso de la liebre, que se despierta cada treinta segundos, para controlar la presencia de predadores. Por el contrario, los más imponentes, como el león y el oso, figuran entre los más dormilones.

---

1.- Esta duración es aproximada. En realidad, los estudios revelan que la duración de la fase paradójica aumenta, a medida que avanza la noche.

2.- Esta técnica utiliza unas partículas ínfimas, los positones, que atraviesan el cerebro y, por diversos procedimientos, permiten obtener imágenes del débito sanguíneo.

El estudio del sueño animal ha revelado otros detalles interesantes. Gracias a los trabajos de biólogos como Lev Mukhanetov y su equipo del instituto de ecología de Moscú, se sabe ahora que algunos mamíferos marinos, especialmente los delfines, sólo duermen a medias.<sup>1</sup> Con la ayuda de electrodos colocados en el cráneo, se ha comprobado que estos animales tienen un sueño lento *unihemisférico*, es decir, que sólo duerme un hemisferio cerebral. Mientras duerme el hemisferio izquierdo, el derecho está en vigilia y, después se produce lo contrario. Esta astucia de la naturaleza permite a los delfines poder dormitar y seguir nadando. Si se quedasen completamente dormidos, estarían inmóviles y no podrían subir a la superficie para respirar el oxígeno de la atmósfera, como exige su constitución biológica.

Otros investigadores han descubierto la presencia del sueño lento unihemisférico también en los patos, cuando están en una situación de peligro. A finales de los años 1980, un equipo estadounidense de la universidad de Indiana, dirigido por Charles Amlaner, observó que los patos salvajes podían dormir con un solo ojo, mientras hacían de centinelas de la banda.<sup>2</sup> Cuando estos patos duermen en grupo, el 31% de los que duermen en la periferia presentan un sueño unihemisférico, mientras que los que duermen en el interior del grupo sólo lo hacen en un 12'3%. Por el contrario, cuando duermen en condiciones seguras, se adormecen los dos hemisferios. Se trata de una adaptación maravillosa de la naturaleza para proteger a las especies más vulnerables del asalto de los predadores.

Para terminar este breve vistazo sobre el sueño de los animales, veamos el resultado de investigaciones realizadas sobre el sueño paradójico. Según un estudio de Mehdi Tafti<sup>3</sup>, tenemos datos fiables sobre la periodicidad y la duración del sueño paradójico de, al menos, veintiséis

- 
- 1.- Estas informaciones proceden de un artículo de Stéphane DELIGEORGES, publicado en la revista *La Recherche*, fuera de serie, abril 2000, p. 29.
  - 2.- DELIGEORGES (Stéphane), revista *La Recherche*, fuera de serie, abril 2000, p. 9-30.
  - 3.- Tafti (Mehdi), "Lo sommeil paradoxal chez les animaux", revista *Science et avenir*, fuera de serie, diciembre 1996. Este estudio se reproduce en la web de la universidad de Lyon: <http://sommeil.univ-lyon.fr>.

especies de animales. Se ha observado que este tipo de sueño se da en todos los animales *homeotermos*<sup>1</sup> y que su duración, con algunas excepciones, es proporcional a su tamaño y su naturaleza carnívora. El cuadro siguiente nos permite conocer estos datos de algunos mamíferos.

	<b>Periodicidad del sueño paradójico</b>	<b>Duración del sueño paradójico</b>
Ratón	4 minutos	± 1 minutos
Ardilla	10 minutos	± 2,5 minutos
Cordero	12 minutos	± 2,5 minutos
Poni	20 minutos	± 6 minutos
Vaca	20 minutos	± 7 minutos
Macaco	35 minutos	± 4 minutos
Babuino	40 minutos	± 2,5 minutos
Caballo	60 minutos	± 18 minutos
Ser humano	90 minutos	± 20 minutos

#### *El sueño paradójico de los mamíferos*

Según esto, el sueño paradójico de los ratones, por ejemplo, dura un minuto y se repite cada 4 minutos, mientras que el caballo tiene una fase paradójica de 18 minutos, que se repite cada 60 minutos. En cuanto a los humanos, nuestro sueño paradójico dura, en un adulto, alrededor de 20 minutos y se repite cada 90.

Naturalmente, los animales no pueden decirnos si tienen estos periodos cargados de sueños. Por el contrario, basta observar un animal doméstico cuando duerme, para comprobar la aparición regular de periodos de intensa actividad cerebral. ¿Están soñando entonces? Si nos fiamos de las observaciones realizadas con gatos por el equipo del Dr. Michel Jouvet, de Lyon, todo indica que su sueño paradójico conoce, como el nuestro, la experiencia onírica.

---

1.- Se llaman "homeotermos" los animales (aves y mamíferos) cuya temperatura central se mantiene constante.

## El papel de los sueños, según la ciencia

Los científicos se preguntan mucho sobre el papel de los sueños desde el punto de vista neurológico y psicológico. William Dement, por ejemplo, privó a unos gatos del sueño paradójico durante setenta días. Esto produjo algunos trastornos de comportamiento: “Unos dejaron de asearse, mientras que otros se pusieron muy nerviosos”.<sup>1</sup> Hizo experimentos parecidos con humanos: formó dos grupos y despertaba a uno durante el sueño paradójico y al otro, durante el sueño profundo, y comprobó, al cabo de cinco días, que los del primero presentaban un elevado nivel de estrés y angustia, así como problemas de motricidad y de carácter. Como consecuencia de la ecuación muy aceptada de que “sueño paradójico = sueños”, estas investigaciones empíricas reforzaron el punto de vista psicológico, según el cual los sueños son indispensables para el equilibrio emotivo.

Por otro lado, como indica el doctor en psiquiatría J. Allan Hobson, “a los científicos les gusta creer que la activación repetitiva de los sueños juega un papel esencial en el desarrollo del cerebro”.<sup>2</sup> Contribuiría también a su mantenimiento, así como a la restauración de la capacidad de concentración. Para Francis Krick, premio Nobel de genética, y Greame Mitchinson, matemático de la universidad de Cambridge, el sueño ayuda a la memoria a seleccionar y clasificar la multitud de informaciones que acuden a nuestro cerebro durante la vigilia.<sup>3</sup>

Hay científicos que consideran que los sueños estimulan la creatividad. Para el Dr. Robert Livingstone, por ejemplo, profesor de neurociencia de la universidad de San Diego, “no es imposible que el sueño tenga un papel importante en la solución de problemas. [...]. Los hombres de ciencia,

- 
- 1.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 79.
  - 2.- *Le Pouvoir de l'esprit*, charlas del Dalai Lama con científicos, París, Fayard, 2000, p. 134.
  - 3.- RIPERT(Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 80.

los artistas y demás creadores han demostrado algunas veces que sus descubrimientos, lo mismo que esquemas de pensamiento nuevos, les han venido mientras dormían por la noche, especialmente en sueños”.<sup>1</sup>

## La regulación vigilia-sueño

Examinemos ahora las investigaciones relacionadas con la regulación vigilia-sueño. En una zona del tronco cerebral, llamada “puente” o “protuberancia”, se alojan los grupos de neuronas responsables de la vigilia y del sueño. El estado de vigilia está regido por el sistema aminérgico, llamado así porque libera aminoácidos, y el sueño está regido por el sistema colinérgico, que produce acetilcolina. En realidad, estos dos sistemas neuronales influyen entre sí de tal manera que el incremento de uno va acompañado de la disminución del otro. “Cuando el sistema aminérgico está muy activo –declara el Dr. J. Allan Hobson en *Le Pouvoir de l'esprit*– se está muy alerta; pero se puede estar también demasiado alerta, hasta la ansiedad”,<sup>2</sup> lo que lleva a nuestro investigador a la conclusión de que la práctica de la meditación asegura una buena regulación del sistema aminérgico. Cuando uno se duerme, es el sistema colinérgico el que toma el relevo, suspendiendo la vigilancia y contribuyendo después a los movimientos oculares y a la inhibición del tono muscular, cuando sobreviene el sueño paradójico.

Algunas experiencias realizadas con animales de laboratorio han permitido profundizar en el proceso neuronal en el transcurso de diversos estados de vigilia y de sueño. De este modo, se ha podido producir el sueño paradójico de forma casi instantánea en los animales, inyectándoles sustancias químicas que imitan la acción de la acetilcolina.

---

1.– *Le Pouvoir de l'esprit*, charlas del Dalai Lama con científicos, París, Fayard, 2000, p. 135.

2.– *Le Pouvoir de l'esprit*, charlas del Dalai Lama con científicos, París, Fayard, 2000, p. 126.

## Los sueños y la locura

Otra observación científica que conviene señalar es el parentesco neurológico que hay entre los sueños y la locura. ¿Quién no se ha dado cuenta de que el sueño se permite fantasías que la razón no podría soportar? Muchas características del sueño tienen una relación innegable con la psicosis, tanto si se trata de alucinaciones visuales, de saltos fuera del tiempo o de desplazamientos anulando la fuerza de la gravedad. Este derrape mental ha hecho que el neuropsiquiatra Henri Ey diga: “Es evidente [...] que los sueños y la locura brotan de las mismas fuentes”.<sup>1</sup>

Según dicen los investigadores, es la acción de la dopamina la que explica esta semejanza que hay entre el comportamiento onírico y la experiencia psicótica. Se ha observado que los esquizofrénicos sufren una descarga excesiva de dopamina. Controlando este exceso mediante la administración de neurolépticos, cesan los delirios y las alucinaciones. Por otro lado, este neurotransmisor juega un papel muy activo durante el sueño paradójico.

La necesidad de neutralizar la producción de dopamina para curar algunas psicosis ha llevado consigo la supresión de los sueños para un 70% de pacientes. Estas observaciones inclinan a los neurofisiólogos a pensar que “la dopamina [es] la clave que cierra la bóveda de la actividad mental y el punto perturbador que tienen en común los sueños y la esquizofrenia”.<sup>2</sup>

---

1.- Ey (Henri), *Pres. Med.*, 75, 575, 1967 en *La Recherche*, fuera de serie, abril de 2000, p. 97.

2.- GOTTESMANN (Claude), psicofisiólogo de la universidad de Niza-Sophia Antipolis, en *La Recherche*, fuera de serie, abril de 2000, p. 97.

## La premonición onírica

Otro campo de investigación importante, dentro del ámbito del sueño y los sueños, es el de la premonición onírica. Se trata de experiencias llevadas a cabo por Montague Ullman y Stanley Krippner en el Maimonides Institute de Nueva York.<sup>1</sup> Por ejemplo, un experimentador trata de emitir el contenido de una imagen, sacada al azar entre una veintena, a unos sujetos que se han dormido con la intención de recibirla en sueños.

Pero lo que hace que esta experiencia sea especialmente llamativa es que la emisión tuvo lugar después de la recepción. Los que estaban durmiendo y fueron despertados durante su sueño paradójico, tenían que decir cuál era la imagen que habían captado, antes de que actuase el emisor. Éste último se concentró en la imagen que tenía que transmitir algunas horas después de que sus compañeros la hubiesen percibido en sueños.

A pesar de todo el escepticismo que pueda producir una experiencia de este tipo, la exactitud de la percepción supera largamente la probabilidad matemática. Las facultades extrasensoriales de quienes sueñan se han indicado muchas veces en los anales oníricos;<sup>2</sup> pero estas experiencias de laboratorio aportan una confirmación empírica de la existencia de la premonición onírica.

Desde el punto de vista espiritual, todas las experiencias extrasensoriales, tanto diurnas como nocturnas, se explican por el hecho de que la consciencia humana no es un mecanismo puramente bioquímico, sino un atributo del alma.

---

1.- Estos experimentos figuran en *The Journal of Communication*, invierno de 1975, e informa de ellos Edward Hoffmann, en *Mystique juive e psychologie moderne*, Paris, Dervy, 1988, p. 19.

2.- Ya hemos dado un ejemplo sorprendente en el capítulo anterior, con la explosión que se produjo en el laboratorio de Química.

## Los sueños lúcidos

Hablando de los trabajos científicos relacionados con los sueños, hay que mencionar las experiencias de los sueños lúcidos. Se trata de sueños, durante los cuales nos damos cuenta de que estamos soñando. Como dice Marie Bourassa en la página web *Les Demoiselles du rêve*,<sup>1</sup> “el que sueña se da cuenta de que su experiencia no tiene lugar en la realidad física, sino en un sueño”.

Hay estudios que revelan que del 5 al 10% de las personas tienen sueños de este tipo de forma natural. En cualquier caso, se puede desarrollar esta facultad de diversos modos. Una manera de conseguirla es –según dice el Dr. Hobson– acostarse todas las noches y repetir esta sugestión: “Si esta noche soy consciente de que me ocurre algo extraño, sabré que estoy soñando”.<sup>2</sup> Una práctica de este tipo –dice– debería empezar a dar resultados al cabo de tres semanas. El que sueña empieza poco a poco a tomar consciencia de que sueña y, si persevera, acabará teniendo cada vez más habilidad, no sólo para reconocer que sueña, sino también para dirigir el desarrollo de su sueño.

Las investigaciones más célebres sobre este tema las ha llevado a cabo un psicofisiólogo americano de la universidad de Stanford, de California, el Dr. Stephen LaBerge. Él, que es un soñador lúcido natural, se dedicó al estudio científico de este fenómeno al principio de los años 1980. Una de sus preocupaciones fue obtener una confirmación fisiológica. Aprovechando la circunstancia de que los ojos pueden moverse durante el sueño paradójico, pide al que estaba dormido que indicase, mediante gestos hechos con los ojos, que tenía consciencia de su sueño. Por ejemplo, el que sueña, siguiendo un acuerdo establecido antes de dormirse, indica que es consciente de que sueña, haciendo tres movimientos con los ojos hacia la izquierda, seguidos de otros tres movimientos hacia la derecha.

---

1.– <http://pages.infinit.net/aum>.

2.– *Le Pouvoir de l'esprit*, charlas del Dalai Lama con científicos, París, Fayard, 2000, p. 138.

La experiencia, que fue decisiva, se repitió en otros laboratorios, con resultados igual de probatorios.

El Dr. LaBerge también ha puesto a punto algunos aparatos para desarrollar el sueño lúcido. Por ejemplo, utiliza unas gafas protectoras dotadas de un sistema de detección de los movimientos oculares. Cuando empiezan a agitarse los ojos, aparece un resplandor rojo en las gafas, que indica que la persona que duerme entra en el estado paradójico del sueño. La señal no es lo suficientemente fuerte para despertarlo; pero basta para hacer que intervenga conscientemente en su sueño.

El Dr. LaBerge ha inventado otro aparato destinado también a indicar a quien duerme que entra en sueño paradójico. Como aumenta la respiración durante esta fase, un mecanismo eléctrico que une la nariz con la muñeca produce una ligera presión en ésta cuando la respiración se hace más fuerte, indicando así el principio del sueño paradójico y, por consiguiente, del periodo favorable para el sueño.

Ahora, son muchos los grupos de personas que se dedican a la inducción de sueños lúcidos. Según los testimonios recopilados, una de las mayores alegrías que producen estas experiencias es la sensación de libertad. Al no estar limitadas por el entorno material, los que experimentan sueños lúcidos u “onironautas”, como se los llama a veces, pueden desplazarse por el aire, dedicarse a sus actividades favoritas, viajar a sitios desconocidos, realizar aprendizajes de todo tipo y hasta conocer experiencias de comunión espiritual, si su desarrollo personal los prepara para ejercicios de este nivel.

Sin embargo, el objetivo más frecuente de estos grupos de soñadores lúcidos es la liberación de las pesadillas. Al tomar consciencia de que no hay ningún peligro físico, puesto que se está soñando, el sujeto está en condiciones de afrontar los temores que lo asaltan.

Como dice Erik Pigani en la revista *Psychologies*, “el buscador alemán Paul Tholey lleva a cabo con éxito un estudio muy concienzudo sobre las posibilidades terapéuticas del sueño lúcido, especialmente para

las personas que sufren pesadillas con frecuencia”. Una participante, Laurie, describe así su experiencia:

## Los lobos

*Mientras dormía, era frecuente que me persiguiesen dos lobos amenazadores. Estaba aterrorizada, gritaba y me desperté desesperada. Después de haber trabajado con la técnica de inducción de sueños lúcidos, conseguí, una noche, estar consciente durante mi pesadilla. Me di la vuelta y planté cara a los animales. Levanté la mano y ellos se pararon en seco. Sonrieron y desaparecieron. No he vuelto a tener este sueño.<sup>1</sup>*

La virtud terapéutica del sueño lúcido procede precisamente del hecho de que la única forma de curar las grandes heridas psíquicas es afrontar por un acto consciente los miedos secretos que las han producido. Eso es lo que hace el soñador lúcido cuando afronta sus *propios dragones* mientras duerme.

Algunos psicólogos estadounidenses han observado que las personas que tienen uno o dos sueños lúcidos al mes presentan un estado psicológico más sano que el promedio de los demás. Grandes místicos practican y recomiendan estas experiencias. Ya hemos visto que, durante sus sueños, el maestro tibetano Milarepa “podía recorrer el universo sin problemas”. Por otro lado, Ibn Arabí, místico sufi del siglo XII, anima al control de los sueños: “El individuo debe poder controlar sus pensamientos cuando sueña. El ejercicio de esta vigilancia le producirá grandes beneficios. Todo el mundo debería esforzarse por adquirir una facultad de tanto valor”.<sup>2</sup>

---

1.- Revista *Psychologies*, febrero de 1995, p. 48.

2.- Revista *Psychologies*, febrero de 1995, p. 48.

Los sueños lúcidos suscitan cada vez más interés y merecen ser considerados; pero no es necesario que lleguen a ocupar todo el espacio onírico. Salvo para las personas muy maduras, tanto a nivel espiritual como psicológico, la noche tendrá siempre como función dar consejos. No hay que olvidar que es el consciente el que necesita ser guiado por el inconsciente y no a la inversa. Si un sueño o dos lúcidos se manifiestan como excelentes para el equilibrio, en caso de volcarnos demasiado en experiencias de este tipo, correríamos el riesgo de privar a la conciencia de mensajes valiosos del inconsciente.

## **Capítulo IV**

# **LA ESPIRITUALIDAD DE LOS SUEÑOS**



Los sueños obtienen su conocimiento de la misma fuente que la intuición y la meditación

El interés que la ciencia y la Psicología atribuyen a los sueños es muy reciente, en comparación con las enseñanzas de las grandes tradiciones espirituales. Como hemos visto en el capítulo dedicado a la historia de los sueños, la tradición onírica se remonta a la más remota antigüedad. Desde las enseñanzas que se impartían en los templos del antiguo Egipto hasta las organizaciones místicas actuales, los sueños han sido siempre objeto de la máxima atención en las escuelas de espiritualidad.

Si la Psicología los considera como *mensajeros del inconsciente* y la ciencia, como un *fenómeno de higiene cerebral*, la tradición mística les atribuye una *función espiritual*. Los considera como los *mensajeros del alma*, del mismo modo que la intuición y la meditación.

A lo largo de este capítulo, examinaremos lo que aprendemos de las enseñanzas espirituales sobre los sueños. Nuestras reflexiones se basarán en tres puntos principales: el origen de los sueños, la proyección nocturna y los sueños místicos.

## El origen de los sueños

Para comprender bien el punto de vista espiritual del origen de los sueños, conviene examinar brevemente la naturaleza del alma humana y los diversos niveles de consciencia por medio de los cuales se manifiesta.

## El alma humana

Según las enseñanzas perpetuadas por la Rosa-Cruz,<sup>1</sup> el ser humano tiene una naturaleza doble. Está compuesto de materia y de espíritu, de un cuerpo y de un alma. Ésta puede definirse como una energía espiritual que penetra en el cuerpo del niño cuando empieza a respirar y lo abandona al morir, con el último aliento. Por eso se dice, acertadamente, que *entrega el alma*. El alma humana no se localiza en un sitio determinado del cuerpo, sino que lo impregna todo por completo, “dándole vida y consciencia”. Desde un punto de vista místico, esta presencia íntima del alma es la que explica la sorprendente sabiduría del cuerpo que se construye y se cura con un saber-hacer que supera al entendimiento. Haciendo las matizaciones necesarias, se podría dar una explicación análoga a la inteligencia desplegada por la naturaleza en sus esfuerzos de desarrollo y de auto-generación; pero nos limitaremos a la comprensión del alma humana.

Antes hemos afirmado que el alma humana da al cuerpo “vida y consciencia”. Además de infundir la vida y la inteligencia a las células de nuestro cuerpo, es también la fuente de la consciencia específica de la especie humana: la consciencia de sí. Siempre a la luz de las enseñanzas espirituales, podemos afirmar que la consciencia de sí no es un producto de la actividad neuronal, sino un atributo del alma. Además, algunos hechos obligan a reconocer la preeminencia de la consciencia sobre el cerebro, como en los casos de experiencias de muerte inminente, en los que ha habido seres que han declarado que han tenido consciencia de su existencia personal y de su entorno, mientras que el encefalograma indicaba que el cerebro estaba completamente inactivo.

Un mínimo de rigor intelectual obliga a reconocer que la consciencia puede operar sin el cerebro. Si una persona recupera su consciencia

---

1.— Los principios ontológicos expuestos a lo largo de este capítulo proceden esencialmente de la tradición Rosa-Cruz transmitida por la Antigua y Mística Orden de la Rosa-Cruz. (A.M.O.R.C.).

ordinaria y puede describir con precisión lo que han hecho los médicos que la cuidaban mientras tenía los ojos cerrados, sus nervios ópticos inoperativos y su cerebro ineficaz, es porque utilizaba un sistema de percepción independiente del sistema neuronal. Estos fenómenos tan conocidos hacen más creíble el hecho de que la consciencia depende del alma y no del cerebro. De todas formas, debemos precisar que esto no quita valor al cerebro. Cuando el alma está encarnada, el cerebro es una herramienta indispensable para el aprendizaje y la memorización (basta, además, un desajuste mínimo de sus funciones para poner en peligro el equilibrio psico-cognitivo); pero eso no lo convierte en el regente de la consciencia, sino que es, más bien, un instrumento, lo mismo que el cuerpo entero es el servidor del alma. El alma no muere con el cuerpo ni la consciencia con el cerebro.

Para terminar este breve estudio del alma humana, añadamos que persigue una meta concreta al decidir tomar cuerpo o encarnarse. El misticismo enseña que el alma humana, aunque sea virtualmente perfecta por razón de su origen divino, no es consciente de su perfección y se encarna y reencarna en el plano terrestre para adquirir esta consciencia. Como dice Serge Toussaint en un libro que trata de la doctrina y la ética de los rosacruces: “Todo ser humano posee un alma que procede del Alma universal que, a su vez, es una emanación de Dios. Dicho de otro modo, el hombre es de naturaleza divina, lo que lo hace un ser virtualmente perfecto. En todo caso, no tiene consciencia de esta perfección latente y no la manifiesta [...] en su forma de pensar, de hablar y de actuar”.<sup>1</sup> A lo largo de sus existencias terrestres, el ser humano llega a identificarse por completo con su alma, más que con su cuerpo o con su mente. Su comportamiento es un reflejo perfecto de su naturaleza interior, de su yo divino. Ha alcanzado un estado de comunión espiritual al que los místicos de diferentes épocas han dado nombres diversos: nirvana, estado crístico, fusión con el Absoluto, etc.

---

1.— TOUSSAINT (Serge), *Humanisme et spiritualité, doctrine et éthique des Rose-Croix*, Paris, Éditions L.P.M., 2001, p. 79.

## Los diferentes niveles de consciencia

Ya hemos declarado que el alma anima el cuerpo y genera la consciencia. Las grandes tradiciones espirituales están de acuerdo al decir que la consciencia humana está vinculada íntimamente con la Consciencia universal y dan descripciones más o menos desarrolladas de la relación que mantienen entre sí. Veamos, expuesto en un cuadro, de qué forma representa la tradición Rosa-Cruz los diversos niveles de consciencia y los vínculos que los unen. El análisis de este cuadro, que figura en la página siguiente, permitirá comprender la relación que hay entre el alma y los sueños, ya que representa la acción de la consciencia en su despliegue más completo. Veámoslo punto por punto.

### *La Consciencia universal*

La Consciencia universal es un atributo del Alma universal y, como indica su nombre, extiende su acción a la totalidad del universo. Se despliega bajo la forma de un flujo vibratorio, cuya intensidad varía dependiendo de la naturaleza de los seres que impregna. Dotada de un poder absoluto y de un conocimiento ilimitado, lo sabe todo y lo penetra todo. Sin duda alguna, anima criaturas y seres diversos. Por eso, el nivel de consciencia de un vegetal es inferior al de un animal y éste último no tiene una consciencia tan elevada como un humano.

Esta impregnación de todas las criaturas por la Consciencia universal explica la Inteligencia considerable que organiza la formación de la materia, la evolución de la vida y la emergencia del espíritu. Si los átomos vibran en armonía, si las células están concordes y si la consciencia de sí ha podido surgir en la especie humana, es gracias a esta Consciencia superior o divina que preside la evolución del universo dependiendo del despertar de la consciencia.

# ALMA UNIVERSAL

## CONSCIENCIA UNIVERSAL

Atributo del alma universal  
Omnisciente, omnipresente, omnipotente,  
Sede de la Memoria universal

*Centros psíquicos*

## Consciencia subconsciente

Memoria perfecta

*Sistema nervioso autónomo*

## Consciencia subjetiva

Reflexión  
Memoria – Imaginación

*Sistema nervioso central*

## Consciencia objetiva

Vista – Oído – Olfato  
Gusto – Tacto

La consciencia universal almacena en su memoria todo acontecimiento físico, biológico, mental, psíquico o espiritual. En el lenguaje tradicional, esta memoria del universo lleva el nombre de “registro acásico”. Este principio místico ofrece una explicación interesante a las huellas dejadas por la evolución biológica en cada una de las especies vivas, así como a los arquetipos memorizados por el inconsciente colectivo.

Como hemos dicho, entre las criaturas terrestres, el ser humano es el que participa más íntimamente de la Consciencia universal. Ésta lo impregna en tres niveles: subconsciente, subjetivo y objetivo. Estos tres niveles de consciencia no tienen existencia independiente: no representan nada más que fases de la Consciencia única, la Consciencia universal.

### *La consciencia subconsciente*

La consciencia subconsciente, conocida también como “el subconsciente”, es nuestra participación más elevada en la Consciencia universal. El subconsciente está vinculado con ésta última por medio de los centros psíquicos.<sup>1</sup> Al tener su sede en puntos concretos del cuerpo, éstos actúan como transformadores de la energía superior en otra más baja, adaptada al organismo humano y accesible para los niveles inferiores de consciencia. Según esto, la Consciencia universal, por medio del subconsciente, ejerce su acción en los planos físico, psíquico y espiritual del ser.

En el plano físico, el subconsciente dirige todas las funciones involuntarias del cuerpo, como el mantenimiento de la temperatura interna, la regularidad del ritmo respiratorio, la constancia de los latidos del corazón y la totalidad de los procesos metabólicos. Incluso los actos corporales voluntarios dependen indirectamente de su acción, ya que es el que asegura la circulación de las energías nerviosa y muscular necesarias para realizar algunos actos ordenados por la voluntad.

---

1.- Los centros psíquicos están relacionados con los chakras, de los que se habla en la tradición hindú.

En el plano psíquico, el subconsciente es el responsable de fenómenos como la premonición, la clarividencia, la telepatía y otras formas de la percepción llamada “extrasensorial”, porque se recibe por cauces que no tienen nada que ver con los sentidos normales. En realidad, el subconsciente utiliza sentidos que forman parte de nuestro ser; pero la mayoría de la gente no los domina. Así, pues, disponemos de la visión y la audición psíquicas; pero hay que despertar su energía para que resulte operativa. Algunos ejercicios de concentración en nuestros centros psíquicos pueden suscitar este despertar; pero su presentación nos alejaría del propósito de este libro.

Examinemos ahora la influencia espiritual del subconsciente. Por su intervención, podemos realizar la comunión con la Consciencia universal o divina. En la meditación, por ejemplo, el individuo aprende a elevarse por encima del mundo sensorial e intelectual, para entrar en contacto con la esencia divina. Cuando se produce esta comunión, dominada por la *pasividad mental* o el *vacío interior*, la consciencia objetiva está completamente en calma, para beneficio de una activación de la consciencia subconsciente. Los estudios del fenómeno del éxtasis demuestran que quien lo tiene conoce entonces experiencias perceptivas y emotivas que sobrepasan el entendimiento habitual.

Finalmente, por su contacto inmediato con la Consciencia universal, el subconsciente guarda en la memoria todos los acontecimientos vividos desde la infancia y hasta las experiencias más fuertes de nuestras vidas anteriores. Esta función explica por qué algunos sueños, como decía Jung, tienen informaciones que se remontan a un pasado que hemos olvidado por completo. Volveremos a hablar de este tema, cuando expliquemos el papel del subconsciente en la concepción de los sueños.

### ***La consciencia subjetiva***

La consciencia subjetiva está asociada a la actividad intelectual. Se compone de tres facultades principales: la reflexión, la memoria y la

imaginación. Gracias a estas facultades, que están interrelacionadas, podemos recordar el pasado, actuar en el presente y planificar el futuro. La memoria nos facilita los datos sensoriales e intelectuales que sirven de base a la reflexión, para comprender el presente, y a la imaginación, para prever el futuro. Del mismo modo que el presente hace de vínculo entre el pasado y el futuro, se puede afirmar que la reflexión enlaza la memoria con la imaginación.

La consciencia subjetiva diferencia al ser humano del animal. Éste último percibe el mundo exterior; pero es incapaz de reflexionar sobre sus percepciones. Su campo de experimentación se limita a reacciones primarias ante su entorno, que pueden resumirse en la atracción o la huida. Por el contrario, el ser humano, además de percibir los objetos, puede reflexionar sobre ellos y hasta analizar sus propias reflexiones. Evidentemente, esta operación última exige un desarrollo cerebral mínimo. Según estudios realizados sobre psicología del desarrollo, entre los doce y quince años, el niño adquiere la madurez neurológica necesaria para este nivel de abstracción.

Al contrario de lo que ocurre con la consciencia subconsciente, que perdura después de la muerte, la subjetiva está completamente vinculada al funcionamiento del cerebro e interrumpe sus actividades cuando éste deja de funcionar. Ella es la que permite analizar e interpretar los sueños.

### ***La consciencia objetiva***

La consciencia objetiva constituye la base del proceso cognitivo. Gracias a los sentidos físicos, percibe el entorno con sus olores, sus sonidos y demás particularidades y proporciona a la consciencia subjetiva los materiales indispensables para constituir la memoria, para desarrollar la reflexión y para activar la imaginación. En realidad, las impresiones sensoriales, almacenadas en el cerebro, constituyen la fuente principal de creación de los guiones oníricos.

La consciencia objetiva, que compartimos con los animales, está regida por completo por el cerebro. Las vibraciones emitidas por los objetos llegan, en primer lugar, a los sentidos. Allí se transforman en impulsos nerviosos y, por el sistema nervioso central, se dirigen al cerebro donde se traducen en sensaciones o imágenes. El tratamiento de las impresiones sensoriales es muy rudimentario en los animales; en cambio, los humanos interpretan las impresiones obtenidas, según la educación que han recibido y el medio ambiente cultural.

La consciencia objetiva, lo mismo que la consciencia subjetiva, está llamada a desaparecer con la muerte, ya que deja de operar cuando deja de funcionar el cerebro. Por eso, como ya hemos dicho antes, las percepciones grabadas con motivo de una “experiencia en las fronteras de la muerte” no dependen ni de la consciencia objetiva ni de la subjetiva: proceden de la consciencia subconsciente que dispone de medios de percepción más sutiles, de orden psíquico o espiritual.

### ***La consciencia de sí***

Ahora vamos a dar algunos detalles sobre la consciencia de sí. Hemos asegurado que el alma proporciona al cuerpo *vida y consciencia* y que, en los humanos, es la fuente de la *consciencia de sí*. Mientras que los vegetales y los animales tienen un alma colectiva, los humanos tienen un alma individual. Cada uno de nosotros es consciente de que es un individuo distinto de su entorno y tiene una personalidad única.

Esta sensación de identificación se desarrolla con la edad y la madurez. La consciencia de sí empieza con la sensación de tener, en primer lugar, un cuerpo propio; después, emociones particulares, pensamientos específicos y, algunos, una naturaleza espiritual distinta. A la edad de cuatro meses, el niño se da cuenta de que morderse el pulgar no es lo mismo que morder un juguete. Según dice la Psicología moderna, esta toma de consciencia corresponde al nacimiento del “yo físico”, a la identificación con el cuerpo. En cuanto a la identidad psicológica, sobreviene

entre los quince y los veinticuatro meses, cuando el niño toma consciencia de sus estados emotivos. Entonces descubre que es distinto de su madre y tiene una personalidad propia. Después, entre los dos y los catorce años aproximadamente, se produce el desarrollo mental. El niño va siendo capaz, poco a poco, de nombrar los objetos y clasificarlos en categorías y establecer relaciones cada vez más sutiles entre las cosas y los acontecimientos. Entonces llega a identificarse con su universo mental, con sus pensamientos, de donde viene la célebre máxima de Descartes: “Pienso, luego existo”.<sup>1</sup>

Para un número muy grande de personas, la identificación con la mente constituye la cumbre de la consciencia de sí. Sin embargo, para un número creciente de individuos, hay otra forma de identificación en vías de desarrollo: la identificación con su “yo divino” o el logro de la “consciencia del Sí”. Llegan a un nivel de consciencia que trasciende sus dimensiones física, emotiva y mental, integrándolas. Despiertan a la realidad de que el alma que hay en ellos es una emanación del alma divina. La identificación con el yo divino o con el Yo no excluye los niveles precedentes, sino que, por el contrario, los místicos confirman perfectamente el adagio muy conocido de “un alma sana en un cuerpo sano”, lo que supone la integración de las dimensiones física, emotiva y mental de su ser.

### *El diseñador de los sueños*

Veamos ahora cuál de estos niveles de consciencia preside la elaboración de los sueños. Lo que llama la atención en los guiones oníricos es la notable ingeniosidad que muestran en muchos casos. Tomemos el ejemplo de una paciente de Jung que se vio asimilada a un rebaño de

---

1.- Digamos también que Descartes no era “cartesiano” en el sentido normal de la palabra. Consideraba que, por encima de la razón, el ser humano tiene una naturaleza espiritual.

vacas para compensar las pretensiones de un ego muy exaltado. ¿Quién ha pedido este sueño, perfectamente ajustado a la soñadora, como cortado a su medida? Podríamos mencionar también los sueños de advertencia. Recordemos el caso ya mencionado de un hombre preparado por unos sueños repetitivos para salvar a una compañera de trabajo. ¿Quién dispone este conocimiento intemporal que se ha hecho accesible para la consciencia durante los sueños?

La neurología no nos ayuda a abordar estas preguntas. Es, más bien, a la metafísica a la que hay que preguntar, ya que los sueños sacan su saber y su ingeniosidad de la misma fuente que la meditación, es decir, del subconsciente, que es, a su vez, una extensión de la Consciencia universal.

Como ya hemos explicado, nuestra consciencia subconsciente está unida a la Consciencia universal, por la mediación de los centros psíquicos. Desde esta perspectiva, el verdadero planificador de los guiones oníricos es el subconsciente. Si los sueños se ajustan de una forma tan perfecta a las vivencias de quien sueña, es porque el subconsciente tiene una memoria perfecta del pasado y, si alguien puede prever el futuro, es porque el influjo de la Consciencia universal permite trascender el tiempo y el espacio.

Es interesante tener en cuenta que la psicología junguiana, muy influenciada por grandes tradiciones espirituales, sugiere explicaciones análogas. Marie-Luise von Franz, por ejemplo, se ha preguntado mucho sobre la inteligencia de los sueños: "¿Quién compone las series de imágenes oníricas? Este ser o instancia, desconocido y maravilloso, que compone las imágenes oníricas en serie, ¿quién es? [...] Los sueños que surgen del inconsciente dan testimonio de la presencia de una inteligencia superior. Todo ocurre como si un espíritu intemporal nos hablase por medio de ellos, como si nos llegase un soplo del gran universo de los astros y de los espacios infinitos".<sup>1</sup>

---

1.— FRANZ (Marie-Luise von), *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*, París, Albin Michel, 1992, p. 32.

Jung, por su parte, decía que los sueños procedían del inconsciente bajo la influencia del Sí. En la terminología rosacruz, decimos que son la obra del subconsciente bajo el influjo de la Consciencia universal. Observamos una relación muy estrecha entre el *inconsciente junguiano* y la noción de subconsciente tal como se presenta en este capítulo. El inconsciente, como expresión del Sí, reviste, a los ojos de Jung, atributos sublimes, como la “luminosidad perfecta” y el “poder absoluto”. Del mismo modo, el subconsciente, en el sentido rosacruz, está dotado de un conocimiento ilimitado y de un poder de naturaleza divina, en razón de su vínculo directo con la Consciencia universal.

## La proyección nocturna

La tradición espiritual trata de un fenómeno que se vincula con frecuencia con los sueños: la proyección del cuerpo psíquico<sup>1</sup> durante el sueño. Como ya hemos indicado, Platón y Pitágoras, como una prolongación de las escuelas de misterios de Egipto, han enseñado que el alma abandona el cuerpo durante el sueño y que, de este modo, se hacía capaz de recibir inspiraciones divinas, algunas de las cuales pueden alimentar los sueños.

Igualmente, en un pasaje del Zohar<sup>2</sup> titulado “Las noches del hombre”, se plantea esta salida del alma durante el sueño: “Observad que, cuando un hombre se mete en la cama, su alma lo abandona y se eleva; pero, aunque todas las almas dejan a los que duermen, no todas llegan a

---

1.- El cuerpo psíquico tiene una forma parecida a la de cuerpo físico; pero está constituido con un material imperceptible para los sentidos ordinarios. Sirve de vehículo para la consciencia en sus desplazamientos durante el sueño, lo mismo que en las “salidas fuera del cuerpo” que pueden producirse cuando hay una experiencia de muerte inminente, de una aventura psicodélica o por medio de una práctica conocida como viaje astral.

2.- El Zohar es el libro básico de la doctrina kabalística judía.

ver el rostro del Rey celestial”.<sup>1</sup> Mario Mercier, en *Le Monde magique des rêves*, señala que esta salida del alma o del *doblo* durante el sueño se encuentra tanto en las tradiciones místicas como en las civilizaciones aborígenes.

La tradición rosacruz propone también una enseñanza similar. Declara que el cuerpo psíquico abandona el físico durante el sueño. Entonces puede proyectarse a otros lugares terrestres y hasta alcanzar niveles de existencia diferentes de los que conoce el soñador durante la vigilia. Por eso, cuando una persona sueña con un lugar en el que no ha estado jamás físicamente y lo reconoce perfectamente cuando viaja a él después, se puede pensar que el sueño ha integrado un elemento del viaje nocturno del alma.

También podríamos considerar que el maestro tibetano Milarepa, que, durante la noche, podía con sus sueños “atravesar el espacio y llegar a alguna morada celeste de Buda...”<sup>2</sup> utilizaba su cuerpo psíquico para esta experiencia nocturna particular. Del mismo modo, se puede pensar que Mahoma viajase de noche desde La Meca a Jerusalén, utilizando este vehículo psíquico. Su *yegua Burak* sería, en este caso, una representación simbólica de su cuerpo psíquico.

Al contrario de estos arrebatos místicos, la experiencia nocturna *fuera del cuerpo* puede ponernos en situaciones muy desagradables. Como nos ha enseñado el Zohar, “aunque todas las almas abandonan a los que duermen, no todas llegan a ver el rostro del Rey celestial”. Sin lanzarnos a desarrollar el tema en profundidad, diremos simplemente que el mundo invisible comprende muchas etapas de existencia o niveles de consciencia, en los que hay unos muy elevados; otros, intermedios, y otros, muy bajos.

---

1.- MERCIER (Mario), *Le Monde magique des rêves*, Paris, Dangles, 1980, p. 49.

2.- Esta experiencia se ha descrito ya en el primer capítulo, al hablar de “las tradiciones orientales”.

Con la difusión del pensamiento hindú, nos hemos familiarizado, incluso en Occidente, con los diversos planos del “astral”<sup>1</sup> y sabemos que el *astral bajo* representa un plano de existencia inferior, habitado por formas más o menos conflictivas que se imponen a la consciencia en alucinaciones, delirios o viajes psicodélicos inducidos con drogas.

El Zohar enseña que el alma, cuando se eleva por la noche hacia “las regiones sagradas”, entra en contacto con “poderes impuros”<sup>2</sup> que pueden detenerla, si no tiene la pureza necesaria. Esta enseñanza tradicional puede facilitarnos elementos para explicar algunos tipos de pesadillas. Cuando alguien encuentra seres deformes o entidades malévolas en sus experiencias oníricas, se puede pensar que su cuerpo psíquico ha recorrido las “regiones del astral bajo” y ha captado escenas aterradoras utilizadas después por su subconsciente como material de la pesadilla.

Aclaremos, en todo caso, que este tipo de pesadillas es muy poco frecuente y que no afecta nada más que a las personas que, durante las horas de vigilia, se muestran ya permeables para influencias de esta índole.

Para terminar nuestro análisis de la proyección nocturna, vamos a conocer una “salida fuera del cuerpo” realizada por Karl Gustav Jung. Se trata de una experiencia que ocurrió por la noche; pero sin dormir. Merece toda nuestra atención, porque ha podido ser verificada por el experimentador.

## La biblioteca

*Una noche, estaba desvelado, pensando en la muerte súbita de un amigo que habíamos enterrado un día antes. Su desaparición me preocupaba mucho.*

---

1.- Astral alto, astral medio y astral bajo.

2.- Los “poderes impuros” son el equivalente kabalístico del astral bajo hindú.

*De repente, tuve la sensación de que él se encontraba en mi alcoba. Tenía la impresión de que estaba a los pies de la cama y me pedía que fuese con él. No pensé que se tratase de una aparición, sino que, por el contrario, tenía de él una imagen visual interior que tomé por una imaginación mía. Pero, con toda honestidad, tuve que preguntarme: “¿Qué prueba tengo de que se trata de una imaginación mía? ¿Y si no es? Si mi amigo estuviese allí realmente presente y yo lo tomase por una figura imaginaria, ¿no sería un error por mi parte?” Sin embargo, tenía pocas pruebas para creer que estaba de pie, delante de mí, como una aparición, es decir, “real”. Entonces, me dije: ¡“Prueba o no, en vez de asegurar que se trata de algo imaginario, puedo, por la misma razón, aceptarlo como una aparición y, a beneficio de la duda, pensar que es algo real, al menos, “veamos”!...”*

*...Tan pronto como pensé esto, se dirigió hacia la puerta y me hizo señas para que lo siguiese. En resumen, yo tenía que seguirle el juego. Eso, desde luego, no estaba previsto. Por tanto, tuve que asegurarme en mi argumento. Entonces, lo seguí; pero sólo con la imaginación.*

*Él me llevó fuera de la casa, al jardín, a la calle y, finalmente, a su propia casa, que estaba a unos cientos de metros de la mía. Entré y me condujo hasta su despacho. Se subió a un taburete y me indicó el segundo volumen de una serie de cinco libros encuadernados en color rojo, que se encontraban arriba, en el segundo estante. Entonces se desvaneció la visión. Yo no conocía su biblioteca y no sabía qué libros tenía [...]. Este acontecimiento me pareció tan extraño que, al día siguiente, me dirigí a la viuda de mi amigo, para pedirle que me autorizase a entrar en la biblioteca del*

*difunto y comprobar: Efectivamente, debajo del estante que vi con mi imaginación había un taburete y, ya desde lejos, vi los cinco volúmenes encuadernados en color rojo. Me subí al taburete para leer los títulos. Eran traducciones de novelas de Zola. El título del segundo volumen era: El Deseo de una muerta. Aunque el contenido no me pareció interesante, el título era, por el contrario, muy significativo por su relación con lo que había ocurrido.*<sup>1</sup>

En este relato de Jung, la salida del cuerpo psíquico se produjo sin estar dormido. Él asegura que aceptó como real la invitación de su amigo difunto para acompañarlo hasta su biblioteca y dice que se trasladó hasta allí “con la imaginación”. De acuerdo con los principios metafísicos que hemos expuesto antes, podríamos decir, más bien, que su consciencia se dirigió realmente a aquellos lugares por medio del vehículo psíquico o en el estado de “viaje astral”, para utilizar un lenguaje más familiar.

Lo interesante de esta historia es que Jung se desplazó físicamente a los mismos lugares al día siguiente y pudo comprobar la realidad de su experiencia nocturna. En cuanto al difunto, se puede pensar que su consciencia utilizó también el vehículo de su cuerpo psíquico, ya que éste se mantiene activo algún tiempo después de la muerte.<sup>2</sup>

## Los sueños místicos

Para terminar nuestra reflexión sobre la espiritualidad de los sueños, vamos a exponer algunos que podríamos calificar de “místicos”. Estos

---

1.- JUNG (Karl Gustav), *Ma vie*, París, Gallimard, 1973, p. 356.

2.- Basándonos siempre en los principios de la metafísica mencionados, como el cuerpo psíquico no se disipa inmediatamente después de la muerte, puede servir de vehículo del alma durante unos días más.

sueños integran con frecuencia escenas percibidas por el subconsciente durante la proyección nocturna del cuerpo psíquico. A veces, figuran en ellos escenas luminosas relacionadas con anfitriones espirituales, como maestros cósmicos, seres angélicos, personajes venerados, individuos fallecidos, etc.

También puede darse el caso de que los sueños místicos incorporen elementos de una vida anterior y otros detalles relacionados con el encaminamiento del alma. Van acompañados de una sensación de bienestar interior, de paz profunda y, muchas veces, de una comunión espiritual muy intensa. Veamos algunos que me han contado varios allegados.

## Una mirada amorosa

### Relato contado por una amiga:

*Caminaba yo entre la multitud, cuando vi de espaldas un ser vestido con una túnica larga. Era el maestro Jesús. Toqué su vestidura, un poco como la mujer del Evangelio, y él se volvió hacia mí. Mi miró con tal intensidad que me quedé completamente transformada. Su ser despedía un amor inmenso y sus ojos expresaban la máxima compasión. Las características de este amor eran inexplicables.*

### Interpretación:

Había perdido un ser querido poco antes y mi corazón estaba torpe y triste. Aquel sueño me devolvió las ganas de vivir y, sobre todo, el interés por la espiritualidad. Me permitió comprender que no estamos solos en la prueba, que hay maestros espirituales que nos ofrecen siempre su apoyo y su amor, en los momentos de gran aflicción.

## Un guiño al más allá

### **Relato que contó a su marido una señora que se encontraba en fase terminal:**

*Soñé que nuestros padres, fallecidos, me decían que yo iba a volver pronto a la "casa" y que no debía preocuparme por ti, porque tú también vendrías a la casa.*

### **Comentarios:**

Este sueño me lo contó el marido, que estaba muy intrigado. No comprendía (o no quería comprender) que la casa simbolizaba la futura morada espiritual de la señora. Tras un rato de conversación, me enteré de que esta pareja estaba muy unida y que a la mujer le preocupaba mucho la suerte de su cónyuge después de su partida. En cuanto al marido, estaba muy afectado por el fallecimiento inminente de la mujer que amaba y este sueño le ayudó a aceptar la situación. La señora murió pocos días después.

En este caso, el contacto con los padres desaparecidos se produjo en el transcurso de un sueño; pero hay muchos testimonios que demuestran que estas percepciones del más allá pueden sobrevenir también durante los periodos de somnolencia de los moribundos. Algunos comunican a sus allegados experiencias luminosas indescriptibles que les dan seguridad sobre su futuro.

## Consuelo espiritual

### Relato contado por una compañera:

*Soñé con una maestra de mi antigua escuela, que había fallecido hacía poco tiempo. Estaba de pie delante de mí y me miraba con sus ojos azules. Yo me decía que, como ella estaba muerta, tal vez supiera por qué había perdido mi trabajo en aquella escuela. Estaba muy deprimida por entonces y no comprendía por qué me llegaba aquella prueba. Me apresuré a preguntarle y ella me dijo que era para ir a otra cosa. En realidad, no habló, sino que me transmitió su pensamiento desde su frente hasta mí. Aquello me permitió no vivir tan atormentada y esperar otra cosa...*

### Comentarios:

Sucede con frecuencia que soñamos con una persona fallecida, como si estuviese todavía en este mundo; pero, en el sueño que nos ocupa, que podemos calificar de “místico”, es posible que hubiese un verdadero cambio entre la persona que sueña y su compañera del otro mundo. Para algunas tradiciones, cuando un difunto quiere consolar a un vivo, suele servirse de los sueños.

## Recuerdo de una vida anterior

### Relato contado por una amiga:

*Estaba en el siglo pasado y me apeaba de un simón negro. Llevaba un vestido de color lila, un color que me gusta mucho, y lucía un peinado elegante. Veía la*

*escena desde lo alto. Veía mi cuerpo, que no era el que tengo hoy: Entre otras cosas, tenía la nariz más larga; pero sabía que era yo. Yo iba siguiéndome, por encima de mí y un poco por detrás. La gente que pasaba por la calle me miraba y me detestaba. Había tenido que hacer algo que fuese reprobable en aquella época. No sabía de qué se trataba. Notaba que pensaban muy mal de mí; pero lo importante era que yo sabía en el fondo de mí ser que era una buena persona, a pesar de todo. Me mantenía con mucha dignidad ante la adversidad.*

### **Interpretación dada por quien soñó:**

Este sueño me parece como una reminiscencia de una vida anterior. Me reafirmó en mi valía personal, en una época de mi vida en la que me creía fracasada. Me decía que yo era la señora que descendía del simón, que se sentía muy bien, a pesar de estar mal vista.

## **Capítulo V**

### **TEMAS ONÍRICOS**



Es cierto que hay sueños y símbolos aislados (motivos) que son típicos y se repiten con frecuencia. Entre estos motivos, se encuentran la caída, el vuelo y los sueños en los que nos persiguen animales salvajes u hombres hostiles o estamos medio desnudos o vestidos de una forma absurda en un lugar público!<sup>1</sup>...

Karl Gustav JUNG

Como indican muchas investigaciones, hay temas que se repiten en los sueños más que otros. Vamos a señalar algunos, acompañados de una explicación breve. Recordemos, para empezar, que reconocemos en los sueños tres niveles de explicación: la interpretación literal, la psicológica y la sagrada. Utilizaremos el ejemplo del baño para ilustrar este punto. Para cierta persona, soñar que se baña podría, simplemente, reflejar el placer que siente cuando se dedica a esta actividad. Ésta es la interpretación literal que se aplicaría en este caso. Para otra, que atraviesa un periodo de depuración de sus pensamientos, primaria el sentido psicológico y, para un estudiante del misticismo, este sueño podría significar la inmersión en las aguas de la regeneración espiritual.

El propio lector podrá decidir por sí mismo cuál de estas interpretaciones corresponde mejor a su situación particular. Hemos de tener también en cuenta la ambivalencia de los símbolos que se encuentran en los sueños. Por ejemplo, la muerte no tiene un sentido necesariamente destructor: significa también la etapa preparatoria de una renovación.

Finalmente, las tomas de consciencia que llevamos a cabo en los sueños deben incitar al optimismo más que al desánimo. Por ejemplo, cuando los sueños nos revelan facetas oscuras de nuestra personalidad, hay que tener humildad para reconocerlas y valor para superarlas.

---

1.- JUNG (Karl Gustav) FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.) JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniela), *L'Homme et ses symboles*, París, Robert Laffont, 1964, p. 53.

## Las caídas

Muchas personas sueñan con caídas o pérdidas de equilibrio. Si el que sueña tiene problemas de oído interno que le producen trastornos de equilibrio en estado de vigilia, prevalece la interpretación literal; pero, contando con esta excepción, los teóricos modernos ven en los sueños de caídas un reflejo de la inseguridad del soñador: impresión de que se le va el pie, sensación de que la vida se nos escapa en alguna ocasión. Podríamos atribuir un significado parecido a los sueños en los que se desorienta uno o se pierde. Estos sueños llevan consigo una incitación a identificar y superar el origen de esta inseguridad.

## Las persecuciones

Los sueños en los que nos persiguen animales salvajes o malhechores humanos denotan una amenaza de cualquier tipo, un conflicto interior no resuelto, un traumatismo psicológico persistente. Son más frecuentes en la adolescencia; pero también aparecen en la edad adulta. Lo mismo que los sueños de caídas, son indicio de una sensación de inseguridad, miedo a lo desconocido o incluso remordimientos. Las personas que tienen con frecuencia estos sueños de persecución deben comprender que los asaltantes no les son extraños. Son la escenificación de un estado psicológico.

## La desnudez en público

Muchas personas sueñan que se encuentran desnudas en público y no consiguen vestirse ni ocultarse. Es evidente que los sueños de desnudez tienen un sentido diferente, dependiendo de la educación que se ha recibido y de las influencias culturales a que estamos sometidos. Además de las inquietudes sexuales y la sensación de culpabilidad a que atribuyen

muchos especialistas estos sueños, podemos ver también en ellos el miedo a que se nos descubra algún detalle inconfesable. El sueño se convierte entonces en una invitación a la limpieza, una incitación a la transparencia. En el mismo orden de ideas, la desnudez en los sueños indica a veces un deseo de liberarse del qué dirán.

## El examen escolar

El acto de someterse a un examen escolar se presenta con frecuencia en sueños, incluso en adultos que han terminado sus estudios hace muchos años. Estos sueños suelen surgir en el momento de tomar decisiones importantes y significan que hay inseguridad ante un desafío nuevo. ¿Tengo la capacidad suficiente para coger este empleo? ¿Soy capaz de afrontar las responsabilidades paternas? ¿Soy digno de la función que se me quiere confiar? ¿Estoy preparado para rendir cuentas de mi existencia? Estos sueños invitan a desarrollar la confianza en sí mismo.

## La pérdida de los dientes

Perder los dientes significa un descenso de vitalidad, una falta de dinamismo ante la existencia. Los dientes permiten, simbólicamente, *morder en la vida* y afrontar la adversidad. De forma general, cuando se pierde los dientes en sueños, se puede ver en ello una falta de agresividad o de decisión. El soñador debe analizar en qué situación le falta vigor y de qué forma puede remediarlo.

## La pérdida del cabello

El inconsciente colectivo ha integrado la idea de que los cabellos simbolizan la fuerza y la virilidad. El ejemplo clásico es el de Sansón que

figura en la Biblia. Por tanto, un sueño en el que se pierden los cabellos puede significar una inquietud relacionada con la disminución de las fuerzas físicas. En sentido literal, soñar con el pelo puede ser indicio de que se está preocupado por el encanecimiento, la calvicie u otros problemas relacionados con él.

## Los animales

Por lo general, la presencia de animales en los sueños simboliza nuestra propia animalidad con sus reacciones instintivas de todo tipo; pero, si lo observamos con detalle, hay que tener en cuenta qué tipo de animal es el que se presenta en el sueño, su comportamiento y nuestra relación con él. Si se trata de un animal familiar, puede representar nuestras relaciones afectivas; si nos enfrentamos a una bestia salvaje y amenazadora, puede tratarse de algún temor que está oculto en nuestro inconsciente. Hay que tener también en cuenta las corrientes culturales, cuya influencia sufrimos inconscientemente. Soñar con un oso, por ejemplo, no tiene el mismo sentido para un amerindio, que lo ve como su tótem, que para el ciudadano que le tiene miedo.

## La casa

Según dicen muchos teóricos, ver la casa en sueños simboliza el cuerpo físico y también toda la personalidad, el yo. El exterior de la casa corresponde a la apariencia, a la imagen que se quiere dar de uno mismo, a la *persona*, diría Jung. El techo representa la cabeza, el pensamiento, el sitio donde se toman las decisiones. La cocina sería el lugar de las transformaciones psicológicas y también puede representar el crecimiento interior y la alquimia espiritual, cuando el que sueña es sensible a esta dimensión de la existencia. El sótano, como ha indicado Jung con frecuencia, equivale a las partes inexploradas de nuestro ser, nuestro inconsciente. Evidentemente, para comprender mejor los sueños en los que

aparece la casa, conviene tener en cuenta el color de las habitaciones, la decoración, los muebles y demás elementos puestos en escena por el subconsciente. En resumen, la casa, dado que es un símbolo que nos representa expresamente, merece la máxima atención. Veamos el sueño de una casa que tuvo un amigo y la interpretación que hizo de él.

## La gran puerta de cristales

### Relato del sueño:

*Dos tíos, que no había visto desde hacía mucho tiempo, fueron a visitarme. Los recibí fuera y les hice entrar al apartamento, pasando por una segunda puerta de entrada que no había utilizado jamás y que, en realidad, no conocía. Esta entrada daba a una escalera grande, hecha con madera de muy buena calidad, que tenía una magnífica puerta de cristales, grande, de dos hojas. Al subir por la escalera, vi a un lado una escala dorada, cubierta de escarcha, por la que empecé a trepar. La escarcha se fundía con el calor de un sol muy brillante.*

### Interpretación:

Hay en mi personalidad una entrada secundaria, más amplia, más atractiva, más acogedora que la que se utiliza normalmente...

...Es una invitación para hacer que resalten más mis facultades para acoger, abrirme a los demás. La escala dorada, que recuerda la de Jacob, me invita a elevarme espiritualmente. La escarcha me hace tomar conciencia de que no pongo el color ni el interés suficientes en mi búsqueda interior. La acción del sol sobre la escarcha me da algo de seguridad y me indica que estoy en un "proceso de recalentamiento".

Como puede comprobarse por la interpretación que se ha dado a este sueño, el soñador está comprometido en un proceso espiritual. El mismo sueño habría recibido una interpretación distinta con un soñador indiferente a la espiritualidad, que, posiblemente, hubiese interpretado la fusión de la escarcha con el calor del sol como una invitación a tener relaciones interpersonales más cálidas.

## El automóvil

Los sueños en los que se conduce un automóvil u otro vehículo suelen darnos una idea de cómo enfocamos nuestra existencia. Conviene analizarlos muy bien. ¿Está el vehículo bien controlado o se sale de la carretera? ¿Funcionan correctamente los frenos? ¿Hay problemas con la gasolina? ¿Conducimos hacia delante o vamos en marcha atrás? ¿La carretera es ancha o estrecha, tiene visibilidad o está oscura, es recta o tortuosa? ¿Estamos en un carril sin salida? ¿Viajamos solos o acompañados? ¿Ponemos en peligro nuestra vida y la de otras personas? Son situaciones cuyo simbolismo es fácil de captar, si se reflexiona un poco.

## La montaña

El simbolismo de la montaña es rico y variado. Desde un punto de vista psicológico, representa el reto que hay que superar, el ideal que hay que conseguir, el valor que hay que tener. En el plano espiritual, como puede comprobarse en numerosas tradiciones, la montaña reviste un carácter sagrado. Por su altura, evoca la ascensión espiritual, la aspiración a la transcendencia. Es un lugar al que se retiran los ermitaños, el sitio preferido para las *teofanías*.<sup>1</sup> Cuando aparece la montaña en un sueño, conviene conocer estos datos generales y establecer las relaciones que

---

1.- Las teofanías son manifestaciones divinas.

puedan tener con nuestra existencia personal. También debemos examinar nuestra actitud ante la montaña durante el sueño. ¿Me atraía o me asustaba? ¿La escalé? ¿Qué me esperaba en la cumbre?

## El vuelo

Los sueños en los que se flota en el espacio nos armonizan con el aire y el soplo vital. Proporcionan una sensación de ligereza, una impresión de libertad. Expresan la aspiración humana a la sublimación. Hacen que nos comparemos con el pájaro, en quien envidiamos algunas veces su despreocupación. Estos sueños ofrecen una compensación benéfica cuando la realidad cotidiana nos resulta demasiado pesada. Por el contrario, cuando el que sueña ha desarrollado una tendencia desmesurada a la evasión o a la ligereza, los sueños de vuelos son una invitación para que aprenda del mito de Ícaro, que se precipitó al mar, porque se acercó demasiado al sol y se fundieron sus alas de cera.

## El fuego

El fuego tiene un gran valor simbólico. Purifica, calienta e ilumina. Representa la energía, el ardor, el entusiasmo, el amor y la pasión. El amor abraza, el entusiasmo inflama y la pasión consume. El fuego cumple también una función sagrada como en la *zarza ardiente* en que Dios se manifestó a Moisés: se encienden velas en los altares, se mantiene la llama sagrada en los templos. Por el contrario, si no está controlado, puede destruir, incendiar, asfixiar. Por eso es importante analizar nuestra relación con el fuego, cuando aparece en los sueños. Es posible que encontremos una invitación a poner más calor en nuestras relaciones humanas, más entusiasmo en nuestros proyectos o, a la inversa, que moderemos nuestros impulsos, si tenemos tendencia a la exageración. Los que siguen un camino espiritual serán, sin duda, sensibles a su función purificadora y alquímica.

## El agua

Desde una perspectiva psicológica, el agua representa las emociones y la imaginación. Para comprender mejor el significado que tiene en un sueño, conviene analizar de qué forma se presenta. ¿Es clara o cenagosa, corriente o estancada, refrescante o desagradable? ¿Cae como un chaparrón o en lluvia fina? Los sueños en los que aparece el agua permiten que afloren emociones reprimidas y se superen bloqueos afectivos. En el plano espiritual, el agua simboliza la fuente vital, la purificación y la regeneración. El sueño que viene a continuación es un ejemplo de esta dimensión sagrada del agua. Es un allegado quien me ha confiado el relato y la interpretación.

### Inmersión

#### Relato del sueño:

*Unos malhechores forzaban a un grupo de personas, en el que me encontraba yo, a meterse en una piscina llena de agua hirviendo. Yo estaba el primero y uno de los malhechores me empujó, esperando que muriese en los primeros instantes. Me encontré en el fondo de la piscina, sumergido en un agua que, al fin, no estaba hirviendo, sino tibia. No me ahogaba; sino que, por el contrario, me sentía muy bien, tranquilo y relajado. Al cabo de un rato, me levanté, para mirar fuera de la piscina, y me volví al fondo sin tener ningún miedo. Después llegó el ahogamiento, que no tuvo nada de doloroso. Entré tranquilamente en la muerte, con una quietud perfecta. Sin embargo, me afectaba el dolor que pudiese producir a mi familia mi partida. Plenamente consciente de mi identidad, salí de la piscina, pensando que era invisible para los malhechores; pero pronto me di cuenta de que me*

*encontraba en mi cuerpo físico y no en el psíquico, como había pensado antes. Entonces intenté asustarlos, diciéndoles que era un fantasma; pero ellos no se inmutaron con mis manifestaciones. Pensé escaparme de aquel lugar; pero me vigilaban y todas las salidas estaban bloqueadas. Después me desperté.*

### **Interpretación:**

Este sueño me dio una sensación inmensa de paz, en un momento de mi vida en el que atravesaba un periodo de *gran sequedad espiritual*. La inmersión en el agua me pareció como un ritual de purificación y de regeneración y la muerte que se produjo tuvo para mí un carácter iniciático. Me pareció como un preludio de una vida nueva más liberada del *hombre viejo*, más llena de la presencia divina.

Los malhechores representan el lado oscuro de mi ser, mi *sombra*, como diría Jung. Su papel activo en mi sueño me recuerda la dualidad fundamental de la existencia terrestre y la necesidad de confrontación entre las fuerzas opuestas para que surja la luz, para que crezca el *hombre nuevo*.

Recuperar mi cuerpo físico indica que debo continuar mi aprendizaje en la tierra, con los riesgos de la existencia, con el desarrollo del altruismo y la transmutación de mis defectos en sus cualidades opuestas.

Otros detalles del sueño me han aclarado diversos puntos de mi crecimiento, tanto psicológico como espiritual; pero lo esencial es lo que he contado.

Los sueños que tratan de nuestra muerte o de la de otra persona no deben asustarnos. Como ya hemos dicho, debemos fijarnos en su aspecto simbólico. Morir en un sueño anuncia un cambio, una transformación, un renacimiento.



## **Capítulo VI**

# **INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS**



Un sueño no interpretado es como una  
letra no descifrada.

El Zohar

A lo largo de los capítulos anteriores, hemos expuesto algunos principios relacionados con la interpretación de los sueños; pero ahora es cuando vamos a abordarlos con detalle.

## Primacía de las asociaciones

Empecemos por el análisis del sueño que tuvo un paciente de Karl Gustav Jung.

“Me encuentro en un huerto y cojo una manzana. Miro alrededor con precaución para comprobar si me ha visto alguien”.<sup>1</sup>

Antes de analizar cómo ha guiado Jung a su paciente para comprender este sueño, invito al lector a responder a una pregunta: “¿Puede interpretar el sueño que se acaba de contar?”

Adivino que habrá tratado de elaborar una interpretación a este sueño tan corto: expresión de un sentimiento de culpabilidad, evocación de la fruta prohibida o cualquier otra explicación relacionada con el simbolismo universal. Pero se trata de una *pregunta trampa*, que sólo tiene una respuesta: “No”. No, usted no puede interpretar este sueño, porque no conoce al soñador. Las hipótesis que saque pueden resultar exactas;

---

1.- JUNG (Karl Gustav), *L'Homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel, 1989, p. 205.

pero la pregunta que se plantea exige que se compruebe el sentido general de los símbolos evocados en la situación concreta del soñador. Falta un elemento indispensable y primordial para interpretar este sueño: conocer al soñador.

Lo que queda muy claro con este ejemplo es la imposibilidad de que cualquiera interprete el sueño de un desconocido. Todo lo que puede decirse no es nada más que suposición. El mejor intérprete de un sueño no puede ser otro más que el propio soñador, ya que, como dice Jung, “el sueño es el teatro en el que el soñador es, a la vez, el escenario, el actor, el apuntador, el regidor, el autor y el crítico”.<sup>1</sup>

Por eso, para ayudar a alguien a comprender sus sueños, hay que empezar por invitarlo a que haga asociaciones entre el contenido de su sueño y sus vivencias personales. Para demostrar la validez de este principio, Jung cuenta que dos de sus pacientes tuvieron un sueño con un contenido idéntico; pero que su interpretación fue completamente opuesta.<sup>2</sup> En los dos casos, *el soñador atravesaba un terreno muy grande a caballo, con un grupo de jóvenes. Se encontraba a la cabeza del grupo y saltó una zanja por los pelos; pero sus compañeros no lo consiguieron.*

Uno de los soñadores era un joven prudente, introvertido y poco seguro de sí mismo, mientras que el otro era de edad madura y enfermo; pero temerario e insumiso ante las indicaciones de su médico. Se puede comprender que el sueño invitaba al joven a la audacia, y al maduro, a la moderación. Para el primero, el hecho de haber sido el único en saltar la zanja se interpretó como una invitación para desarrollar la confianza en sí mismo, para superarse. Para el segundo, cuyas vivencias eran completamente diferentes, lo significativo era el hecho de haber casi fallado en el salto. En este caso, el sueño se interpretó como una invitación a la

---

1.— JUNG (Karl Gustav), *L'Homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel, 1989, p. 232.

2.— JUNG (Karl Gustav) FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.) JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniela), *L'Homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964, p. 49-50.

moderación, una incitación del inconsciente para seguir las recomendaciones del médico. Una vivencia diferente ha producido una interpretación también diferente de un sueño idéntico, lo que demuestra claramente la importancia que hay entre el contenido del sueño y la situación personal del soñador.

## **Análisis del simbolismo universal**

Una vez establecida la primacía de las asociaciones, conviene recurrir a un diccionario adecuado, para profundizar en los símbolos de carácter universal.

Por ejemplo, un conocido me contó de qué forma le había permitido el análisis del simbolismo universal profundizar en el sentido de un sueño, en el que *unos pájaros daban vueltas alrededor del sol*. Tratando de establecer un vínculo entre su vida personal y el contenido del sueño, comprendió que éste era un reflejo de su deseo de elevación interior y constituía un aliciente para continuar su búsqueda espiritual. Después, muy impresionado por el movimiento circular de los pájaros alrededor del centro luminoso, quiso profundizar en el simbolismo.

En un diccionario de símbolos, descubrió que la mayoría de las tradiciones espirituales consideran *el círculo con un punto en el centro* como un símbolo de la divinidad y de la creación que emana de ella. Esta explicación tocó una cuerda sensible y enriqueció su interpretación. En sus meditaciones ulteriores, esta imagen de los pájaros que daban vueltas alrededor del sol le recordará el punto que hay en el círculo, la unidad y la totalidad, el Creador y la Creación.

El estudio del simbolismo tiene, por tanto, la propiedad de ampliar la comprensión de los sueños, de *amplificar* su significado. Permite una interpretación más profunda, gracias a un material comparativo surgido de las leyendas, de los cuentos, de la mitología, de las grandes tradiciones espirituales y de las ciencias humanas en general.

Volviendo a nuestro ejemplo, el soñador examinó también el sentido que se le atribuye al *sol* y a los *pájaros* en las grandes tradiciones místicas. Veamos lo que leyó en un diccionario de símbolos<sup>1</sup> a propósito del sol: “Para muchos pueblos, el sol, si no es el mismo dios, es una manifestación de la divinidad”. Este significado casi universal del sol ha reforzado el sentido sagrado que se atribuye a su primera interpretación. En cuanto a los pájaros, independientemente de su disposición circular, su experiencia personal lo incitó a considerarlos como el reflejo de su deseo de elevación espiritual. Además de fortificar este sentimiento, su referencia al simbolismo universal le dio otra pista fructífera de meditación, ya que, en la tradición védica, los pájaros simbolizan “la amistad de los dioses y los hombres”.

Resumiendo, al examinar los diversos sentidos simbólicos que se atribuyen a las imágenes que surgen en nuestros sueños, vemos que algunas se ajustan más a nuestra experiencia personal y permiten una interpretación más completa.

## Modelo de interpretación

Teniendo en la mente estos principios, es decir, la primacía de las asociaciones personales y el estudio del simbolismo universal, volvamos al sueño del paciente de Jung que *cogía una manzana del huerto y temía que lo vieses*.

Destaquemos, antes de nada, que fue el mismo soñador el que hizo la interpretación de su sueño. El papel de Jung consistió principalmente en traerlo a su experiencia personal, presentándolo en el sentido universal de la *fruta prohibida*, ya que, a pesar de su amplio conocimiento del simbolismo, concedía siempre la prioridad a la experiencia personal del soñador. Cuando le parecía oportuno, informaba a sus pacientes del sentido

---

1.- CHEVALIER (Roger) y GHEERBRANT (Alain), *Dictionnaire des symboles*, Paris, Robert Lafont, 1982, p. 891.

que se da en la mitología a los símbolos evocados, con el fin de reforzar sus asociaciones personales.

Ahora vamos a ver, como un diálogo entre Jung y su paciente,<sup>1</sup> la interpretación del sueño de *la manzana que cogió en el huerto*.

## La manzana cogida

**Soñador:** *He soñado que estaba en un huerto, cogiendo una manzana, y miraba alrededor, para asegurarme de si me veía alguien.*

**Jung:** ¿Puede relacionar este sueño con algún acontecimiento de su vida?

**S.:** *Recuerdo que, cuando era niño, robé una vez unas peras en un huerto. ¿Es posible que mi sueño se refiera a este caso de mi infancia?*

**J.:** Es posible, ya que la culpabilidad es un sentimiento que surge con frecuencia en los sueños. ¿Puede asociar su sueño con otro hecho?

**S.:** *Ayer, en la calle, encontré una muchacha que conocía e intercambié unas palabras con ella. Entonces pasó un amigo y me entró una curiosa sensación de malestar.*

**J.:** ¿Puede relacionar este sueño con cualquier otra cosa?

**S.:** *La manzana me recuerda la escena del paraíso terrenal. Pero no he comprendido jamás por qué tuvo consecuencias tan trágicas para Adán y Eva el hecho de probar la fruta prohibida. Me irrita esta injusticia divina.*

---

1.- Este diálogo es una adaptación de las explicaciones dadas a este sueño por Karl Gustav Jung en *L'Homme à la découverte de son âme*, París, Albin Michel, 1989, p. 205-207.

J.: ¿Le sugiere su sueño otras relaciones?

S.: *Recuerdo que, de niño, mi padre me castigaba muchas veces por razones que no comprendía. Estuvo especialmente severo un día que me sorprendió mirando a escondidas a mis hermanas pequeñas cuando se bañaban.*

J.: ¿Hay otros acontecimientos recientes o remotos que puedan tener relación con su sueño?

S.: *He de confesar que, últimamente, me he lanzado a una aventura sentimental con una criada y todavía no ha llegado a sus fines naturales.*

J.: En mi opinión, esta última asociación merece una atención muy especial. Su sueño refleja la frustración que ha sentido usted, porque la criada no ha querido responder a sus proposiciones. Es la dimensión compensatoria de su sueño. Por el contrario, el miedo a que lo vean robando una manzana demuestra que su inconsciente no aprueba su conducta. Este sueño ha activado en usted el arquetipo de la *fruta prohibida*, que adquiere así un significado más profundo y se convierte en una invitación para que lleve una vida sexual más ordenada. Ésta es la dimensión premonitoria de su sueño.

Este modelo de interpretación es un buen ejemplo del uso de las asociaciones personales y el recurso al simbolismo universal en el análisis de un sueño.

## Pista de interpretación personal

Veamos una serie de preguntas que pueden plantearse para elaborar asociaciones personales, durante el análisis de un sueño. Cada pregunta se revisará y se explicará después del cuadro que viene a continuación.

## Pistas de interpretación de los sueños

- 1.- ¿Qué asociaciones me sugiere mi sueño?
- 2.- ¿Qué quiere enseñarme el inconsciente?
- 3.- ¿Se trata de un sueño repetitivo?
- 4.- ¿Cuál es su impacto emocional?
- 5.- ¿Cuál es el contexto del sueño?
- 6.- ¿Tiene relación con algún problema que me preocupa ahora?
- 7.- ¿Me cuestiona situaciones desagradables de mi infancia?
- 8.- ¿Me invita a rectificar algún criterio erróneo?
- 9.- ¿En qué cumple una función compensatoria?
- 10.- ¿Me permite este sueño prever el futuro?
- 11.- ¿Qué faceta de mi personalidad saca a la luz?
- 12.- ¿Qué me revela sobre mi *sombra*?
- 13.- ¿Presenta imágenes que se relacionan con el simbolismo universal?
- 14.- ¿Tiene un carácter espiritual?

### 1.– *¿Qué asociaciones me sugiere mi sueño?*

Esta pregunta constituye el principio fundamental de la interpretación onírica. Es la pregunta central, de la que surgen todas las demás. Confirma la importancia de establecer vínculos entre el contenido de nuestros sueños y nuestras vivencias personales.

### 2.– *¿Qué quiere enseñarme el inconsciente?*

Según Freud y Jung, los sueños surgen del inconsciente. Por medio de asociaciones, establecemos puentes entre el inconsciente que los produce y el consciente que los interpreta.

### 3.– *¿Se trata de un sueño repetitivo?*

Los sueños no tienen todos la misma importancia. Los que se repiten, los recurrentes, merecen una atención muy especial, ya que representan una insistencia del inconsciente sobre el consciente. Es como si el primero viniese a llamar de forma regular a la puerta del segundo para sensibilizarlo ante una realidad que lo supera. “El sueño repetitivo —dice Jung— es un fenómeno digno de tener en cuenta, [y significa], por lo general, un esfuerzo para compensar un defecto concreto de la actitud del soñador ante la vida. [...] También puede alertarnos sobre algún acontecimiento futuro”.<sup>1</sup>

### 4.– *¿Cuál es su impacto emocional?*

En cuanto al impacto emocional, podemos decir que, cuanto más nos afecta y nos impresiona un sueño, más significativo es y más merece nuestra atención. Hay que tener siempre en cuenta las emociones que se sienten tanto durante el sueño como al despertar. Si, por ejemplo, se sueña con un animal, es importante analizar si nos asusta o nos resulta agradable.

---

1.– JUNG (Karl Gustav), FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.), JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniéla), *L'Homme et ses symboles*, París, Robert Laffont, 1964, p. 53.

### 5.— *¿Cuál es el contexto del sueño?*

El contexto del sueño puede entenderse tanto en sentido subjetivo como en objetivo. El punto de vista subjetivo corresponde a la experiencia personal del soñador. Preguntarse sobre el contexto subjetivo de un sueño nos lleva otra vez a la pregunta fundamental: ¿Con qué acontecimientos de mi vida personal puedo relacionar mi sueño? Por el contrario, el contexto objetivo se relaciona con el contenido del sueño o, más exactamente, con la forma en que se manifiestan los símbolos en él. Por ejemplo, si aparece el agua, hay que fijarse en si es clara o cenagosa, corriente o estancada, refrescante o desagradable. Por tanto, es importante considerar el contexto, tanto objetivo como subjetivo, del sueño.

### 6.— *¿Tiene relación con algún problema que me preocupa ahora?*

Una de las funciones del sueño es servir de exutorio para el estrés acumulado durante el día. Permite paliar los trastornos afectivos ocasionados por las preocupaciones cotidianas. De este modo, asegura el mantenimiento de nuestro equilibrio psicológico. Algunas investigaciones han demostrado que una falta de sueños es tan perjudicial para la salud psíquica como la carencia de proteínas para el cuerpo.

### 7.— *¿Me plantea situaciones desagradables de mi infancia?*

Sabemos muy bien que las experiencias dolorosas de nuestra infancia suelen necesitar mucho tiempo para curar. Las emociones reprimidas se estancan en el inconsciente individual y forman lo que Jung llama la *sombra*. Afectan al desarrollo de nuestra propia personalidad e influyen en nuestro comportamiento hasta tal punto que muchas personas llegan a necesitar ayuda terapéutica. Además, muchos de nuestros sueños tienen relación con los impulsos reprimidos en nuestra infancia. Sirven de exutorio y permiten una especie de “ventilación” del inconsciente. Por eso es

por lo que algunos terapeutas utilizan los sueños de sus clientes para ayudarles a resolver sus problemas psicológicos. Se sabe que el hecho de analizar y escribir nuestros sueños constituye ya una especie de psicoanálisis, que es a veces necesario y siempre beneficioso.

**8.— *¿Me invita a rectificar algún criterio erróneo?***

Como expresión del inconsciente en su sentido más completo, los sueños proponen rectificaciones del pensamiento consciente. Por ejemplo, el del joven que logró saltar la zanja a caballo demostraba a quien tuvo el sueño que su imagen personal tendía a reducirse. Como no tenía confianza en sí mismo, este joven mantenía en su mente una imagen inexacta de su persona. El sueño le permitió modificar la idea que se hacía. También puede darse el caso contrario: una persona que se sobreestima tendrá sueños que lo guiarán para corregir esta actitud, como la señora que fue *equiparada con las vacas* en un sueño.

**9.— *¿En qué cumple una función compensatoria?***

En un proceso de análisis personal de nuestros sueños, conviene preguntarse en qué tienen un papel compensador. La compensación puede realizarse en el plano emotivo y en el cognitivo. Un sueño ofrece una compensación emotiva en la medida en que permite corregir un desequilibrio afectivo. En cuanto a la compensación cognitiva, representa la aptitud de los sueños para corregir el pensamiento consciente.

**10.— *¿Me permite este sueño prever el futuro?***

Jung dice que, además de su función compensatoria, los sueños cumplen una función premonitoria: permiten prever el futuro y nos proporcionan indicaciones relacionadas con el porvenir. En el ejemplo de *la manzana*, hemos visto precisamente que el sueño jugaba un papel premonitorio, ya que la sensación de culpabilidad que se le atribuía incitaba al soñador a cambiar su comportamiento futuro.

La premonición es evidente también en el sueño que hemos estudiado en el capítulo segundo, sobre el químico que se preparó en sueños para *salvar a una colega que estaba en peligro*.

### 11.— *¿Qué faceta de mi personalidad saca a la luz?*

Somos los héroes de nuestros sueños. Los personajes que se presentan en ellos simbolizan diversas facetas de nuestra personalidad. Si vemos aparecer un agresor, no vale la pena preguntarnos si se trata de un vecino antipático o de cualquier enemigo. Lo normal es que se trate de nosotros mismos. Es mejor que nos preguntemos qué miedos tenemos o qué bloqueos nos ahogan.

Entre los personajes representativos de nuestra personalidad, Jung menciona el *anima*, para los hombres, y el *animus*, para las mujeres. Cuando un hombre sueña con una mujer dotada de las cualidades típicas de la feminidad, Jung ve en ella una activación del principio femenino que hay en el hombre, al que llama *anima*. Del mismo modo, cuando una mujer sueña con un hombre ideal en sus cualidades masculinas, debe ver en este hombre una faceta de ella misma, llamada *animus* por Jung.

### 12.— *¿Qué me revela sobre mi sombra?*

La *sombra* tiene dos significados principales: el conjunto de emociones reprimidas en nuestro consciente individual desde la infancia y los defectos que tratamos de disimular ante los que nos rodean, a pesar de que somos conscientes de su existencia. Además, nuestros sueños nos ponen frecuentemente en contacto con nuestra *sombra*, que aparece bajo el aspecto de un personaje de nuestro mismo sexo. No debemos dudar en analizar estos sueños especiales, que reflejan el lado sombrío de nuestro ser. Para eso se necesita valor; pero el crecimiento que produce es la mejor recompensa. La confrontación con nuestra *sombra*, en sueños o de cualquier otro modo, nos proporciona una toma de conciencia sana y regeneradora, a condición, sin duda, de que no degeneren en un sentimiento estéril de culpabilidad.

### 13.— *¿Presenta imágenes que se relacionan con el simbolismo universal?*

Cuando un sueño recurre a imágenes de alcance universal, conviene tener un diccionario de símbolos. Como hemos dicho antes, el hecho de comparar el contenido de nuestros sueños con el material obtenido en diferentes culturas permite un enriquecimiento o *ampliación* de su interpretación.

### 14.— *¿Tiene un carácter espiritual?*

Esta pregunta interesará, sobre todo, a las personas que siguen un camino espiritual. Los místicos afirman que los símbolos son el lenguaje del alma. Como hemos explicado con el ejemplo del baño, no se quedan solamente en la interpretación literal o psicológica de sus sueños, sino que tratarán de comprender también de qué forma aclara su encaminamiento místico.

Para terminar este capítulo, veamos la interpretación de un sueño en el que aparece un elemento capital del simbolismo universal: una espada. Se presenta en forma de diálogo entre el soñador y un interlocutor que le ayuda a analizar su sueño.

## La espada

**Soñador:** *Voy con mi hermano, caminando por el bosque, al caer el día, por la orilla de un lago. Vimos una cabaña de pescadores y entramos en ella. Encontramos, sobre una mesa, una espada, cuya hoja lanzaba un destello luminoso. Mi hermano la cogió con mucho respeto y me la dio.*

**Interlocutor:** *¿Qué efecto tuvo este sueño en usted?*

**S.:** *Al coger la espada, me sentí como penetrado por una energía particular y, al despertar, noté una poderosa sensación de fuerza interior, como si*

*tuviese más vitalidad. Ya hace años que tuve este sueño; pero lo recuerdo como si lo hubiese soñado anoche.*

I.: ¿Hay elementos de este sueño que se le hayan aparecido en otros?

S.: *Que yo recuerde, es el único en el que he visto una espada. Por el contrario, mi hermano está presente con frecuencia en mis sueños.*

I.: ¿Qué representa él para usted?

S.: *Desde hace un año, más o menos, lo considero siempre como un modelo de fuerza y de valor. Está dotado de una seguridad poco común para afrontar la vida. No hay ningún obstáculo que parezca invencible para su tenacidad. Es un ser al que yo amo y admiro.*

I.: ¿Qué relación hace usted entre su sueño y su vida personal?

S.: *Cuando tuve el sueño, tenía muy poca confianza en mí mismo. Me sentía muy frágil. La presencia de mi hermano, tanto en éste como en los demás, me ha parecido siempre como una inyección de una dosis de coraje, administrada por el ángel de la noche.*

I.: El sentido que usted atribuye a la presencia repetitiva de su hermano me parece completamente justificado, si tenemos en cuenta la relación afectiva que lo une con él. Su fuerza de carácter lo inspira a usted, tanto en sus sueños como en la vida. Compensa su fragilidad.

S.: *Para mí es fácil interpretar la presencia de mi hermano en mis sueños; pero, en el que acabo de contar, es el simbolismo de la espada lo que me intriga. ¡Brilla con tal fulgor!*

I.: La espada es un símbolo verdaderamente universal. La encontramos tanto en los cuentos de hadas como en las leyendas y rituales de todo tipo. Voy

a enseñarle el significado que se le atribuye en un diccionario de símbolos. Usted podrá establecer después las relaciones que le convengan. “La espada es, ante todo, el símbolo del estado militar y de su virtud, la bravura. [...] También es la luz y el destello: la hoja brilla. [...] En términos de alquimia, la espada de los filósofos es el fuego del crisol. El Bodhisattva lleva la espada de fuego en el mundo de los *asura*: es el símbolo del combate por la conquista del conocimiento y la liberación de los deseos. La espada corta la oscuridad de la ignorancia o el nudo de los embrollos. [...] De un modo parecido, la espada de Visnú, que es una espada de fuego, es el símbolo del conocimiento puro y de la destrucción de la ignorancia.”<sup>1</sup> Podríamos seguir mucho más tiempo con estas observaciones; pero pienso que ya tiene elementos suficientes para sentir resonancias personales.

**S.:** *Lo que más me sorprendió fue el sentido luminoso de la espada. La de mi sueño tenía un resplandor especial. Yo la interpreto como un símbolo de mi aspiración a una luz mayor, una comprensión mejor de las leyes divinas, una vida más centrada en la sabiduría. El simbolismo de la espada de fuego de Visnú me llama también mucho la atención, pues corresponde a mis aspiraciones al conocimiento puro.*

**I.:** En el contexto de su sueño, la espada se la dio su hermano. ¿Ve en ello un significado particular?

**S.:** *El diccionario decía que la espada podía representar también la bravura. El hecho de que me la diese un ser cuya fuerza y valor admiro refuerza este significado.*

---

1.- CHEVALIER (Roger) y GHEERBRANT (Alain), *Dictionnaire des symboles*, París, Robert Lafont, 1982, p. 408.

- I.: Hay un elemento en el contexto de su sueño que merece atención: el bosque que tuvo por escenario. Podemos leer en el *Diccionario de los símbolos* que “en diversas regiones, sobre todo entre los celtas, el bosque estaba considerado como un verdadero santuario en estado natural. Lo vemos tanto en el bosque de Broceliande como en el de Dódona, de los griegos [...]. Para el analista moderno, por su oscuridad y su arraigamiento profundo, el bosque simboliza el inconsciente. Los terrores del bosque, como los pánicos, pueden estar inspirados, según Jung, por el miedo a las revelaciones del inconsciente”.<sup>1</sup> ¿Lo inspiran a usted estos comentarios sobre el bosque?
- S.: *Yá he tenido sueños con bosques, a los que vendría perfectamente la interpretación de Jung; pero éste se refiere más bien al bosque como santuario, ya que este sentido refuerza el de la espada luminosa, símbolo de conocimiento y virtud.*
- I.: Como puede comprobar, el análisis del simbolismo universal ha permitido enriquecer considerablemente la interpretación de su sueño, respetando siempre sus vivencias personales.

---

1.- CHEVALIER (Roger) y GHEERBRANT (Alain), *Dictionnaire des symboles*, Paris, Robert Lafont, 1982, p. 455-456.



## **Capítulo VII**

# **EL TRABAJO CON LOS SUEÑOS**



Cuanto más se va hacia el sueño,  
más viene él hacia nosotros

Mario MERCIER

Como ya hemos dicho en la introducción, la interpretación de los sueños constituye un esfuerzo del consciente para comprender al inconsciente. Por medio de las asociaciones personales y con la ayuda de un diccionario de símbolos adecuado, vamos adquiriendo cada vez más habilidad para captar el sentido de nuestros sueños.

Pero podemos aumentar todavía más la eficacia de nuestros sueños utilizando un método práctico de trabajo que resumiremos en cuatro puntos principales: la programación de los sueños, la aplicación de los sueños, la memoria de los sueños y la libreta de sueños.

## **La programación de los sueños**

Como hemos visto antes, la programación de los sueños es una práctica muy antigua que se ha perpetuado a lo largo del tiempo. Analizaremos de qué forma podemos desarrollar nosotros mismos esta facultad o, dicho de otra forma, cómo debemos proceder para fijar una intención a nuestros sueños.

El método que se propone recurre tanto a la visualización como a la invocación. Si queremos que un sueño nos oriente en un problema concreto, nos inspire en un trabajo creativo o nos guíe en cualquier otra situación, podemos, inmediatamente antes de dormirnos, hacer un cuadro mental de la situación que pretendemos mejorar o del proyecto a realizar. Esto es lo que se llama visualización.

Si, en cambio, tenemos más facilidad para rezar que para visualizar, podemos invocar la ayuda divina, para obtener en sueños la respuesta a la pregunta que nos interesa o la solución del problema que nos inquieta. Y, como toda plegaria debe terminar en una confianza total y toda visualización en la pasividad mental, no hay nada mejor que el sueño para relajarnos y ponernos en manos de la sabiduría nocturna.

Un miembro de mi círculo de allegados, que escribe sus sueños desde hace muchos años, me ha hablado de uno que consiguió programar. Atravesaba un periodo difícil y apenas lograba encontrar la paz interior. Además de hacer meditaciones asiduas, se dormía siempre pidiendo que los sueños le ayudasen a superar su cansancio y, además, se visualizaba desbordante de energía y lleno de serenidad. Tuvo un sueño que titulé *Serenidad*.

## Serenidad

### Relato del sueño

*Al salir de un congreso con mi esposa, mi automóvil apenas podía subir una cuesta empinada. Tuve que ayudarle caminando, atravesando con los pies el piso del coche. Cuando ya estábamos arriba, seguí tirando del coche, mientras que mi mujer trataba de evitar que los objetos que llevábamos se saliesen por una apertura que había en la parte delantera.*

*Fuimos a un taller y el mecánico puso unas piezas blancas encima del motor y después colocó unos hilos de un color blanco muy puro. Sus empleados son personas sencillas con quienes se mostraba generoso y comprensivo. Durante su rato de descanso, me entretuve con ellos e hice algunos juegos de manos de los que hacen reír y ponen de buen humor. Algunos empleados, de los más jóvenes, se entretenían jugando*

*a las “pichenolles”.<sup>1</sup> Tuve una charla sobre temas místicos con un joven que se interesaba por la espiritualidad.*

### **Interpretación del soñador:**

El coche que subía la cuesta con dificultad representa mi estado depresivo. Yo suplí la fuerza que le faltaba. Me levanté y subí la cuesta con el peso del auto, sin mucha dificultad, a pesar de todo. ¡Es una invitación a la perseverancia, al valor, a la esperanza!

Mi esposa colaboraba vigilando el equipaje, para que no se perdiese. Su presencia en mi vida me ayuda a mantener el equilibrio, a conservar la “unificación” de mi ser. El coche se reparó con piezas y con hilos de color blanco, que simboliza la luz interior. Esto constituye una invitación a buscar el fervor espiritual. Hice unos juegos de manos que crearon un ambiente de buen humor. Este sueño me invita al humor, al juego y a entretenerme con los amigos. Para salir de mi lentitud, tengo que tener más diversiones. Las conversaciones de índole espiritual me incitan a profundizar en mi progreso interior y a hacer comentarios más profundos con quienes me rodean.

En este ejemplo, tenemos un sueño que ha respondido a la intención del soñador. La programación ha sido fructífera: el sueño le ha dado sugerencias para salir de su estado depresivo. El Inconsciente ha venido en ayuda del consciente y el alma le ha prodigado sus consejos.

---

1.- “Pichenolle” es el nombre que se da en Quebec a un juego parecido al billar, que se hace con dos discos pequeños de madera, golpeándolos con un papirote.\*

## La aplicación de los sueños

No basta con que la noche nos dé consejos: hay que tener en cuenta sus indicaciones durante el día. Esto nos lleva a un segundo aspecto del trabajo con los sueños: su aplicación a la vida diaria.

El método consiste en poner en práctica durante el día las inspiraciones de la noche y después, cuando llega la noche, volver a llamar a la puerta del inconsciente, para obtener, en el sueño, nuevas indicaciones sobre la conducta a seguir en la vida. Un terapeuta francés, Serge Villaverde, encontró una expresión imaginaria para designar este vaivén diario entre la existencia diurna y las inspiraciones nocturnas. Dice que “así es como vamos tejiendo nuestros días y nuestras noches”.<sup>1</sup>

Un ejemplo de aplicación de un sueño me lo ha dado una compañera de trabajo. Fue una advertencia para la soñadora, que no esperó con pasividad el desenlace. Por el contrario, tomó en serio el mensaje del inconsciente y lo puso en práctica, advirtiéndolo a los padres del niño y realizando una visualización protectora. El hecho de que haya sido otro niño de la familia el que recibió el socorro tiene una importancia secundaria.

### El niño que estaba en la calle

#### Relato del sueño:

*Una noche, me desperté sobresaltada y muy nerviosa, por un sueño en el que mi sobrino pequeño, de cinco años, era atropellado por un automóvil, cuando cruzaba la calle sin nadie que lo acompañase.*

#### Comentarios de la soñadora:

En los días y semanas siguientes, utilicé con frecuencia la visualización para protegerlo. Lo rodeé

mentalmente de un círculo protector. Además, informé de mi sueño a sus padres, para que doblasen la vigilancia.

No le ocurrió nada; pero su hermana, de tres años, se encontró en la calle sin ningún adulto a su lado. Afortunadamente, la vio una vecina y la llevó con sus padres, antes de que tuviese un accidente.

Tal como dice Marie-Louise von Franz, colaboradora cercana de Jung, la vida del psiquiatra suizo nos da numerosos ejemplos de aplicaciones de sueños. “Jung –dice ella– trataba un sueño como si fuese un cristal al que se le dan vueltas y más vueltas, para hacer que brillen todas sus facetas. Cuando captaba lo que le pedía el inconsciente en un sueño, obedecía de inmediato y lo ponía en práctica”.<sup>1</sup>

## El recuerdo de los sueños

Un sondeo<sup>2</sup> efectuado en 1995 con 1.000 franceses de quince años o más, a quienes preguntaron si se acordaban de sus sueños, dio el cuadro siguiente:

### El recuerdo de los sueños

Todas las mañanas .....	6 %
Varias veces por semana .....	12 %
De vez en cuando .....	60 %
Nunca .....	24 %

---

1.- FRANZ (Marie-Louise von), *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*, París, Albin Michel, 1992, p. 39.

Cuando una persona declara que no sueña jamás, se le podría replicar: “Di, mejor, que no te acuerdas de lo que sueñas”. Además, la ciencia ha confirmado que soñamos todas las noches. En este caso, la pregunta que podemos hacernos es la siguiente: “¿Cómo es que, por lo general, nos acordamos tan poco de nuestros sueños?”.

Desde un punto de vista psicológico, la condición primordial para que nos acordemos de los sueños es que deseemos recordarlos verdaderamente. Hay que estar dispuesto a enfrentarse a su *sombra*, a aceptar correcciones, puestas a punto. Hay que querer morir psicológica y espiritualmente. El olvido de los sueños se debe, algunas veces, a que nos resistimos a ver la verdad cara a cara. También puede depender de factores biológicos, como un cansancio agotador, la ingesta de somníferos o incluso el abuso del alcohol y las drogas.

Hay que comprender también que el interés que se demuestra por los sueños favorece su recuerdo. Si se anotan y analizan con frecuencia, es seguro que el recuerdo vendrá con más facilidad. Mario Mercier está convencido de ello: “Cuanto más vamos hacia el sueño, más viene él hacia nosotros”.<sup>1</sup>

Hay algunos medios de desarrollar el recuerdo de los sueños. El primero es la autosugestión. Una técnica que se aconseja con frecuencia consiste en beber la mitad de un vaso de agua y dormirse diciendo que se va a acordar del sueño al despertar, cuando se beba el otro medio vaso.

Se acordará también mejor de los sueños si se despierta sin despertador y se queda echado unos minutos, con los ojos cerrados, con intención de volver al estado intermedio de consciencia. Si ha tenido que levantarse, el hecho de volver a la cama y adoptar la misma postura que tenía en el momento del sueño facilitará su recuerdo.

---

1.- Mercier (Mario) *Le monde magique des rêves*, París, Dangles, 1980, p. 53.

2.- Es un estado en el que la consciencia se encuentra entre el estado subconsciente y el consciente.

Otro medio de recordar sus sueños, muy propio de la enseñanza espiritual,<sup>1</sup> consiste en concentrarse en el primer ganglio cervical, situado en la base del cráneo, para estimular algunos centros psíquicos que tienen como función establecer relaciones entre la consciencia subconsciente y la subjetiva.

## La cartilla de sueños

Veamos ahora de qué manera puede ayudarnos una cartilla de sueños en este trabajo.

En su autobiografía, Jung cuenta que anotaba meticulosamente el contenido y la interpretación de sus sueños y los ilustraba con dibujos o mandalas. También dice que recomendaba a sus pacientes que hiciesen lo mismo.

Escribir los sueños tiene muchas ventajas. Ante todo, exige un nivel de atención superior al de un simple recuerdo mental y esta atención se ve recompensada con un aumento de la memoria. “Cuanto más se va hacia el sueño, más viene el sueño hacia nosotros”, decíamos más arriba. El uso de una cartilla de sueños permite también leerlos después, revisar la interpretación que se les dio en su momento, observar las repeticiones, descubrir las concatenaciones, etc.

Cuando se vuelven a leer los sueños después de varios años, se consigue una visión de conjunto de nuestro progreso interior, se advierten las fases cruciales de crecimiento psicológico y los momentos más importantes de maduración espiritual. Se descubren, con sorpresa, hilos conductores que muestran la función premonitoria de los sueños y el papel educador del subconsciente. Finalmente, se puede medir el camino recorrido y valorar la ayuda de los sueños.

---

1.- El autor se refiere aquí a la enseñanza propuesta por la tradición rosacruz, transmitida por A.M.O.R.C. (N.D.E.).

Las personas que anotan meticulosamente sus sueños todas las mañanas observarán que la escritura de cada sueño y su interpretación se lleva mucho tiempo. Efectivamente, escribir todos los sueños requiere un lapso de tiempo muy importante; pero no es necesario escribirlos todos, ya que no tienen el mismo valor. Además, se puede saber al despertar si un sueño merece o no que se profundice en él: basta con analizar la emoción que ha suscitado.

En general, los sueños que merecen una atención particular son los que se repiten de forma recurrente, los que acompañan periodos de crisis y los que presentan símbolos místicos fundamentales. Los sueños *repetitivos* tienen importancia, porque demuestran una insistencia especial del inconsciente; los que surgen en *momentos de crisis* suelen ofrecer claves para salir de ellos, y los *místicos* aportan “aclaraciones” que producen siempre un gran movimiento interior.

Ahora, veamos algunos medios prácticos para la escritura de los sueños. Al despertar, lo primero que hay que hacer es anotar las líneas generales del sueño, con lo que nos bastará para recordarlos. Si no tomamos unas notas, corremos el riesgo de que se olvide. Después, cuando mejor le venga, a lo largo del día, escriba sus notas, con frases completas, en la cartilla,<sup>1</sup> añadiendo la interpretación que ha hecho en ese momento. Es importante apuntar la fecha del sueño y su intención cuando se fijó ésta. Entonces se puede tratar de profundizar en la interpretación, mostrándose receptivo a todo lo que surja durante el proceso de escritura. El modelo que viene a continuación podrá ayudarle a estructurar su propia cartilla.

## Cartilla de sueños

Fecha:

Intención:

Contenido:

Interpretación:

Profundización:

Anotando la *fecha*, podemos saber en qué época de nuestra vida surgió el sueño. Esta referencia temporal permite también captar mejor el papel de los sueños en el desarrollo de nuestro proceso interior.

Cuando se ha fijado, al acostarse, una *intención* de sueño, conviene anotarla, para saber si nuestra programación ha dado los resultados deseados.

El *contenido* es una descripción más completa de las notas tomadas al despertar. Se apunta lo ocurrido en el sueño, las imágenes más llamativas, las impresiones que se han tenido, etc.

Para la *interpretación*, se recomienda tener previamente unos momentos de recogimiento, para solicitar las luces de nuestro ser interior y comprender mejor el mensaje que nos ha dirigido en el transcurso del sueño. A continuación, podemos escribir las relaciones que nos vengan a la mente y consultar un diccionario de símbolos, en caso necesario.

Si se dispone de más tiempo, podemos *profundizar* en el mensaje del sueño y anotar las reflexiones, impresiones o sentimientos que hayan surgido durante la escritura. Este periodo de profundización, en el que se enriquecen mutuamente la interpretación, la reflexión y la meditación, da excelentes resultados y suele acabar con la elección de una intención para sueños futuros.



## **Capítulo VIII**

### **PREGUNTAS FRECUENTES**



A lo largo de discusiones y conversaciones sobre los sueños y el sueño, surgen preguntas que se repiten con frecuencia. Veamos algunas de ellas.

### **1.— *Sueña todo el mundo***

Aunque hay un porcentaje de personas que aseguran que no sueñan, hay que pensar que se trata de un olvido, más que de una falta de sueño. En 1957, dos médicos estadounidenses, Arthur Shapiro y Donald R. Goddenough, pusieron a prueba a estudiantes que decían que no soñaban. Formaron dos equipos de durmientes y los reagruparon dependiendo de si reconocían que soñaban o lo negaban. Al despertarlos durante la fase paradójica de su sueño, comprobaron que todos tenían un sueño que contar, incluso los que aseguraban que no soñaban nunca. La única diferencia que había entre los dos grupos era que resultaba más difícil despertar a los que decían que no soñaban.<sup>1</sup>

### **2.— *¿Hay que dar importancia a los colores que aparecen en el sueño?***

Efectivamente, los colores merecen una consideración. Hay que tener en cuenta el simbolismo general que se les atribuye, así como nuestras preferencias personales. Si aparece nuestro color preferido en un objeto del sueño, este detalle aumenta su valor

---

1.— RIPERT (Roger), MICHELET (Sylvain) y MAILLARD (Nicolas) *Le livre des rêves*, París, Albin Michel, 2000., p. 72.

simbólico. En cuanto al simbolismo general de los colores, se puede hacer un resumen muy somero, sin perder de vista los principios de interpretación que se han repetido varias veces a lo largo de esta obra: la primacía de las asociaciones personales y el contexto del sueño. También hay que recordar que los colores, como toda representación simbólica, llevan el sello de la ambivalencia.

El blanco simboliza la pureza, la justicia, la luminosidad perfecta. Es el emblema de la divinidad. Si es lívido, significa anemia, enfermedad. El negro representa la muerte, el duelo, la tristeza y también la fecundidad, ya que es el color de la tierra. El rojo es el color del fuego, de la energía, de la vitalidad, del amor. En su dimensión negativa, simboliza la violencia, la crueldad, la venganza. El azul claro es el color de la espiritualidad. Representa la riqueza interior, la grandeza de alma. Su dimensión negativa aparece si es oscuro y entonces simboliza una inmaterialidad excesiva, la falta de realismo, la evasión psíquica. El amarillo es el color del sol y simboliza la intuición, la fe, la penetración espiritual. A la inversa, puede simbolizar también la perversión de las facultades intelectuales que quieren ser autosuficientes. El verde representa la naturaleza, la vegetación, la renovación primaveral. Es también el color de la esperanza. En su representación negativa, simboliza la putrefacción: es el verde del moho, el verde cadavérico. El violeta, síntesis del rojo y del azul, simboliza el equilibrio entre el amor y la sabiduría. El rosa es el color de la aurora, de la vida en sus inicios, de la primera infancia.

### 3.— *¿Por qué son los sueños, a veces, tan irracionales?*

Porque el subconsciente no se rige por las mismas reglas que el consciente. En los sueños cabe todo, como en los cuentos de hadas. La imaginación es libre y se permite la fantasía. *Las ranas se convierten en príncipes*, los humanos se metamorfosean en animales, los decorados se forman y se deforman. Por otro lado,

solemos adoptar en sueños comportamientos completamente desprovistos de sentido. A veces nos parecen tan disparatados que no nos atrevemos a contárselos a nadie. ¿Debe asombrarnos que el subconsciente utilice procedimientos que nos sorprenden o nos molestan? ¿No pertenece a otro orden de realidad? ¿No pretende sacarnos de algún error? Al desestabilizarnos, obliga a la reflexión. Su acción recuerda la de los *koan*<sup>1</sup> utilizados en Oriente para desviar la razón.

#### 4.— *¿Cómo podemos ayudar a los niños a comprender sus sueños?*

Lo mismo que los Senoi (un grupo étnico de las islas malasias), podemos aprovechar el desayuno para discutir en familia los sueños que hemos tenido durante la noche. Además de ayudar a los niños en su desarrollo personal, este hábito creará un clima de confianza entre los unos y los otros. Como dice Pam Spurr en *Comprenez les rêves de votre enfant*,<sup>2</sup> “los sueños del niño son un reflejo del nivel de desarrollo de su personalidad”.

Algunos niños no conocen la angustia en sus sueños, que están llenos de escenas divertidas y elementos que revelan su talento personal. El interés que demuestren los padres animará a estos niños a contar sus aventuras oníricas y a sacar de ellas una inspiración útil para su evolución.

Por el contrario, hay niños que tienen sueños inquietantes y pesadillas. Sus padres deben darles seguridad y ayudarles a resolver los problemas subyacentes a sus miedos nocturnos. También pueden enseñarles métodos eficaces de autosugestión. Pam Spurr propone, por ejemplo, que el niño dibuje un cuadro de instrumentos lleno de botones y manijas. Si se le presenta una bestia feroz

---

1.— Los *koan* son enemigos que desafían a la razón.

2.— SPURR (Pam), *Comprenez les rêves de votre enfant*, Noisy-sur-École, Éditions de l'Éveil, 2000, p. 10

o cualquier otra amenaza y los saca del sueño, podrá controlar la situación, mediante un juego de roll en el que utilizará los instrumentos que ha dibujado y tiene colocados en la cabecera de su cama.

### 5.— *¿Ven los ciegos en los sueños?*

Según las investigaciones realizadas, los ciegos que han visto pueden ver en sus sueños, mientras que los de nacimiento no ven tampoco, lo mismo que en estado de vigilia. Como la zona visual del cerebro no ha registrado imágenes, el subconsciente no puede utilizar un material de este tipo para montar sus escenarios. En cambio, lo mismo que en estado de vigilia, los ciegos compensan la deficiencia visual con un uso más amplio de las sensaciones auditivas, táctiles y kinestésicas en sus producciones oníricas.

### 6.— *¿A qué se llama “sueño despierto”?*

Es un método terapéutico puesto a punto por Robert Desoille (1890-1966). Se trata, en realidad, de un sueño dirigido. Mientras el paciente está echado en un diván, el analista dirige el ejercicio. Es frecuente que le pida que siga un sueño nocturno y diga en voz alta lo que capta y lo que siente. Como dice Nicole Fabre, directora del grupo internacional del sueño despierto de psicoanálisis, “Se crea de nuevo un espacio en el que el paciente se desplaza como en sueños... De todas formas, no es el analista el que sugiere los lugares ni las emociones que se repiten. Se limita a invitar al paciente a explorar sus propios sueños, con su propia imaginación, a la vista del trabajo analítico”.<sup>1</sup> Este método de exploración no es exclusivo de la psicoterapia. Algunos escritores y artistas de la corriente surrealista lo han utilizado también como vía de acceso al inconsciente.

---

1.— Revista *Psychologies*, febrero 1995.

### 7.– *¿Qué significan los “captadores de sueños” de la cultura amerindia?*

En principio, los captadores de sueños se ofrecían a los niños amerindios como un medio para protegerse de los malos sueños. Se hacen con un tipo de rama que se curva para formar una especie de aro. Dentro del aro, se entrelaza con hilo algo parecido a una telaraña, destinada a *captar* los malos sueños que hay que arrojar al fuego después de amanecer. En el centro del hilo, se ha dispuesto un agujero, por el que podrán pasar los sueños buenos, que se situarán en las plumas que se han puesto alrededor del aro. Según dice Régent Sioui, miembro de la comunidad hurona de Québec, el captador de sueños ayuda al niño a delimitar sus ideas y permite al adulto conocer los miedos del niño. El pequeño aprende así a distinguir entre los pensamientos que quiere guardar y los que quiere eliminar.<sup>1</sup>

### 8.– *¿Es cierto que pueden atribuirse a los sueños algunos descubrimientos científicos?*

La inspiración onírica no está reservada al campo del arte y la literatura. Algunos sabios también han recibido en sueños respuesta a preguntas que se hacían. El químico alemán Friedrich August Kekulé descubrió la estructura química del benceno durante un sueño. A pesar de que hacía grandes esfuerzos, no lograba descifrar la configuración de los seis átomos de carbono que entran en la composición de esta molécula (C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>). Pero soñó con seis serpientes que formaban un círculo, mordiéndose la cola unas a otras, y esto le hizo comprender que los átomos de carbono formaban un ciclo. Este científico divulgó sin dudar sus fuentes de inspiración. En una reunión con otros colegas, gritó: “¡Aprendan a soñar, señores, y es posible que se les aparezca la verdad!”<sup>2</sup>

---

1.– *Vie et lumière*, junio 1997.

2.– *Revista Psychologies*, febrero 1995.

Otros sabios hicieron también descubrimientos durante el sueño. El físico danés Niels Bohr descubrió así la estructura del átomo y este descubrimiento le valió, además, el premio Nobel de física de 1922. El químico ruso Dimitri Mendeliev encontró también así la clave de su famosa tabla de clasificación periódica de los elementos químicos. Mientras soñaba, se enteró de que invirtiendo el orden que había puesto a punto durante sus investigaciones, el sistema sería eficaz, lo que resultó ser exacto.

### **9.— *¿De qué forma debemos reaccionar ante un sueño premonitorio?***

Debemos responder de la misma forma que en las premoniciones que nos llegan en estado de vigilia, es decir, con el trabajo mental apropiado. La creación mental es una facultad poco conocida y poco utilizada. Para la enseñanza espiritual,<sup>1</sup> los sueños llamados “premonitorios” son advertencias. Es el subconsciente que previene al consciente de un futuro posible, si no se hace nada por evitarlo. Si se trata de un acontecimiento desdichado, podemos utilizar la técnica de la visualización para crear mentalmente una situación inversa, como se ha explicado antes, al hablar de la aplicación de los sueños. Si se trata de un acontecimiento afortunado, se puede favorecer su eclosión, visualizando que se realiza.

### **10.— *¿Qué podemos pensar de los sueños en los que el soñador percibe un desastre que se produce a distancia?***

La consciencia subconsciente no está limitada ni por el tiempo ni por el espacio. Por tanto, puede presentar en un sueño lo que está *lejos*, del mismo modo que lo *futuro*. Este principio explica, por ejemplo, los testimonios de personas que han captado la tragedia

---

1.— El autor se refiere aquí a la enseñanza propuesta por la tradición rosacruz, transmitida por la A.M.O.R.C.

del *Titanic* durante un sueño. Pero, al lado de estos sueños que podríamos calificar de "psíquicos", hay otras formas de percepción nocturna que proceden más de la visión que del sueño.

### **11.—¿Cómo se puede conciliar la proyección del cuerpo psíquico con la actividad onírica?**

Como ya hemos dicho, la proyección del cuerpo psíquico a lo largo del sueño es un fenómeno muy conocido por algunas sociedades aborígenes y tradiciones espirituales. Ahora, bien, como no he encontrado ningún tratado que aborde las relaciones que hay entre los sueños y esta proyección del cuerpo psíquico, voy a exponer mis propias conclusiones sobre este tema.

Empezaré diciendo que el sueño paradójico es el más propicio para los sueños y el sueño profundo más favorable para la proyección del cuerpo psíquico. Para comprenderlo mejor, recordemos que la consciencia es un atributo del alma y que puede expresarse *con* o *sin* el cerebro. Cuando se tiene, por ejemplo, la experiencia de una muerte inminente, la consciencia se sale temporalmente de la mecánica cerebral y acompaña al cuerpo psíquico en su salida del cuerpo físico, de tal modo que el individuo sigue teniendo consciencia de su ser y de su entorno, sin el apoyo del cerebro.

Además, el sueño profundo, debido a la notable disminución de las funciones cerebrales que se producen en él, se parece, en cierta medida, a una experiencia en la frontera de la muerte. La débil intensidad de las ondas delta, que caracterizan esta fase del sueño, ofrece, en mi opinión, las condiciones ideales para la proyección psíquica. Por el contrario, la renovación cerebral que lleva consigo el sueño paradójico hace que el cuerpo psíquico y la consciencia vuelvan al cuerpo físico, lo mismo que ocurre cuando una persona vuelve de una experiencia de muerte inminente.

Dicho esto, no hay nada que impida que el subconsciente se alimente de las experiencias psíquicas realizadas durante el sueño

profundo, cuando él elabora el contenido de los sueños. Una vez más, señalo que se trata de elaboraciones personales, fruto de un esfuerzo de conciliación entre principios metafísicos tradicionales y estudios empíricos recientes.

## 12.— *¿Cuál es la diferencia que hay entre el sueño y la visión espiritual?*

Los escritos que tratan estos temas confunden, a veces, los sueños con el fenómeno de las visiones espirituales. Cuando místicos como Milarepa o Shamsiddin Lahiji, por ejemplo, describen sus experiencias de los éxtasis nocturnos, no consiguen precisar si se trata de un sueño o una visión. Por el contrario, podemos llegar a distinguir estos dos fenómenos psíquicos, si se determinan bien sus características.

Los sueños, por definición, están vinculados con el acto de dormir, mientras que la visión, aunque sea nocturna, se produce en el estado intermedio que hay entre el sueño y la vigilia, en el límite que separa la consciencia subconsciente de la subjetiva. Por esta razón, deja siempre huellas en la consciencia y en la memoria, mientras que el sueño pasa muchas veces inadvertido. Cuando se tiene una visión, el subconsciente abre, de algún modo, *su puerta de arriba y su puerta de abajo*, para que pueda establecerse contacto entre la Consciencia Universal, portadora de la visión, y la consciencia subjetiva que la percibe. Cuando sobreviene la visión espiritual en estado de vigilia, se produce también en el estado intermedio de consciencia o “estado segundo”, durante una meditación, por ejemplo, o durante un momento de fantasía.

Tomemos un ejemplo imaginario que vincula la proyección psíquica, la visión y los sueños. Una madre recibe la visión de su hijo, que acaba de fallecer lejos. Éste, cuya consciencia acaba de transferirse del cuerpo físico al psíquico, ha pensado intensamente en su madre. Debido a su nueva condición, este pensamiento basta

para proyectar su nuevo cuerpo hacia ella. Ella lo percibe en un momento de receptividad y consigue una visión o aparición de su hijo. No es el fruto de su imaginación, sino una experiencia real, de la que va a recibir pronto confirmación objetiva. Si la proyección tiene lugar durante la noche, el impacto emocional será tan fuerte que sacará a la madre del sueño y le permitirá recibir su visión conscientemente. Supongamos ahora que, unos días después de la muerte de su hijo, la madre tiene un sueño en el que lo ve alegre, disfrutando de sus juegos preferidos.

Este sueño, que se ha producido necesariamente mientras está dormida y no hace que se despierte, está producido por el subconsciente de la madre, para mitigar su dolor. Ya no se trata de una visión, sino de una construcción psíquica elaborada por el subconsciente de la madre mientras dormía. En resumen, es un sueño.

### **13.– *¿En qué puntos se asemejan el sueño y la meditación?***

La principal semejanza entre el sueño y la meditación es que los dos se alimentan de los tesoros del subconsciente. Lo mismo que los sueños, la meditación trasciende a la razón. Después de haber reflexionado sobre una situación concreta, el que medita hace que se calle su mente y se pone en manos de la consciencia subconsciente en una actitud pasiva y receptiva. En eso, su proceso se parece mucho al sueño, en el que la consciencia exterior está inactiva mientras actúa el subconsciente.



# **CONCLUSIÓN**



Unas veces claros (pero, con más frecuencia, oscuros), los sueños merecen toda nuestra atención, ya que “un sueño no interpretado puede compararse con una letra no descifrada”, dice la Kábala. Y la clave de la interpretación está en la relación de su contenido con nuestras vivencias.

Por tanto, la pregunta central es: *¿Qué relación puedo establecer entre las imágenes de mi sueño y mi experiencia personal?* El análisis del simbolismo universal permite enriquecer la interpretación, ya que, como hemos observado con Jung, nuestra psique individual recibe influencia de la colectiva.

Pero no basta con tener habilidad para la interpretación, sino que hay que pasar también a la acción. El soñador consciente aplica durante el día las inspiraciones de la noche y, cuando llega el momento de dormir, va a llamar de nuevo a la puerta del sueño. Según dice Serge Villaverde, así es como nosotros “tejemos juntos nuestros días y nuestras noches”.

Para las grandes tradiciones místicas, los sueños son los *mensajeros del alma*, ya que ésta constituye la base ontológica de la consciencia e incluso de lo que la psicología moderna llama “el inconsciente”. En realidad, la consciencia no es un producto de la materia, sino un atributo del alma. Al encarnarse en la materia, aporta no sólo las facultades sensoriales y racionales, sino también facultades espirituales que participan igualmente en la elaboración de los sueños y en las experiencias místicas. Es la que nos relaciona con la memoria universal, la que almacena los recuerdos personales, la que absorbe nuestros sinsabores y nuestras frustraciones, la que se da cuenta de nuestros desequilibrios y elabora los escenarios oníricos idóneos para corregirlos.

Tenemos, por tanto una ventaja muy grande si escrutamos nuestros sueños, no sólo para mejorar nuestra condición psicológica, sino también para descubrir nuestra naturaleza íntima y progresar en el camino de la Realidad última.

# **BIBLIOGRAFÍA**



- CHEVALIER (Jacob) y GHEERBRANT (Alain), *Dictionnaire des symboles*, Paris, Robert Laffont / Jupiter, 1982.
- COHEN (Henri) y LÉVY (Joseph J.), *Les États modifiés de conscience*, Éditions du Méridien, 1988.
- COXHEAD (David) et HILLER (Susan), *Les Rêves: visions de la nuit*, Paris, Seuil, 1976.
- DEMENT (William), *Dormir, rêver*, Paris, Seuil, 1996.
- FRANZ (Marie-Louise von), *Rêves d'hier et d'aujourd'hui*, Paris, Albin Michel, 1992.
- FREUD (Sigmund), *L'Interprétation des rêves*, Paris, P.U.F., 1970.
- FREUD (Sigmund), *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 1982.
- GALLETIER (Agnes) et LOU-MATIGNON (Karine), revista *Ça m'intéresse*, diciembre 1995.
- HOBSON (J. Allan), *Le Cerveau revant*, Paris, Gallimard, 1988.
- HOFFMAN (Edward), *Mystique juive et psychologie moderne*, Paris, Dervy-Livres, 1988.
- JOUVET (Michel), *Le Sommeil et le rêve*, Paris, Odile Jacob, 1992.
- JUNG (Karl Gustav), *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris, Gallimard, 1964.
- JUNG (Karl Gustav), *L'Homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel, 1989.
- JUNG (Karl Gustav), *Ma vie*, Paris, Gallimard, 1973.
- JUNG (Karl Gustav), *Psychologie et alchimie*, Paris, Buchet/Chastel, 1970.

- JUNG (Karl Gustav), *Sur l'interprétation des rêves*, Paris, Albin Michel, 1998.
- JUNG (Karl Gustav), FRANZ (Marie-Louise von), HENDERSON (Joseph L.), JACOBI (Jolande) y JAFFÉ (Aniéla), *L'Homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont, 1964.
- LABERGE (Stephen), *Le Rêve lucide*, Éditions Oniros, 1997.
- MERCIER (Mario), *Le Monde magique des rêves*, Paris, Dangles, 1980.
- PERROT (Étienne), *Les Rêves et la vie*, Paris, Dervy, 1987.
- RIPERT (Roger), MICHELET (Sylvain) y MALLARD (Nicolas), *Le Livre des rêves*, Paris, Albin Michel, 2000.
- SMITH CHURCHLAND (Patricia), DAMASIO (Antonio R.), HOBSON (J. Allan), JUDD (Lewis L.) y SQUIRE (Larry R.), *Le Pouvoir de l'esprit*, conversaciones del Dalai-Lama con científicos, Paris, Fayard, 2000.
- SPURR (Pam), *Comprenez les rêves de votre enfant*, Noisy-sur-Ecole, Éditions de l'Éveil, 2000.
- STORA (Dr. Frank), *Dormez bien, vivez mieux*, Paris, Hachette, 1987.
- TOUSSAINT (Serge), *Humanisme et spiritualité, doctrine et éthique des Rose-Croix*, Paris, Editions L.P.M., 2001.
- L'Expérience du rêve*, Time-Life, 1990.
- Revista *Psychologies*, febrero 1995.

**Otras obras publicadas**

## **Colección Rosacruz**

### **La herencia espiritual del antiguo Egipto** por **Christian Larré**

A principios del siglo XX, el egiptólogo Jean Capart afirmaba: “*De la religión egipcia se conoce todo, menos su alma*”. Hoy día, se sabe que los principios básicos de la sociedad faraónica eran, en realidad, espirituales.

Christian Larré responsable de la sección de “Egiptología” de la Universidad Rosacruz Internacional, nos invita a descubrirlos y comprenderlos. Bebiendo de todas las fuentes disponibles, tanto las de la egiptología científica como las de las grandes Tradiciones, recurre también a la psicología para aclarar la naturaleza y el origen de los mitos y las alegorías. De este modo, guiándonos a través de las diferentes fases de la civilización egipcia, hace que asistamos al despertar progresivo de la consciencia humana.

El alma nos relaciona con la memoria universal y almacena nuestros recuerdos personales. Ella es también la que percibe nuestros desequilibrios y elabora los guiones oníricos que nos ayudan a corregirlos. Tenemos, por tanto, una ventaja al escrutar atentamente nuestros sueños, no sólo para mejorar nuestra condición psicológica, sino también para descubrir nuestra naturaleza y progresar en el camino de la Realidad última.

### **El ideal ético de los Rosacruces** por **Serge Toussaint**

Basado en las enseñanzas que se han transmitido los iniciados a lo largo de los siglos, desde la más remota antigüedad. Así es como se explica, un capítulo tras otro, por qué la paciencia, la confianza, la moderación, la tolerancia, el desapego, el altruismo, la integridad, la humildad, la valentía, la no-violencia, la benevolencia y la sabiduría son cualidades que todo ser humano debe adquirir a lo largo de su existencia,

no sólo porque justifican nuestra propia evolución espiritual, sino también porque contribuyen a la felicidad de los demás.

## **El dominio del Destino con los Ciclos de la Vida**

por **H. Spencer Lewis**

Este libro enseña a aprovechar los ciclos favorables para lograr buenos resultados, para alcanzar la salud, la felicidad y la prosperidad. También *nos indica los ciclos en los cuales deberíamos abstenernos de actuar*, para no fracasar en nuestros propósitos. No tiene nada que ver con la Astrología ni con ningún sistema de decir la buenaventura, sino que nos explica el método empleado desde hace mucho tiempo por los maestros místicos del Oriente para aplicar las leyes que rigen la vida, las cuales son absolutamente científicas y demostrables. Una lectura del índice y los cuadros que contiene nos ayuda a suprimir de nuestra vida al factor de la suerte o el destino y nos dará la clave para dominarlo. Será como una guía para orientar nuestros negocios y actividades a lo largo de los años. No hay en él nada de magias ni supersticiones.

# **Colección Salud y Bienestar**

## **El Estrés**

por **H. Spencer Lewis**

Se puede definir el estrés a la luz de los conocimientos tradicionales. De este modo, sirve de punto de partida para una investigación interior que puede llevar al descubrimiento de sí mismo. Los trabajos del consejo Internacional de la Investigación Rosacruz han permitido concretar la relación que existe entre nuestra salud y el estrés. Por otro lado, enseñan a dominar el estrés con la práctica de algunos principios esotéricos relacionados con la relajación la visualización y la alquimia mental.

## **Las glándulas endocrinas y la salud**

por **Paul Dupont**

Las glándulas son los guardianes de la salud, puesto que regulan la organización de las funciones vitales. Participan en el mantenimiento de nuestro organismo y combaten las enfermedades. Además, manifiestan el equilibrio entre nuestro Ser Interior, nuestra consciencia interior y nuestro Ser Exterior, la mente. De ahí la importancia de conocer su correcto funcionamiento para sentirnos mejor.

En este libro se expone el papel de cada glándula endocrina y su relación con la salud. En él encontrará los síntomas que le permitirán conocer si sus glándulas tienen una deficiencia o un exceso de secreción, así como la manera de remediar estas alteraciones mediante una actitud mental apropiada.



Este libro nos hace descubrir el arte de interpretar los sueños a la luz de la psicología y de la espiritualidad. A veces claros (pero, casi siempre oscuros), merecen toda nuestra atención, ya que, como enseña la kábala, “un sueño no interpretado puede compararse a una letra no descifrada”. La clave de la interpretación de los sueños está en la asociación de su contenido con nuestra vivencia; pero no basta con tener habilidad para la interpretación: hay que pasar a la acción. El soñador sagaz aplica durante el día las inspiraciones de la noche y, cuando llega la hora de dormir, va de nuevo a llamar a la puerta de los sueños.

Para la psicología, los sueños constituyen el camino real del inconsciente, mientras que las grandes tradiciones espirituales los consideran como mensajeros del alma. Ésta se sirve de los sueños, lo mismo que de la intuición y la meditación, para insuflar su inspiración y suscitar la reflexión.

Es el alma la que nos relaciona con la memoria universal y almacena nuestros recuerdos personales. Ella es también la que percibe nuestros desequilibrios y elabora los guiones oníricos que nos ayudan a corregirlos. Tenemos, por tanto, una ventaja al escrutar atentamente nuestros sueños, no sólo para mejorar nuestra condición psicológica, sino también para descubrir nuestra naturaleza y progresar en el camino de la Realidad última.



ISBN 84-95285-07-X



9 788495 1285072