

Introducción

Los sueños son uno de tus mayores aliados en la vida, y pueden ayudarte a alcanzar tus objetivos, sea lo que sea lo que desees ser, hacer o conseguir.

Los sueños tienen un significado, y si les prestamos atención, éste surge en forma de intuiciones profundas. Al igual que muchas otras personas, yo misma he experimentado lo que hay de cierto en los sueños. Los he estudiado durante la mayor parte de mi vida, y he aprendido muchas cosas sobre mí misma e incluso sobre el «sentido de la vida» observando mi panorama nocturno. Los sueños han apoyado mis intuiciones, me han librado de tensiones innecesarias, han ofrecido soluciones a mis problemas, me han inspirado, me han llenado de creatividad, me han ayudado a seguir adelante y han iluminado mis dudas sobre el lado espiritual de la vida. Mi vida no ha sido perfecta en absoluto, pero los sueños han contribuido de manera importante al establecimiento y el mantenimiento de mi bienestar.

Desde que los seres humanos empezamos a soñar, nos planteamos el significado y la finalidad de los sueños, y hay numerosas formas de interpretarlos. Los sueños emergen de nuestras profundidades y nos comunican nuestras verdades interiores en forma de símbolos. Cuanto más sepamos sobre el lenguaje de los símbolos, mejor entenderemos

nuestros sueños. Los símbolos siempre tienen significados personales, relacionados con el contexto cotidiano de la persona que sueña, aunque también pueden tener un significado más amplio, universal, común a muchas situaciones.

Este libro trata de algunos de los símbolos y los temas más comunes, y de lo que han significado en una amplia gama de situaciones reales. Los ejemplos que pongo tienen como objetivo servirte de inspiración para hacer surgir ideas que te aclaren lo que tus propios sueños significan. Tú, la persona que sueña, eres la máxima autoridad en el conocimiento de tus sueños.

El estudio moderno de los sueños se desarrolló a partir de la psicoterapia clínica. En la actualidad, este estudio se lleva a cabo tanto en el marco terapéutico como fuera de él. Mi propia experiencia se enmarca en el campo no terapéutico. Desde la década de 1980 me dedico al estudio de los sueños tanto en grupo como de forma individual, siempre desde un enfoque no terapéutico.

Cuanto más exploro los sueños, más me intrigan. No sólo los míos, sino también aquellos llenos de fuerza y emoción de otras personas. Nuestros sueños nos muestran nuestro interior, pero también nos revelan el corazón de la humanidad en su conjunto. Nuestros sueños no sólo tratan de nuestra vida cotidiana, sino que también abordan el Gran Misterio. Dirigir la mirada hacia los sueños es una manera de abrir ventanas en el alma.

1

El maravilloso significado de los sueños

—¡Tengo unos sueños tan raros! Me gustaría saber lo que significan.

Este es el tipo de comentarios que oigo cuando la gente descubre cuál es mi trabajo. Los sueños nos fascinan, y a menudo son tan extraños que estamos seguros de que los demás pensarán que somos raros si los explicamos. Pero cuando nos decidimos a hablar de ellos, descubrimos que hay otras personas que tienen sueños parecidos a los nuestros. Es verdad que cada sueño es único para el que sueña, pero todos compartimos temas y motivos en distintas situaciones de la vida. Y al hablar de nuestros sueños, nos damos cuenta de que no son incomprensibles, sino sorprendentemente fáciles de entender.

Los sueños no son nunca incomprensibles ni casuales. Contienen enormes dosis de sabiduría, y aparecen en nuestro teatro nocturno con una finalidad concreta. Son un barómetro de nuestras emociones, nos ayudan a superar la ansiedad, a enfrentarnos a nuestros miedos y a resolver problemas, confirman nuestras intuiciones y nos animan a

hacer realidad nuestras aspiraciones y ambiciones. Los sueños nos ayudan a curarnos y a crecer.

A pesar de la gran cantidad de libros sobre la interpretación de los sueños que existen hoy en día, hay muchas personas que no estudian sus sueños, tal vez porque no conocen su lenguaje. El estudio de los sueños es importante, no sólo por el beneficio personal que se obtiene, sino también por el que reportan al alma. Cuanta más atención prestemos a nuestros sueños, más progresaremos en la vida, y más oportunidades tendremos de conseguir que nuestra existencia sea más satisfactoria a todos los niveles.

Repaso histórico

Desde tiempos remotos se ha reconocido el poder y la importancia de los sueños. Se consideraban un don divino y una conexión con los reinos superiores. Se consultaban a la hora de tomar importantes decisiones de Estado, para predecir el futuro y para facilitar la curación. Peregrinos de todo el mundo visitaban templos y otros lugares sagrados para consultar a intérpretes de sueños profesionales y recabar orientación o para ser curados.

En Occidente, los sueños fueron perdiendo influencia a medida que la ciencia ganaba importancia, aunque la aparición de la psicoterapia a finales del siglo XIX atrajo de nuevo la atención sobre ellos, al considerarlos una ventana de acceso al interior de la psique. Sigmund Freud vio en los sueños la manera de hacer realidad los deseos infantiles reprimidos y los deseos sexuales. Creía que los acontecimien-

El maravilloso significado de los sueños

tos ocurridos a lo largo del día, lo que él llamaba «residuos diurnos», desencadenan descargas nocturnas de esos elementos reprimidos en forma de sueños. Freud concedió un valor limitado a los sueños, pero su alumno Carl G. Jung se zambulló de lleno en el mundo de los sueños, y exploró otras dimensiones que tienen que ver con el objetivo y el significado de la vida.

Jung afirmaba que los sueños son la expresión del contenido del inconsciente personal (que pertenece específicamente al individuo) y del inconsciente colectivo (que pertenece a grandes grupos de personas, raciales o culturales, o a la humanidad en su conjunto). La finalidad de los sueños es compensatoria. Nos suministran información sobre nosotros mismos, nos ayudan a conseguir el equilibrio psíquico o nos sirven de guía. Los sueños se expresan en símbolos, algunos de los cuales provienen del inconsciente colectivo, que contiene un depósito de pensamientos y modelos de comportamiento que todos compartimos y que se ha ido constituyendo a lo largo de los siglos. Estos símbolos tienen un significado arquetípico o universal. Por ejemplo, un símbolo relacionado con la madre personal hace referencia a las relaciones y experiencias del que sueña. En cambio, un símbolo relacionado con la madre arquetípica contiene todas las asociaciones positivas y negativas inherentes al concepto «Madre».

Jung también observó que los sueños son alquímicos, es decir, que están relacionados con el proceso de transformación interior. La alquimia es un arte o una ciencia espiritual antigua y universal. El estereotipo de la alquimia es el del científico loco que intenta convertir el plomo en oro.

Los alquimistas de antaño buscaban los secretos de la transformación de los metales, pero el verdadero objetivo de la alquimia es interno, y comparable al proceso de individuación de Jung. Partimos de nosotros mismos con nuestras «impurezas» compuestas de defectos y carencias y, a través de la experiencia, la sabiduría y la intuición, nos purificamos y alcanzamos un estado de consciencia más elevado: un todo equilibrado. Para Jung, los sueños son especialmente alquímicos, ya que revelan los procesos internos de nuestros cambios y nos muestran cómo seguir progresando.

Desde Freud y Jung, otros han aportado su propia perspectiva sobre la naturaleza, la función y el significado de los sueños. La ciencia también ha contribuido mucho a que podamos entender los procesos del sueño y a analizar los contenidos de los sueños. Desde la década de 1970, la popularidad de la interpretación de los sueños como una disciplina aparte del psicoanálisis ha aumentado constantemente. En algunos casos es aconsejable trabajar los sueños con ayuda de un terapeuta o un consejero, pero la mayor parte de las personas pueden conseguir conocerse mejor estudiando sus sueños o formando parte de un grupo de interpretación de sueños.

Las ventajas de entender los sueños

No es necesario estudiar los sueños durante mucho tiempo antes de empezar a recibir información de ellos. Interpretar nuestros sueños resulta sorprendentemente productivo.

El maravilloso significado de los sueños

Cuanto más te dediques a ello, más te recompensará, ya que tu capacidad para comprenderlos se ampliará. El estudio ayuda. Leer sobre técnicas para interpretarlos y sobre cómo otras personas han interpretado los suyos te aportará perspicacia a la hora de profundizar en tus propios sueños. Nuestros sueños son únicos para nosotros, pero contienen hilos comunes que nos unen a las demás personas.

El máximo objetivo de los sueños es ayudarnos a encontrar el significado de la vida. Todas nuestras experiencias, buenas y malas, tienen una finalidad que nos ayuda a encontrar el sentido de la vida, sin el cual difícilmente seremos capaces de hallar la felicidad y la realización. La felicidad no consiste en tener sólo experiencias positivas en la vida. Siempre continuaremos teniendo experiencias positivas y negativas. Lo que cambiará será nuestra respuesta a ellas, y cómo las integramos a nuestra percepción del sentido de la vida. Eso es lo que proporciona felicidad y realización personal.

El sentido de la vida cambia a medida que envejecemos y ganamos sabiduría y experiencia. Los sueños son una fuente vital de energía y renovación.

Preguntas más frecuentes sobre los sueños

Presento a continuación las respuestas a las preguntas más frecuentes relacionadas con los sueños.

¿Cuáles son los sueños más comunes?

Determinados temas se repiten con frecuencia, y han adquirido un significado arquetípico compartido por muchas personas.

Probablemente los tres sueños más comunes son el de volar, el de caer y el de perder los dientes. Los sueños relacionados con volar son generalmente agradables, incluso vigorizadores. Pueden expresar una liberación de energía creativa o referirse a algo de lo que queremos escapar. Los sueños en los que caemos o perdemos los dientes expresan ansiedad. Los dientes a menudo están relacionados con el poder y el control personales.

Otros temas comunes que aparecen en los sueños son: estar desnudo o parcialmente desnudo en público; ser perseguido o atacado por un monstruo o una persona amenazadora; llegar tarde y extraviarse; perder dinero y objetos valiosos; no estar preparado para un examen o una prueba; conducir o ir en coche, especialmente cuando la carretera cambia de repente para convertirse en algo inesperado; perder un tren, un avión o un barco; orinar o defecar, y tener relaciones sexuales, a menudo con personas con las que nunca se tendrían estando despierto.

La mayor parte de los sueños tienen que ver con nuestras ansiedades y nuestros miedos. Nos preocupa nuestra capacidad en el trabajo o en el terreno sexual; cómo nos ven los demás; nuestra autoestima; adónde nos dirigimos en la vida, y de qué manera podemos controlar lo que nos pasa o al menos influir en ello. Nuestros sueños también nos ayudan a curar viejas heridas y a enfrentarnos a hechos que nos afectan negativamente. Si soñamos que nos persi-

El maravilloso significado de los sueños

guen, es que algo nos exige atención. Si soñamos que llegamos tarde o que nos hemos perdido o que el terreno se ha vuelto escabroso de repente, tal vez necesitemos revisar lo que estamos haciendo y hacia dónde nos encaminamos en la vida. Si soñamos que perdemos objetos de valor, tal vez nuestras prioridades deban cambiar. Estos y otros sueños frecuentes serán tratados con más detalle a lo largo del libro.

¿Por qué los sueños expresan su mensaje mediante símbolos?

Aunque todos los sentidos están involucrados en el proceso de soñar, los sueños son básicamente visuales y expresan sus mensajes mediante símbolos que a menudo nos parecen misteriosos y difíciles de entender. La interpretación de los sueños consiste únicamente en entender su lenguaje, que no es misterioso, sino muy sencillo, y está cargado de información.

Las imágenes y los símbolos transmiten más información que las palabras. Alcanzan un nivel intuitivo que nos llega mucho más adentro que el lenguaje escrito. Las imágenes evocan en nosotros emociones y experiencias. Involucran a todos los niveles de nuestro ser, no sólo a la mente racional.

Las imágenes que aparecen en los sueños llegan hasta nuestros miedos, esperanzas, recuerdos y ambiciones. En primer lugar están relacionadas con nuestra vida personal, pero también están ligadas a un banco colectivo de experiencias que se ha transmitido de generación en generación para toda la humanidad.

Podemos entender esas imágenes si hacemos asociaciones. ¿A qué nos recuerdan? ¿Qué emociones nos evocan? ¿Cómo encajan con lo que nos está ocurriendo en la vida?

En el segundo capítulo presento un plan de trabajo para la interpretación de los sueños.

¿Soñamos todas las noches?

Las investigaciones científicas indican que, salvo contadas excepciones, todos soñamos cada noche. Algunas personas con traumatismos o enfermedades cerebrales pierden la capacidad de soñar. Soñamos a lo largo de toda la noche, y no sólo durante las fases REM*. Antes se creía que los sueños siempre coincidían con las fases REM, pero estudios recientes han demostrado que el hecho de soñar y las fases REM son funciones del cerebro independientes.

Si soñamos todas las noches, ¿por qué no siempre recordamos nuestros sueños cuando nos despertamos?

Algunas personas parecen tener una habilidad natural para recordar sus sueños con todo lujo de detalles, mientras que otras tienen que esforzarse mucho para recordarlos. La tensión nerviosa, la alimentación, la medicación o los estimulantes pueden alterar los patrones del sueño, y con ello perturbar el tiempo dedicado a soñar. Los sueños son muy sensibles. La simple decisión por nuestra parte de intentar

* REM es la sigla de las palabras inglesas Rapid Eye Movement, que significan «movimiento rápido del ojo». (N. de la T.)

El maravilloso significado de los sueños

recordar nuestros sueños puede mejorar nuestra habilidad para hacerlo.

Es importante que anotemos o grabemos nuestros sueños justo después de despertarnos, ya que se olvidan con mucha facilidad. Las sustancias químicas del cerebro que actúan sobre la memoria a corto plazo disminuyen mientras dormimos, lo cual podría explicar por qué los sueños se desvanecen con tanta rapidez. Al despertarnos, debemos retener los sueños en la memoria registrándolos o repitiéndolos varias veces en voz alta.

¿Sueña todo el mundo en color?

Se estima que la mayor parte de la gente, más o menos un setenta y cinco por ciento de la población adulta, sueña en color. El porcentaje de mujeres que sueñan en color es superior al de hombres. Es bastante corriente soñar básicamente en color y tener de vez en cuando sueños en blanco y negro, lo que también es significativo de manera simbólica. Las emociones dentro de un sueño pueden provocar que los colores se intensifiquen. Los sueños lúcidos, aquellos en los que se es consciente de estar soñando durante el sueño, presentan también colores poco corrientes o muy intensos.

¿Cuánto duran los sueños?

¡Parece que algunos pueden durar toda la noche! La mayoría son cortos: entre medio minuto y varios minutos aproximadamente. Las fases REM, durante las cuales tienen lugar muchos de los sueños, se alargan de manera progresiva a lo largo de la noche y pueden llegar a alcanzar duraciones

que van de los veinte a los cuarenta y cinco minutos (dependiendo de la edad y factores individuales).

¿Sueñan hombres y mujeres de manera diferente?

Por regla general, los sueños de las mujeres contienen más diálogos, interacción social, emociones y detalles, y tienen lugar en sitios cerrados con mucha más frecuencia que los de los hombres, cuyos sueños suelen tener como escenario espacios abiertos y contienen más acción, más figuras masculinas y menos diálogo.

¿Cambian los sueños al envejecer?

Las pautas del sueño cambian al envejecer. Cuando se es joven, las fases REM ocupan la mayor parte del periodo de sueño. Por otra parte, la capacidad de recordar los sueños disminuye con la edad. Además, nuestras preocupaciones emocionales, que los sueños reflejan, cambian a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Al entrar en la madurez, y a lo largo de todo este periodo de la vida, es más probable tener «grandes» sueños, es decir, sueños cargados de imágenes arquetípicas y significados trascendentales. Tales sueños pueden tener un gran impacto en nuestras decisiones, tanto en el ámbito profesional como en el personal, y en nuestra manera de enfocar la vida.

¿Por qué tantos sueños son negativos?

Los estudios muestran que unos dos tercios de los sueños son desagradables o negativos. Los sueños son una fuente de guía intuitiva para proteger nuestros intereses o nuestra salud. Nos impelen a actuar cuando la vida se desequilibra.

El maravilloso significado de los sueños

Las tensiones, la ansiedad, los miedos fundados o infundados, las dudas acerca de uno mismo o los sentimientos reprimidos necesitan ser curados. Los sueños son útiles porque nos hacen prestar atención a nuestros desequilibrios.

¿Por qué se repiten algunos sueños?

Los sueños nos indican cosas que necesitan un cambio, y se repiten hasta que ese cambio se ha producido. A veces se repite el mismo sueño, aunque lo más habitual es que se repita la temática. En ocasiones, los sueños repetidos son verdaderas pesadillas para el que los padece. Resolver el tema suele ser suficiente para acabar con esos sueños.

¿Son diferentes las pesadillas de los sueños «normales»?

Cualquier sueño que aflija al que lo tiene puede ser considerado una pesadilla. Las pesadillas más corrientes son las siguientes: caerse, ser atacado o perseguido o que a uno se le caigan los dientes. Todo el mundo ha tenido pesadillas alguna vez. Tal vez sea el modo urgente que tiene el sueño de llamar nuestra atención.

Algunas pesadillas están causadas por problemas psicológicos o por estrés postraumático. Muchos sueños recurrentes provocados por el estrés postraumático reviven un hecho terrible, y le añaden un final aún peor. Con el tiempo, ese tipo de sueños pueden volverse más metafóricos y simbolizar otras preocupaciones de la vida. Otras pesadillas contienen recuerdos que han sido reprimidos sobre malos tratos u otros hechos negativos. Es preferible que las pesadillas relacionadas con el estrés postraumático, malos tratos o desórdenes disociativos sean tratadas mediante terapia.

¿Sueñan los ciegos?

Sí, aunque no necesariamente con imágenes visuales. Según los estudios, si alguien es ciego de nacimiento o ha perdido la vista antes de los cinco años, sus sueños carecen de imágenes visuales. En lugar de éstas, sus contenidos incluyen a los demás sentidos, principalmente el oído, valiéndose, por ejemplo, de tonos melódicos para expresar emociones. Si se ha perdido la vista entre los cinco y los siete años, es posible que se conserve algún tipo de imagen visual. Es más común retener imágenes visuales si la vista se ha perdido pasados los siete años, aunque estas disminuyen con la edad.

¿Sueñan los animales?

Esta pregunta todavía no tiene respuesta. Se ha observado que los animales tienen fases REM de sueño, y que se mueven y emiten sonidos mientras duermen. A lo largo de la historia, los seres humanos siempre hemos creído que los animales sueñan. El filósofo griego Aristóteles y el historiador romano Plinio así lo creían, y mucho más tarde Charles Darwin atribuyó a perros, gatos, caballos y otros «animales superiores» la capacidad de soñar.

¿Qué es un sueño lúcido?

Es aquel en el que sabemos que estamos soñando mientras soñamos. En algunos casos, se puede dirigir los acontecimientos y el desenlace del sueño. Se cree que el quince por ciento de la población adulta tiene sueños lúcidos a menudo. Para el resto, es un fenómeno poco frecuente. Sin embargo, la investigación ha demostrado que es posible aprender a aumentar el número de sueños lúcidos, así como

El maravilloso significado de los sueños

también el grado de lucidez, la duración de estos sueños y el nivel de control sobre ellos. Los sueños lúcidos están relacionados con un aumento de la creatividad y de la auto-curación.

¿Abandonamos nuestro cuerpo mientras soñamos?

Nadie sabe a donde «va» la consciencia mientras soñamos, ni a donde «va» cuando nos despertamos. Sabemos muy poco de la naturaleza y las funciones de la consciencia, o de dónde «reside» en realidad. Sin embargo, desde los tiempos antiguos, se ha considerado que en los sueños la consciencia humana puede encontrarse con seres espirituales o con los muertos, así como también es posible tener experiencias reales. Las barreras y las limitaciones que nos impone nuestra mente racional desaparecen durante el sueño, y somos libres de viajar a través del tiempo y del espacio. Algunos sueños pueden tener una naturaleza profundamente espiritual (sentimos que estamos en presencia de seres espirituales o de lo Divino, o en lugares que forman parte de otros mundos). Puede tratarse de imágenes simbólicas o, según la sabiduría antigua, de hechos reales.

¿Son frecuentes los sueños «psíquicos»?

La gente tiene probablemente más sueños de esta clase de lo que se imagina. Lo que ocurre es que no les presta atención ni los comenta con los demás. Solemos oír hablar de sueños «psíquicos» únicamente cuando son dramáticos o están relacionados con alguna tragedia. Sin embargo, los estudios parapsicológicos muestran que la información premonitoria acerca de hechos futuros es más probable

que se nos presente en forma de sueños que de cualquier otra manera.

Muchas personas que prestan atención a sus sueños descubren que suelen tener sueños premonitorios de poca importancia, pero a menudo. Tratan sobre acontecimientos, situaciones y encuentros con otras personas que están a punto de pasar. Parece ser que estos sueños tienen la finalidad de ayudar a la persona a prepararse para esas circunstancias.

Estudios realizados en el Centro Médico Maimónides de Brooklyn, Nueva York, durante las décadas de 1960 y 1970 demostraron que una persona despierta puede transmitir información de manera telepática a una persona dormida. Por supuesto, ¡las civilizaciones antiguas ya lo sabían!

¿Es posible que dos o más personas tengan el mismo sueño a la vez?

Sí. Se trata de los llamados «sueños mutuos», y son más habituales de lo que nos imaginamos. Lo que ocurre es que este hecho pasa desapercibido, de nuevo a causa de la poca atención que prestamos a los sueños y a nuestra falta de costumbre de comentarlos con los demás. Los sueños mutuos se dan con más frecuencia entre personas que tienen un vínculo fuerte, ya sea genético u emocional, aunque también pueden tener lugar entre personas que no tienen una relación particularmente estrecha. Este tipo de sueños no ha sido hasta la fecha objeto de demasiados estudios. Podrían aportarnos información sobre las interconexiones de la consciencia humana.

¿Afectan los estímulos sensoriales a los sueños?

Los sonidos, olores y sensaciones táctiles, así como las funciones corporales, pueden abrirse paso a través de los sueños y entrar a formar parte de ellos. Por ejemplo, si alguien se destapa durante la noche, puede soñar que se encuentra en un lugar cubierto de nieve y que tiene frío. La alarma de un coche que suena en la calle puede convertirse en el sueño en la sirena de un camión de bomberos. Al caerse de la cama, se puede soñar que se cae desde una gran altura. La necesidad de orinar durante la noche puede traducirse en un sueño en el cual se está orinando. Si se tiene sed, se puede soñar que se está bebiendo agua. Sigmund Freud descubrió que si se iba a la cama después de haber comido alimentos muy salados, como anchoas, siempre soñaba que bebía agua.

Uno de los ejemplos más famosos y espectaculares de cómo los estímulos sensoriales se entretajan con los sueños fue registrado en el siglo XIX por Alfred Maury, un científico francés que estudiaba los sueños. Una noche soñó que tomaba parte en los asesinatos cometidos durante el reinado del terror de la Revolución Francesa. Fue conducido ante un tribunal, en el que se encontraban Robespierre, Marat y otros personajes famosos. Fue juzgado y sentenciado a morir en la guillotina. Una gran multitud le observaba mientras era conducido al cadalso y atado a la guillotina. Sintió cómo la hoja le separaba la cabeza del cuerpo y se despertó aterrorizado. Descubrió que un barrote de la cabecera de su cama se había soltado durante la noche y le había caído encima de la nuca, igual que una guillotina.

Los estímulos sensoriales deben ser tenidos en cuenta,

pero no hay que rechazar el sueño por ello. La parte consciente del sueño utiliza cualquier tipo de información que se le presente. Los estudiosos de los sueños tienen aquí también un buen campo de investigación.

¿Es seguro trabajar con los sueños?

Los sueños tratan de nuestras emociones más auténticas, aunque muy a menudo las ocultamos o las desconocemos. También utilizan elementos del subconsciente. Siempre que examinamos lo que se encuentra debajo de la superficie, pueden aflorar emociones que nos perturben. En algunos casos es aconsejable estudiar los sueños bajo la dirección de un terapeuta. Durante los primeros tiempos de la psicoterapia, se consideraba que no era prudente examinar los sueños sin un terapeuta. Sin embargo, hoy en día se ha demostrado que un estudio no terapéutico puede ser también beneficioso y fructífero. La opinión más generalizada acerca del estudio de los sueños es que son curativos por naturaleza, y que no nos van a obligar a enfrentarnos a nada para lo que no estemos preparados.

¿Qué relación hay entre los sueños y el sonambulismo?

La mayor parte de los sonámbulos no actúan siguiendo un sueño. En algunos casos, especialmente en niños, el sonambulismo es una secuela de terrores nocturnos, durante los cuales se tiene la sensación de ser estrangulado o de notar un gran peso en el pecho.

Algunos tipos de sonambulismo u otras acciones que se realizan durante el sueño forman parte de una alteración llamada «desorden del comportamiento durante la fase

El maravilloso significado de los sueños

REM». Muchos de estos casos presentan un comportamiento violento o destructivo, que acompaña a los sueños de la fase REM que son excesivamente vívidos y activos. Los afectados por estos desórdenes, la mayoría de los cuales son hombres, mientras estaban dormidos y tenían sueños muy vívidos han llegado a saltar por la ventana, destrozar muebles, conducir coches, subir escaleras de mano o incluso atacar a los que duermen con ellos.

Una ansiedad muy intensa puede provocar casos aislados de acciones provocadas por el sueño. En mis archivos guardo el caso de una niña de trece años. Una noche regresaba a casa en coche con su madre. Al entrar en el camino que llevaba a su casa, el coche que llevaban detrás las siguió. Un hombre bajó del coche y se dirigió hacia su madre. Se había perdido y le preguntó una dirección. Una vez que madre e hija estuvieron dentro de la casa, la madre admitió que el hombre la había asustado y que estaba contenta de que tuviera buenas intenciones.

El episodio provocó en la niña un gran temor y una sensación de vulnerabilidad. Por las noches no quería irse a dormir. Tenía miedo de que alguien pudiera entrar en la casa y atacarla mientras dormía. Empezó a dejar la puerta de su habitación abierta para poder oír mejor cualquier ruido. Después de varias noches sin poder descansar, se guardó un pequeño cuchillo de cocina bajo la almohada sin que lo supiera su madre. Aquella noche tuvo un sueño muy vívido en el cual se despertaba y veía a un asaltante masculino que entraba en su habitación. Saltó de la cama chillando y blandiendo el cuchillo. Cuando se despertó, estaba gritando e intentando apuñalar a su madre. La madre se había

levantado a medianoche para ir al baño, y al ver la puerta abierta, se había asomado para ver si todo iba bien, cuando de pronto la niña se abalanzó sobre ella. Afortunadamente nadie resultó herido.

Una vez se hubo resuelto el tema de la vulnerabilidad, la niña no volvió a tener más pesadillas ni volvió a actuar dormida.

¿Puedo controlar mis sueños?

Los sueños parecen funcionar con una mente diferente, aunque bienintencionada: nos muestran aquello que reclama nuestra atención. Aprender a soñar de manera lúcida es un modo de controlar los sueños. Otro modo, más común y usado en todo el mundo desde tiempos inmemoriales, es tratar de dirigir los sueños mediante un proceso de «incubación», durante el cual le pedimos a los sueños que nos muestren la respuesta a una determinada pregunta. Todos hemos experimentado en un momento u otro de nuestra vida que es mucho más sencillo resolver un problema después de haberlo «consultado con la almohada». Cuando se deja a un lado la mente consciente, la intuición tiene una oportunidad para hacerse oír mediante los sueños.

Las técnicas de incubación eran rituales complicados en el pasado, pero pueden obtenerse los mismos resultados con procedimientos más sencillos. Primero, hay que formularse una pregunta clara. Después escribirla y repetirla en voz baja, y pensar en ella durante el día. Hay que estar verdaderamente dispuesto a aceptar lo que la intuición nos apunte como respuesta. Es necesario tomar una cena ligera (hay quien prefiere ayunar) y evitar tomar estimulantes o

El maravilloso significado de los sueños

antidepresivos. Así se reducirán al máximo las posibilidades de despertarse durante la noche. Antes de dormir, es aconsejable pasar algún tiempo meditando sobre la pregunta en cuestión. Un buen consejo es dormirse mientras se va repitiendo la pregunta, así como también convencerse de que se va a encontrar la solución en el sueño.

Al despertarse, hay que grabar todo lo que pueda recordarse, aunque sólo sean fragmentos. Cuando se disponga de tiempo, hay que estudiar el sueño, ya que la respuesta no tiene por qué ser evidente.

A veces la respuesta se muestra con claridad justo al despertarse, aunque no se recuerde el sueño. Otras, es posible que se tenga que repetir el proceso de incubación.