

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



La interpretación de los sueños

para
dummies[®]



Averigua
por qué soñamos

Aprende a interpretar
tus sueños

Descubre las claves
de tu inconsciente

Didier Colin
Astrólogo



La interpretación de los sueños

para
dummies[®]

Didier Colin
Astrólogo

para
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *L'interprétation des rêves pour les nuls*

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2017
Publicado por acuerdo con John Wiley & Sons, Inc.
© de la traducción: Fabián Chueca Crespo, 2019

© Centro Libros PAFP, SLU 2019
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0536-0
Depósito legal: B. 10.048-2019

Primera edición: mayo de 2019
Preimpresión: Toni Clapés
Impresión: Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN	1
Convenciones utilizadas en este libro	1
El análisis de los sueños y la adivinación a través de ellos	2
Dos enfoques complementarios	2
“La vía de los sueños”, o Jung en vez de Freud	2
Cómo está organizado este libro	3
Parte I. Toma tus sueños por realidades	3
Parte II. La gran cocina de los sueños	3
Parte III. Sueños y símbolos en el jardín de la Madre Naturaleza	4
Parte IV. Los decálogos	4
Iconos utilizados en este libro	5
PARTE I: TOMA TUS SUEÑOS POR REALIDADES	7
CAPÍTULO 1 El sueño o la puerta de los sueños	9
El sueño o la puerta de los sueños	9
Dormir es vital	10
¿Qué es el sueño?	10
¿Encontramos el sueño o el sueño nos encuentra a nosotros?	10
El dios del sueño	11
Endimión, Selene e Hipnos	11
Los nuevos mercaderes del sueño	11
¿Qué son las sustancias psicotrópicas?	12
Para soñar bien, hay que dormir bien	13
Consejos y métodos prácticos para invitar a Morfeo a tomarte en sus brazos	14
El dios griego de los sueños	14
Las cenas	14
Preserva tu bienestar	15
Las frutas y hortalizas del sueño	15
Las plantas del sueño	15
¿Cuánto tiempo se recomienda dormir cada noche?	16
Las matemáticas del alma humana	16
La actitud “buena noche de sueño”	17
Sé listo, opta por el futón	17
No pierdas el norte	17
La preparación para gozar de un sueño de ensueño	18
La ducha relajante	18
¿Qué es un sueño “de ensueño”?	18

El sueño de plomo	19
Un ejercicio de relajación para dormir con un sueño de ensueño	19
Buenas posturas para ahuyentar la angustia o relajarte	19
Elogio de la siesta	21
Los buenos ritmos del sueño	21
CAPÍTULO 2 ¿De dónde vienen los sueños?	23
Soñar es vital	24
El sueño despierto	24
Del estado de vigilia al sueño.	24
Inmersión en el océano del sueño	25
Dormir y soñar no es perder el tiempo	25
Los perjuicios de la falta de sueño	25
La vía de la transformación	26
El Sol en la cabeza	26
Los chacras de la conciencia y de la supraconciencia	27
La función vital del sueño	27
¿Tiene sentido lo que soñamos?	28
Los sueños importantes	28
¿Por qué soñamos?	28
¿Dónde está la verdad?	29
¿Con qué soñamos?	29
Vivir como en un sueño	29
El lenguaje de los sueños	30
La memoria colectiva	30
Todos nuestros sueños son colectivos e individuales	31
El Gran Sueño	31
Sueño, luego existo	31
Un sueño de mariposa que sueña	32
¿Quién sueña?	32
Un ejercicio de meditación	32
Sé actor y espectador al mismo tiempo	33
Tu voz interior	33
La verdadera libertad	34
El poder del ritmo y del nombre	34
El canto y la danza	34
A cada cual su ritmo	35
Todo es movimiento	35
Todo es emoción	36
Ariadna y Terpsícore, las divinidades de la danza en la Grecia antigua	36
Afrodita, Orfeo, Apolo y Dioniso	36
El despertar de la mente	37
¿Qué es la mente?	37
La mente, ¿tirana o guía?	38
El mundo ilusorio y mágico de la mente	38

El estado de Dhyana	39
La mente y la naturaleza original	39
El Mago	39
Todo es ilusión	40
Maya o la ilusión	40
La magia de la vida	40
La diferencia entre ilusión y magia	41
El desencanto	41
Todos somos magos	42
La mente original	42
“La verdadera vida está ausente”	43
A cada cual sus sueños	43
¿Qué hacer con tus sueños?	43
La terapia de los sueños	44
CAPÍTULO 3 El lenguaje de los sueños	45
El lenguaje de la vida y de la naturaleza	45
El material de los sueños	46
¿Qué te dicen tus sueños?	46
Sueños más reales que la vida misma	47
El universo fantasmagórico y multidimensional del sueño	47
Películas en multi D	48
El sueño, máquina del tiempo	48
La relatividad del tiempo y del espacio	48
La lengua del alma	49
La intuición	49
La intuición es tu guía	49
De <i>La interpretación de los sueños</i> de Artemidoro a la <i>Interpretación de los sueños</i> de Freud	50
¿Qué “veían” nuestros antepasados en sus sueños?	50
Dos planos de conciencia distintos, pero complementarios	51
<i>La interpretación de los sueños</i> de Artemidoro	52
De <i>La interpretación de los sueños</i> de Artemidoro (siglo II) al <i>Tratado de los sueños</i> de Gerolamo Cardano (siglo XVI)	52
El sueño según Artemidoro	52
Soñar es establecer una relación con los dioses	53
El carácter sagrado del sueño y de su interpretación	53
El análisis de los sueños	54
La terapia de los sueños	54
El sueño según Freud	54
<i>La interpretación de los sueños</i> de Freud comentada por Carl Gustav Jung	55
El enfoque más antiguo: la oniromancia, o adivinación a través de los sueños	55
¿Qué es la adivinación?	56
Un historiador de la adivinación	56
Los orígenes “históricos” de la adivinación	56

El oráculo adivinatorio y la observación científica	57
¿Cara o cruz?	57
Azar, probabilidad y acto único	58
El juego, la emoción y el destino	58
El gran juego de la vida	59
La adivinación aplicada al sueño	59
La “ciencia” de los presagios	60
Las diferentes mancias en Mesopotamia	60
Los presagios de los animales en la <i>Llave de los sueños</i> de Babilonia	60
Soñar con un carnero según Artemidoro (siglo II)	62
Tras las huellas de Sherlock Holmes, Hercule Poirot y miss Marple	62
El sueño es un enigma	62
Sumérgete en tu misterio	63
Un nuevo enfoque: el sueño como apoyo al conocimiento de uno mismo	63
Las cuatro funciones fundamentales de nuestro campo de conciencia	64
Nuestros pensamientos	64
Nuestras intuiciones	65
Nuestras sensaciones	65
Nuestros sentimientos	65
Los buscadores de la verdad	66
Los sueños según Jung	66
No hay panaceas	66
Los esquemas y estadísticas	67
Las píldoras de la actualidad	67
La gran cocina de los sueños	68

PARTE II: LA GRAN COCINA DE LOS SUEÑOS 69

CAPÍTULO 4 **Los ingredientes del sueño** 71

¿Cómo actúa el inconsciente para “preparar” un sueño?	71
Una pequeña experiencia	72
Todo lo que vemos sin verlo ni saberlo	72
El inconsciente nos pertenece a todos, no es posesión de nadie en particular	73
La imaginación activa	73
Las películas de nuestros sueños	75

CAPÍTULO 5 **Consejos prácticos para interpretar tus sueños** 77

Las herramientas del intérprete de los sueños	77
No hay buena o mala interpretación de un sueño	78
El sueño es un mensajero	78
El alma humana es generosa	79

Tu universo onírico es único en su clase	80
Iniciación a la interpretación de los sueños	80
El intérprete de los sueños propone interpretaciones posibles, no impone su interpretación	81
Las palabras clave de tus sueños	81
El sueño no es un acontecimiento aislado	82
El sentido del humor y el gusto por la paradoja	82
Los sueños premonitorios	83
Los sueños de compensación	83
Los sueños de digestión	84
El instinto de verdad	84
La pesadilla	85
Esos sueños que nos despiertan	85
El sueño iniciático, o cómo tener un sueño por encargo, portador de un mensaje importante para ti	86

PARTE III: SUEÑOS Y SÍMBOLOS EN EL JARDÍN DE LA MADRE NATURALEZA..... 87

CAPÍTULO 6 **La naturaleza y los animales** 89

A	89
Abeja	89
Abeto	91
Águila	93
Agujero	95
Alba y aurora	97
Albatros	99
Almendra	100
Alondra	102
Araña	104
Árbol	108
Arcoíris	113
Ardilla	115
Asno	116
Ave	118
Avestruz	121
Avispa	122
B	123
Ballena	123
Banana	126
Barro	127
Bisonte	128
Bosque	129
Buey	132
Búho	133
C	134
Caballo	134

Cabra	139
Calabaza	141
Camello	142
Camino	143
Cangrejo	145
Canguro	146
Caracol	147
Carnero	149
Cascada	150
Castaña y castaño	152
Catástrofe	153
Caverna	154
Cielo	156
Cierva	159
Ciervo	160
Cigüeña	161
Cisne	163
Cocodrilo	165
Col	166
Cola	167
Comadreja	168
Concha y cáscara	170
Conejo y liebre	172
Cordero	174
Cucaracha	175
Cuervo y corneja	177
D	179
Delfín	179
Desierto y oasis	181
Diamante	183
E	185
Eclipse	185
Elefante	186
Erizo	189
Escarabajo	190
Escorpión	192
Estrella	193
F	195
Flor	195
Fresa y frambuesa	202
Fruta	203
Fuente	208
G	210
Gacela	210
Gallo	211
Gato	212

Grano o semilla	215
Gusanos y parásitos	216
H	218
Halcón	218
Hiedra	219
Hielo	220
Higo e higuera	222
Hipopótamo	224
Hoja de árbol	226
Hormiga	228
Hortalizas	229
Huevo	233
Humo	235
I	236
Incendio	236
Inundación	238
Isla	240
J	241
Jabalí	241
Jardín	243
Judía	245
L	246
Lagarto	246
Lago	247
Leche	248
Lechuza	250
León	251
Lluvia	252
Lobo	254
Loro	255
Loto	256
Luna	257
Luz	260
M	261
Madera	261
Manantial	263
Manzana y manzano	265
Mar	267
Mariposa	269
Metal	271
Miel	274
Mono	274
Montaña	276
Mosca	279
Murciélago	280
N	281
Nenúfar	281

Nido	282
Niebla	284
Nieve	285
Nube	287
Nuez y nogal	289
O	291
Oca	291
Oruga	293
Oso	294
Ostra	295
Oveja	296
P	298
Paloma	298
Pato	300
Pavo real	301
Perla	302
Perro	304
Pez	306
Piedra	309
Plantas	311
Pulpo	313
R	315
Rana	315
Rata	317
Río	317
Roble, bellota y muérdago	320
Rosa	323
S	325
Sal	325
Selva	327
Serpiente	328
Seta	330
Sol	331
Sombra	333
T	335
Tigre	335
Topo	336
Tormenta	337
Toro	339
Tortuga	340
Trigo	341
V	343
Vaca	343
Valle	344
Viento	345
Volcán	347

	Z	348
	Zanahoria	348
	Zorro.....	349
PARTE IV: LOS DECÁLOGOS		351
CAPÍTULO 7	La casa en los sueños	353
	Alfombra	353
	Baño	354
	Casa	354
	Castillo	354
	Columna.....	355
	Pozo	355
	Puerta	356
	Silla, taburete, sillón y banco	356
	Sótano	357
	Templo	357
CAPÍTULO 8	Los objetos en los sueños	359
	Anillo	359
	Ataúd	359
	Bastón y cetro	360
	Botella	360
	Columpio	361
	Cruz	361
	Espejo	362
	Lámpara	362
	Marioneta	363
	Máscara	363
CAPÍTULO 9	La indumentaria y la vida cotidiana en los sueños	365
	Cadena	365
	Cinturón	366
	Colores.....	366
	Amarillo	366
	Azul	367
	Blanco	367
	Negro	368
	Rojo	368
	Verde	369
	Escuela y examen	369
	Joyas: sortija, hebilla, pulsera, collar	370
	Matrimonio	371
	Moneda y dinero, banco, billete de banco, tarjeta bancaria, cheque, caja fuerte, moneda	372

	Sombrero	372
	Viaje	373
	Zapatos	373
CAPÍTULO 10	Instrumentos, herramientas y armas en los sueños	375
	Balanza	375
	Barca	376
	Caldero	376
	Escalera	376
	Jarrón	377
	Lanza	377
	Libro	378
	Llave	378
	Tambor y tam-tam	378
	Tonel	379
CAPÍTULO 11	El cuerpo humano en los sueños	381
	Barba	381
	Ciego	382
	Dedo	382
	Desnudez	382
	Diente	383
	Huesos y esqueleto	383
	Mano	384
	Pelo	385
	Pie	385
	Sangre	386
ÍNDICE		387



**Toma tus
sueños por
realidades**

EN ESTA PARTE . . .

Es muy importante, por no decir vital, que nos tomemos en serio los sueños. Esto no quiere decir que haya que interpretarlos al pie de la letra, ni pensar, por ejemplo, que si sueñas con tu muerte te vayas a morir en unos días. Los sueños nos envían mensajes sobre nuestra realidad interior, sobre todos los movimientos que se producen en nosotros a nuestras espaldas. Nuestros sueños nos invitan a despertar o a levantarnos, dependiendo de si somos más o menos conscientes. Pero estamos más preparados para recibir y estudiar sus mensajes cuando no necesitamos encontrar el sueño, sino que dejamos que el sueño nos encuentre a nosotros de forma natural. Esto no es tan sencillo y evidente como pueda parecer en un mundo en el que debemos asumir múltiples tareas y numerosas responsabilidades, en el que somos del todo incapaces de encontrar tiempo para nosotros mismos, para lo que es importante. Así pues, antes de estar en condiciones de familiarizarte con el lenguaje de los sueños, conviene que entres por su puerta: concilia el sueño. No se puede vivir sin dormir ni soñar. Pero vivirás y soñarás mejor si duermes bien.

¿Cómo no resistirse al reflejo inconsciente y vital de dormir, no buscar el sueño, sino dejar que él nos encuentre?

Consejos prácticos para pasar una noche de ensueño en brazos de Morfeo

Capítulo 1

El sueño o la puerta de los sueños

El sueño o la puerta de los sueños

Aparte del hecho innegable de que todos los seres humanos, independientemente del color de su piel, su lengua, su cultura, sus costumbres y sus creencias, tienen un cuerpo, una cabeza, dos ojos, dos oídos, una nariz, una boca, en una palabra, todo lo que los paleontólogos atribuyen como características comunes a la especie que han bautizado con el nombre científico de *Homo sapiens*, comparten otros signos distintivos y dominantes con la mayoría de las especies animales de sangre caliente. Como estas, nacen y mueren, claro, y para vivir sobre la tierra deben respirar, alimentarse, deshidratarse, expulsar sus excreciones y excrementos, dormir y soñar. Dormir es, pues, la puerta de los sueños.

Dormir es vital

“El sueño que revolotea en las pupilas del niño pequeño, ¿quién sabrá decir de dónde viene?”, se preguntaba el poeta y narrador indio Rabindranath Tagore (1861-1941). Por lo que sabemos hasta hoy, podemos responderle explicándole que el sueño es uno de los instintos vitales y primordiales del ser humano, que también comparte con muchas especies animales. Nadie puede vivir sin dormir. Ni siquiera puedes impedirte o contenerte de dormir. Inténtalo, verás. Mejor no, no lo intentes, pues podría tener graves repercusiones en tu sistema nervioso y tu equilibrio psicológico, y afectar de forma considerable a tu bienestar y a tu salud. Resumiendo, se puede decir que la ausencia de sueño produce una verdadera intoxicación del sistema cerebroespinal, lesiones cerebrales, el coma y, después, la muerte. Los chinos de antaño, que se consideraban maestros del arte de la tortura, lo sabían y dejaban morir a los condenados privándoles de sueño. Si pasas veinticuatro horas sin dormir, al final te “caerás” de sueño.

¿Qué es el sueño?

El estado de sueño es la inconsciencia; el estado de vigilia es la consciencia, que los neurofisiólogos prefieren llamar estado de “vigilancia”, aunque este término ya no responda a las investigaciones de la psicología moderna, sobre todo a las del análisis psicológico de la escuela junguiana. Según las observaciones y estudios de los adeptos del pensamiento de Carl Gustav Jung, en el estado de vigilia o de vigilancia, cuando actúa la consciencia, esta continúa bajo la influencia del inconsciente. En estos casos extremos o (psico)patológicos, puede ser totalmente invadida por el inconsciente, inundada o aniquilada por él. ¿Qué podemos decir del sueño, además de que responde a un instinto primordial, una necesidad vital, y por tanto, en términos de nuestros días, un reflejo inconsciente? Igual que respiramos de forma inconsciente y nuestro corazón late sin que nos demos cuenta, no podemos resistirnos a la necesidad de dormir. El sueño es una suspensión fisiológica y vital de la consciencia y la voluntad.

¿Encontramos el sueño o el sueño nos encuentra a nosotros?

“El sueño no está a nuestras órdenes. Es un pez ciego que asciende de las profundidades, un ave que se abate sobre nosotros”, escribió Jean Cocteau (1889-1963). En su vanidad de querer ejercer su voluntad y libre albedrío en todo y para todo, de ser dueño absoluto de sí mismo

y del mundo que lo rodea, el ser humano se convenció de que “encontraba el sueño”. Sin embargo, si queremos admitir que el sueño tiene que ver con una necesidad vital y un instinto primordial, es evidente que es él el que nos encuentra, el que nos sorprende en el estado de vigilia, para llevarnos a lo que siempre fue un misterio sagrado para nuestros antepasados, otra realidad en la que somos actores y espectadores simultáneamente: el sueño. Y así dedicamos casi un tercio de nuestra vida a dormir... ¿y a soñar? A dormir, sin duda; a soñar, probablemente mucho más.



CULTURA
GENERAL

El dios del sueño

En la Grecia antigua, la personificación del sueño era Hipnos, un dios alado que volaba por encima de tierras y mares. Todos aquellos que se encontraban a su paso, se dormían de forma irresistible. Era hijo de Erebo, la divinidad de las Tinieblas Infernales, y de Nicté, la diosa de la Noche, y tenía como hermano gemelo a Tánatos (la Muerte). En las *Metamorfosis*, un largo poema compuesto por 15 libros y 14.000 versos que probablemente data del año 5 d.C. y repasa numerosos relatos de la mitología griega, el poeta latino Ovidio describe con todo lujo de detalles el palacio encantado de Hipnos donde todo duerme.

Endimión, Selene e Hipnos

Según una leyenda mítica, Hipnos se enamoró perdidamente de Endimión, un joven pastor de gran belleza del que antes se había enamorado Selene (la Luna). Esta aspiraba a quedarse con su joven y bello amante para la eternidad, así que rogó a Zeus, el mayor dios del Olimpo, que intercediera en su favor ante Hipnos, para que este concediese a Endimión un sueño eterno y conservase su juventud intacta para siempre. Hipnos obedeció a Zeus, pero al hacerlo se prendó del joven pastor, que, siempre según la leyenda, siguió durmiendo con los ojos abiertos para que el dios del sueño pudiera admirar sin cesar los ojos de su amante.

Los nuevos mercaderes del sueño

Hasta no hace mucho, los mercaderes del sueño eran los mesoneros, y después los hoteleros. Más tarde, esta expresión se volvió peyorativa para designar a todos aquellos que hicieron, y que lamentablemente siguen haciendo, un comercio desvergonzado alquilando a

personas desfavorecidas o sin domicilio un lugar para dormir a cambio de cantidades exorbitantes. En nuestros días, se podría designar de este modo a los grandes laboratorios farmacéuticos que fabrican y venden en grandes cantidades sustancias psicotrópicas, y a los médicos demasiado complacientes que las prescriben a pacientes ansiosos, depresivos, insomnes. “Los estudios muestran que los antidepresivos son eficaces para entre el 60 y el 70 % de las llamadas depresiones caracterizadas —y que, por otro lado—; [...] entre dos tercios y tres cuartos de los sujetos sometidos a antidepresivos son mujeres.”

¿Qué son las sustancias psicotrópicas?

Las sustancias psicotrópicas son “sustancias naturales o sintéticas que provocan modificaciones de las funciones superiores del sistema nervioso, como la percepción, la ideación, la memoria, la emotividad, el humor” (*Encyclopédie des Sciences*, Librairie Generale Française, 1998).

¡ATENCIÓN, PELIGRO!

La eficacia de las sustancias psicotrópicas constituye un peligro, ya que el recurso a este tipo de medicamentos (que no carecen de efectos secundarios, traidores y perversos) se ha convertido en costumbre: no hay una serie estadounidense en la que, en un momento u otro, uno de los personajes, cuando no consulta a un “loquero”, recurre a su cajita de píldoras mágicas. En otros tiempos, Hollywood promocionaba el cigarrillo. Hoy, las grandes marcas de píldoras mágicas patrocinan la producción cinematográfica. Las sustancias químicas que actúan sobre el sistema nervioso, fabricadas por los grandes laboratorios farmacéuticos, suplantando poco a poco a las sustancias llamadas psicoactivas o de dependencia: el tabaco y el alcohol, entre otras.

Para soñar bien, hay que dormir bien

Es evidente que los estados depresivos, la ansiedad, el estrés y la angustia, entre otros, pueden afectar al estado general de un individuo, y es cierto que, en nuestro agitado mundo, el insomnio y los trastornos del sueño son más frecuentes de lo que se cree, por no hablar de la contaminación acústica, cada vez más evidente en las grandes metrópolis, e incluso en ciudades pequeñas, que altera a muchos de nosotros. Pero para que el sueño nos encuentre cada noche cuando nos metemos bajo las sábanas o nos arrebullamos bajo el nórdico, sigue siendo necesario que nos hallemos en un estado propicio para el reencuentro. A ser posible, debemos estar calmados, relajados, serenos. En efecto, si quieres que tu “máquina de sueños” se ponga en marcha y que tus sueños te hablen de ti, es necesario que te sientas bien en tu cuerpo, que dejes que Morfeo te tome en sus brazos, y dormir con el sueño de los justos. Para soñar bien, hay que dormir bien. Las dificultades para dormir suelen crear sueños agitados y “malos sueños”.



RECUERDA

¿Hay buenos y malos sueños?

Un buen sueño no es necesariamente un sueño idílico o aquel durante el cual crees que vives en un cuento de hadas en el que todo parece ir bien, en el mejor de los mundos posibles. De igual modo, una pesadilla no es siempre un mal sueño. Un buen sueño es un sueño de un contenido simbólico de gran riqueza, que contiene un mensaje o información importante que te afecta personal o íntimamente. No influye que sea maravilloso o inquietante. En cambio, los “malos sueños” que surgen durante una noche agitada o una mala noche se distinguen de los otros en que nos dejan una sensación de confusión y malestar. Al despertar, no tenemos recuerdos precisos de él, pero sin explicación alguna, nos pasamos el día de un humor de perros, irritables, presas de un sentimiento de insatisfacción o frustración, como si algo se nos escapara, o estuviéramos amputados de una parte de nosotros mismos.

Consejos y métodos prácticos para invitar a Morfeo a tomarte en sus brazos

Para que te sea más fácil dormir con un sueño profundo y reparador, que favorezca el despertar de tu vida psíquica y esa relación íntima contigo mismo a la que te invitan tus sueños, te propongo algunos consejos y ejercicios prácticos. Entre estos métodos o técnicas, naturales y sin efectos secundarios, elige el que te convenga, el que más se adapte a tu carácter o a tu temperamento. Lo que elegimos con ganas y hacemos con placer siempre surte efectos mejores que lo que tomamos, seleccionamos o aceptamos por convención u obligación.



CULTURA
GENERAL

El dios griego de los sueños

Dormir en los brazos de Morfeo es dormir en los brazos del dios del sueño, según la mitología griega. El término griego *morphé* significa “forma”. En nuestro idioma, lo encontramos en *morfología*, que en su origen tenía el sentido de “formas de las visiones del sueño”. También lo encontramos en *metamorfosis*. En efecto, Morfeo, uno de los numerosos hijos de Hipnos, dios del sueño, tenía encomendada la misión y función de adoptar múltiples apariencias humanas, y de aparecer en los sueños de las mujeres y de los hombres dormidos. En otras palabras, era un maestro en el arte de la transformación y la metamorfosis. A semejanza de su padre, Hipnos, era representado con el aspecto de un personaje de alas muy grandes con ayuda de las cuales podía trasladarse de forma casi instantánea de un extremo a otro de la Tierra. Era una especie de ángel antes de tiempo, dotado de una facultad innata de teletransportación.

Las cenas

Ante todo, y en la medida de lo posible, evita las cenas copiosas. Una alimentación demasiado rica ingerida antes de dormir provoca una digestión pesada y larga que no solo movilizará la mayor parte de tu energía vital durante el sueño, haciendo que este sea agitado, sino que además afectará a tu vida psíquica o influirá en ella. Por consiguiente, tendrás “sueños de digestión” de los que volveré a hablarte, pero probablemente no los sueños susceptibles de iluminarte. Come ligero e introduce en tu menú —según tus gustos y estaciones—, al-

gunos de los siguientes alimentos, todos ellos ricos en vitamina B₁, que favorece el equilibrio nervioso: almendras, aguacates, apio, espárragos (que calman las palpitaciones cardíacas), cerezas (sedantes naturales), uvas, castañas, avellanas o nueces, dátiles, trigo o germen de trigo, cebada, soja (un alimento completo) o trigo sarraceno, lentejas, huevos, pan integral o de centeno, y si eres más carnívoro, elige la carne de cordero o pollo.

Preserva tu bienestar

En la medida de lo posible, y según tus posibilidades, elige productos biológicos. Además de deleitar a tus papilas, te garantizan sus vitaminas y virtudes beneficiosas, y preservan tu organismo y bienestar.

Las frutas y hortalizas del sueño

Si tienes insomnio o te cuesta mucho dormir, incorpora a la cena frutas y verduras, pues ejercen una acción sedante (calmante): albaricokes, melocotones, manzanas, lechuga, lechuga romana, ajo, cebolla, chalotas, perejil. Prepárate, por ejemplo, una ensalada de lechuga y lechuga romana mezcladas con perejil y un aliño de chorrito de limón y aceite de oliva, ligeramente salado.

Las plantas del sueño

También puedes prepararte infusiones de espino albar, tila, manzanilla, melisa o azahar. Por ejemplo, prepárate esta tisana somnífica: una buena pizca de tila, una pizca pequeña de conos de lúpulo, de amapola, de azahar y de pasiflora, luego una más de tila y, por último, de valeriana. Pon los ingredientes en una tetera pequeña, y vierte en ella dos tazones de agua mineral natural (evita el agua del grifo, tu tisana tendrá más virtudes y sabor) que previamente habrás hervido. Deja reposar la infusión de siete a diez minutos. Bébela caliente y endúlzala con miel de espino albar.

LOS ACEITES ESENCIALES DEL DESCANSO Y EL SUEÑO

En uso interno (dos o tres gotas en un terrón de azúcar de caña o en una cucharadita de miel, por la mañana al despertarte y por la noche al acostarte), los aceites esenciales de lavanda de naranjo amargo hacen maravillas para combatir el nerviosismo y el insomnio, y el aceite esencial de mejorana es un excelente antidepresivo natural, sin efectos secundarios.



RECUERDA

¿Cuánto tiempo se recomienda dormir cada noche?

Cada persona tiene su ritmo, su tiempo de sueño. Hay quienes solo necesitan una relativa y breve siesta, y otras no pueden regenerarse sin dormir casi doce horas de un tirón. Así pues, no existen reglas, si bien hay estudios y teorías médicas que dicen que dormir más de siete horas al día es perjudicial para la tonicidad cardíaca. Pero solo es una hipótesis que no hay que tomarse al pie de la letra, y más si sabemos que cada individuo es único y tiene su propio ritmo.

Las matemáticas del alma humana

En un mundo en el que con frecuencia nos vemos obligados a someternos a ritmos, hábitos y modos de vida de orden colectivo, a los científicos les resulta fácil aplicar de forma sistemática el principio matemático de estadísticas y probabilidades a sus observaciones. Pero las matemáticas del alma humana, si se me permite la expresión, compleja, singular, generosa y sobre todo de una infinita riqueza, no debe reducirse a tales esquemas. Si duermes seis, siete u ocho horas cada noche y te encuentras bien, eso es lo esencial. Las demás consideraciones apenas importan. En cambio, si duermes menos de cinco horas cada noche, podría resultar, si no inquietante, al menos preocupante, y probable señal de trastornos neurológicos latentes

que, a la larga, pueden tener consecuencias fastidiosas para tu equilibrio psicológico y fisiológico.

La actitud “buena noche de sueño”

Asegúrate de que tu cama sea cómoda. Evita los colchones de muelles o demasiado blandos (de espuma, por ejemplo), pues a la larga pueden tener efectos nocivos para tu esqueleto, sobre todo para tu columna vertebral. Muchas personas se desplazan vértebras mientras duermen, o se despiertan con tensiones musculares o con migraña por una mala cama.

Sé listo, opta por el futón

Adopta el futón, el lecho tradicional de los japoneses antes de que, cediendo a los malos hábitos occidentales, adoptaron el colchón de muelles. Quizás el futón te parezca un poco duro al principio, pero te acostumbrarás. Además de conservar el calor de tu cuerpo, su estructura se adapta a tu morfología y sostiene tu esqueleto, proporcionándote una excelente postura de sueño y un verdadero bienestar.

No pierdas el norte

Si puedes, sitúa tu cama de modo que tu cabeza se oriente al noreste, al norte o al noroeste. Las instalaciones eléctricas e instrumentos electrónicos deben prohibirse alrededor de la cama, especialmente en la cabecera, y mejor si no están en el dormitorio. Duermes con una ventana entreabierta, si es posible, para que no te falte el aire durante la noche. Si vives en una gran ciudad y no puedes dejar tu ventana entornada porque da a una calle o a una avenida ruidosa, sobre todo en invierno, asegúrate de que la temperatura de tu dormitorio nunca supera los 18 °C. Además de desvitalizarte, una temperatura demasiado elevada te causará una molestia cierta, de la que no serás consciente durante el sueño, pero de la que resultará una sensación de malestar cuando te despiertes.

La preparación para gozar de un sueño de ensueño

Antes de acostarte, tómate un baño relajante, con el agua no muy caliente, para no desvitalizarte (cuando el agua del baño esté a una temperatura demasiado alta, salimos con la impresión de estar “vacitados”, que en realidad es lo que ocurre). En tu farmacia, tu fitoterapeuta o en una tienda de productos dietéticos y biológicos, hazte con aceite esencial de lavanda híbrida y naranja amarga, y vierte quince gotas de la primera y diez gotas de la segunda en tu baño. Métete cómodamente en la bañera y relájate en este baño entre 15 y 20 minutos. Pasarás una noche de ensueño.

La ducha relajante

También puedes darte una ducha que te ayudará a eliminar de tu cuerpo toda la electricidad estática que has captado durante el día. Lava el cuerpo con un gel o un jabón de lavanda, o bien, cuando salgas de la ducha, unta todo tu cuerpo con un aceite de masaje tranquilizador que tenga como base lavanda, naranja amarga o *ylang-ylang*.



RECUERDA

¿Qué es un sueño “de ensueño”?

Hay que distinguir un sueño de ensueño o una excelente noche de sueño tranquilizador y recuperador de un sueño poblado de sueños, pues no siempre permite descansar. A veces, aunque tomes todas las precauciones para pasar una buena noche (una noche de ensueño), caes en un sueño más o menos agitado a causa de una serie de sueños, o en un mismo sueño que te despertará varias veces durante la noche, y en el que volverás a sumirte cuando vuelvas a dormirte. También puede que tu noche esté poblada de múltiples sueños que te parecen tan reales que te despertarás con la desagradable sensación de no haber dormido, sino de haber vivido cierto número de acontecimientos y situaciones de los que te acordarás más o menos bien de madrugada, pero que, en cualquier caso, te habrán frustrado una noche de sueño reparador. Un sueño poblado de sueños no siempre es un sueño de ensueño.

El sueño de plomo

En cuanto al sueño pesado, profundo, aunque al despertar te da la impresión de que has dormido, la mayoría de las veces frustra todo recuerdo de nuestros sueños, y no resulta muy difícil salir de él; puede llegar hasta el punto de que, durante toda la mañana o durante todo el día, tengamos una sensación de pesadez o de estado pseudoletárgico.

Un ejercicio de relajación para dormir con un sueño de ensueño

Antes de acostarte, tumbate en el suelo, preferentemente sobre una alfombra, con los brazos a lo largo del cuerpo, pero no pegados al tronco, y las piernas ligeramente separadas. Quédate así durante un rato, el tiempo que necesites para relajarte. Para ayudarte, cierra los ojos y fija tu pensamiento en los dedos de los pies, en la planta de los pies, en los pies, los tobillos, las piernas, las rodillas, los muslos y así sucesivamente, imaginando que una mano cariñosa y tranquilizadora sigue el movimiento de tu pensamiento por todas las zonas de tu cuerpo, subiendo lentamente, y que, una a una, estas se relajan. Piensa en relajar los músculos de la espalda, a lo largo de la columna vertebral, de la cara, de las mejillas, de los pómulos y de la frente, donde se acumulan más tensiones diarias de lo que se cree. No te olvides de tus encías y tu lengua. Así puedes relajar todas las partes de tu cuerpo gracias al poder de tu pensamiento.

Buenas posturas para ahuyentar la angustia o relajarte

No adoptes estas posturas una a continuación de la otra, cada noche, antes de dormirte. Escoge una y esfuérzate por realizarla con regularidad (si no cada noche antes de cenar, al menos cada vez que sientas necesidad), hasta que se convierta en algo mecánico, en otras palabras, hasta que estés tan acostumbrado a ella que la adoptes de forma natural, casi sin esfuerzo. Por otra parte, para sacar provecho de estos ejercicios de relajación, hazlos antes de cenar en ropa interior, o mejor aún, con tu traje de Eva o de Adán.

- » **Primera postura.** Siéntate en el suelo y dobla las piernas, rodéalas con los brazos, con las manos sobre los codos, de modo que puedas apoyar el mentón en las rodillas. Ejerce pequeñas presiones de los muslos contra tu vientre y tu pecho, abrazando con más fuerza las piernas, al ritmo de tu respiración, por ejemplo. Inspira cada vez que presiones las piernas contra tu cuerpo, y espira cuando aflojes la presión. Este movimiento repetido tendrá efectos saludables en los trayectos de tus sistemas respiratorio, digestivo y cardiaco.
- » **Alternativa a la primera postura.** Puedes mantener esta postura y, cuando estés relajado, déjate rodar hacia atrás, sin aflojar los brazos que abrazan tus rodillas, inspirando, y vuelve adelante espirando, hasta recuperar la posición sentada. Esta alternativa a la primera postura es más eficaz gracias al balanceo que se añade. Si la repites cinco o diez veces, te proporcionará una ligera euforia en beneficio de tu relajación y bienestar.
- » **Preparación para la segunda postura.** Túmbate en el suelo y tómate tiempo para relajarte según el método del ejercicio de relajación para dormir con un sueño de ensueño que se ha expuesto antes. Cuando estés relajado, haz tres respiraciones completas de este modo: con la boca cerrada, inspira por la nariz. Acompaña tu inspiración con un movimiento circular de los brazos, de modo que estarán encima de la cabeza cuando tus pulmones estén llenos de aire. Luego espira por la boca, acompañando tu espiración dejando caer los brazos de nuevo a lo largo de tu cuerpo.
- » **Segunda postura.** Una vez hechas las tres respiraciones completas, deja caer las piernas hacia atrás y permite que tus rodillas se deslicen hasta cada lado de tu cabeza. Para mantenerte en esta posición con toda la comodidad que sea posible, ayúdate de los codos replegados en el suelo, y apoya las manos en la cintura. Asegúrate de que no sientes tensión en la garganta y la nuca, y deja caer de nuevo tus piernas a cada lado de la cabeza sin forzarlas. Si notas tensión, interrumpe esta postura, y deja caer las piernas con cuidado delante de ti. Si estás a gusto, respira tranquilamente en esta posición al menos una decena de veces, y vuelve a la posición tumbada. Esta postura tiene los mismos efectos saludables que la anterior, pero es más eficaz.

Elogio de la siesta

Además de que los sueños que aparecen durante la siesta casi siempre son edificantes y pueden observarse y analizarse con cuidado, los beneficios de este breve momento para dormir en mitad de la jornada son muy conocidos. Es cierto que nuestras obligaciones profesionales y el ritmo de vida moderno, que prácticamente todo el mundo está obligado a cumplir, son muy poco propicios para esta costumbre que adoran los habitantes del sur de Europa. Sin embargo, cuando puedas, aunque solo sea uno de los dos días del fin de semana, concédete una siesta de una hora después de comer. Contrariamente a esta idea preconcebida, la digestión no te hace ser víctima de un “bajón” anímico después de comer, sino que es la manifestación natural de un ritmo biológico al que, la mayoría de las veces, no podemos o no queremos someternos.

Los buenos ritmos del sueño

Por regla general (pero las reglas no serían nada sin sus excepciones), es aconsejable no acostarse tarde, levantarse temprano, y permitirse una hora al principio de la tarde para dormir la siesta. Si puedes respetar este ritmo, raro sería que cayeras víctima de una depresión o que tus nervios te jugasen una mala pasada. Según los cronistas y los historiadores de su época, el emperador Napoleón Bonaparte, que padecía de insomnio, no lograba dormir más de cuatro horas cada noche de media. Eres libre de formarte tu opinión al respecto.

UN ILUSTRE ADEPTO DE LA SIESTA

El primer ministro británico sir Winston Churchill era un adepto incondicional de la siesta. Se cuenta que, el 3 de julio de 1940, cuando sir Winston se enteró de la desastrosa y trágica batalla de Malzauquvir, que acabó con la destrucción de la flota francesa por la Royal Navy para evitar que cayera en manos de la Alemania nazi, y antes de justificar su decisión ante la Cámara de los Comunes, decidió echarse una siesta: “Nada es más importante para mi país que mantener la lucidez”, les dijo a sus consejeros, sorprendidos por su desparpajo.