



SUEÑOS, CUENTOS Y VIDA FILOSÓFICA

Antonio Pino Sánchez

apinosan@gmail.com

"Soñar es ya despertar. Y por eso hay un soñar que despierta la realidad aún dormida en los confines de la vigilia" (M. Zambrano)

"El sueño filosofa, examina pensativamente la situación" (C. G. Jung)

"Cuando quiero saber si una verdad es buena y saludable, si es una auténtica verdad, me la incorporo, la asimilo, por así decirlo... (Y) sé por experiencia que las cosas que son realmente verdaderas, que están realmente a la altura del hombre, son de tal plenitud que todo (nuestro) ser se encuentra perfectamente expresado. Una gran verdad crea en quien la percibe una sensación general de alivio y de expansión" (C. G. Jung)

Resumen

Tratamos de animar a los estudiantes a valorar la experiencia cotidiana del soñar, a descifrar de forma creativa y valiosa para uno mismo el significado de las imágenes oníricas, tomando como referencia la obra de C. G. Jung. Además, basándonos en la relación entre sueños y mitos, mostramos cómo algunos sueños concretos parecen fragmentos o retazos de cuentos tradicionales, por lo que la lectura e interpretación de estos cuentos puede servir para comprender el momento vital y biográfico de la persona que ha tenido el sueño. El diálogo con los propios sueños de manera continuada se muestra como una práctica o ejercicio relevante en una vida filosófica.

Palabras clave: Vida filosófica, práctica filosófica, sueños, cuentos, Jung.

Abstract

We try to encourage the students to value the daily experience of to dream, to deciphering of creative and valuable form for one itself the meaning of the oneiric images, taking the work of C. G. Jung as a reference. In addition, basing on the relation between dreams and myths, we show how some concrete dreams look like fragments or remnants of traditional stories, for what the reading and interpretation of these stories can serve to understand the vital and biographical moment of the person who is had sleepy. The dialog with the own dreams of a continued way appears as a practice or relevant exercise in a philosophical life.

Keywords: Philosophical life, philosophical practice, dreams, stories, Jung.

1. Vida filosófica

La filosofía es ante todo una manera de vivir o, al menos, un cierto deseo de ser y de vivir de cierto modo. Esta opción existencial implica a su vez una visión del mundo, y la tarea del discurso filosófico será revelar y justificar racionalmente tanto esta opción existencial como esta representación del mundo. Pero ¿qué manera de vivir indica la filosofía? ¿qué es una vida filosófica? ¿qué es vivir como filósofo? Es un modo de vida en el que se da un esfuerzo por tomar conciencia de nosotros



mismos, de nuestro estar-en-el-mundo, de nuestro estar-con-el-otro y lograr una visión universal, merced a la cual podremos ponernos en el lugar de los demás y superar nuestra propia parcialidad. Para afianzar este modo de vida, desde la Antigüedad se han propuesto prácticas filosóficas, es decir, prácticas que pueden ser de orden físico, como el régimen alimenticio, o discursivo, como el diálogo y la meditación, o intuitivo, como la contemplación, destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practica; también el discurso del maestro de filosofía puede tomarse como un ejercicio espiritual, en la medida en que haga progresar espiritualmente al discípulo y lo transforme en el interior. Estas prácticas se pueden realizar en un momento breve, pero que tiene que ser intenso, para hacerte salir de la duración, desnudándote de tus pasiones, de las vanidades, del deseo excesivo de ruido en torno a tu nombre y fama, dejando a un lado la maledicencia. Abandonando la reverencia a los ídolos, huyendo del odio. Haciéndote ser capaz de amar a todos los hombres libres (a lo que hay de libre en cada uno de ellos). Creciendo desde la instalación en el presente eterno. Estas prácticas que nos permiten lograr la paz interior y la comunión con los demás hombres o con el universo no son ilimitadas, hay modelos constantes y universales que se encuentran bajo las formas propias de cada cultura, de cada filosofía concreta. Quietud, paz, que existe en el fondo de nosotros desde antes de la afirmación de nuestra individualidad frente al mundo y los demás, antes del egoísmo y del egocentrismo que nos separan del universo y nos arrastran a una persecución inquieta de los placeres y al temor perpetuo de las penas. Cultivar la indiferencia ante los caprichos propios y ajenos, vivir el presente, ver las cosas desde arriba, etc... son ejercicios accesibles a todo filósofo. Para llevar una vida filosófica, es decir, para ser filósofo en este sentido, no hace falta tener una obra filosófica original. Es suficiente con comprometerse a llevar una vida filosófica, es decidirse por una vida auténtica y original.

Entrar en diálogo con los propios sueños puede ser una práctica filosófica. Para Platón, por ejemplo, llevar una vida filosófica exige orientarse hacia la vida intelectual y espiritual, llevar a cabo una conversión que pone en juego toda el alma. Pero no es solo un conocimiento teórico y abstracto, que se podría "poner ya hecho" en el alma, sino una disposición interior en la que pensamiento, voluntad y deseo no son más que uno. Llevando a cabo la formación del hombre, la educación del carácter, el desarrollo armonioso de toda la personalidad humana. Un modo de vida buena. Pero este tipo de vida supone además un esfuerzo considerable, que es necesario renovar cada día. Una práctica filosófica que recomienda para mantener renovado este esfuerzo es la "preparación para el sueño". Cuyo objetivo es que no se produzcan "deseos terribles y salvajes" de violación y de homicidio en nuestros sueños. Para ello hay que prepararse de noche, antes de dormir, esforzándose por despertar la parte razonable mediante discursos interiores e indagaciones referentes a temas elevados, dedicándose a la meditación, y calmando así el deseo y la cólera.

Zenón, el fundador de la escuela estoica, por su parte, recomendaba al filósofo que examinara sus sueños, para darse cuenta de los progresos del alma "estos progresos son reales si ya no se ve uno en sueños vencido por alguna pasión vergonzosa, o bien consintiendo en algo malo o injusto, o hasta cometiéndolo, sino cuando las facultades de representación y de afectividad del alma, sosegadas por la



razón, resplandecen como un océano diáfano de serenidad que ninguna ola llega a perturbar"¹.

Más recientemente, María Zambrano nos dice que en los sueños se manifiesta los *ínferos* de la vida personal. Durante la vigilia el sujeto vive consigo su propio personaje y su conflicto. Pero sólo hay verdadera acción si llega a modificar el conflicto que en sueños se le ordena. La acción verdadera que los sueños de la persona proponen es un despertar del íntimo fondo de la persona. Las palabras llegadas en sueños o como en sueños crean una zona de silencio que llevan al sujeto a un lugar al que su atención no se había dirigido, o hacia una pregunta hasta entonces no formulada. Porque lo que es real en el soñar no son las historias y figuraciones, sino el movimiento íntimo del sujeto bajo la atemporalidad. El descubrirse o el enmascararse del sujeto. El retroceder ante la finalidad o el ir hacia ella. Los sueños demandan al sujeto una conversión. El conocimiento se dará después de esta transformación del sujeto, como por añadidura.

El autor, y todos somos autores de nuestra vida, recibe en su sueño creador una fábula. La fábula surge del diálogo entre la persona y el sueño que la visita. Diálogo entre lo consciente y lo inconsciente. El hombre es el ser que padece su propia transcendencia (porque difiere de su ser o porque dentro de su ser hay algo que le exige ir más allá de él), tal y como le toque, y si así no lo hace, a través de su sueño se le aparecerá su propio ser no padecido, amenazándolo bajo cualquier forma de obsesión. Los sueños creadores encierran al sujeto dentro de un círculo mágico, como hace la totalidad de la vida, algo que hay que trascender, y trascender viviendo: El ser humano se siente y se ve como ante una montaña inaccesible o como ante un desierto sin límites. Imágenes que revelan al sujeto a un lado, a solas, y del otro, la totalidad de la vida como algo a recorrer o a escalar. Sólo cuando una imagen se carga de significado entra en razón, adquiere la plenitud de su carácter simbólico. El símbolo ya es razón. Porque solamente así se extiende a la conciencia y a todas las regiones del alma. Descifrar un símbolo, una historia soñada, no es analizarla, sino descifrarla, es conducirla a la claridad de la conciencia, desde el sombrío lugar en el que yace. Razón amplia y total, razón poética que es al mismo tiempo metafísica y religiosa. La conciencia del hombre normal, sin embargo, en esta civilización moderna, racionalista, ha perdido contacto con el resto de su ser. Su alma y su cuerpo se le presentan como extraños "fenómenos"².

2. Las enseñanzas de los sueños:

Carl G. Jung, siguiendo el trabajo de S. Freud, aunque modificándolo, justifica y anima a este trabajo personal con los sueños, consistente la asimilación de contenidos inconscientes por la conciencia a través de símbolos. Jung sostiene que los sueños no están solo determinados por huellas de la memoria y producidos de forma causal. Entiende que el sueño es un proceso mental y que obedece a leyes similares a otras operaciones psicológicas. Deberíamos analizar el sueño como haríamos con cualquier otro producto psíquico. Es decir, que puede ser considerado desde un punto de vista causal, pero también debemos hacerlo bajo el aspecto de su *finalidad*, revelando un sentido y un alcance que le son propios. ¿Qué sentido tiene? Esta pregunta que se puede hacer de toda actividad psíquica, también se puede hacer de los sueños.

¹ HADOT, P. (1998), especialmente pp. 13, 15-16, 78, 79, 218, 299, 302-304

² ZAMBRANO, M (1971), pp. 27, 39-50.



En los sueños se dan una serie de funciones. En primer lugar, una *función compensadora* por la que los pensamientos, inclinaciones y tendencias que la vida consciente no valorados suficientemente, entran en acción durante el sueño. El proceso de solución de un problema se mantiene automáticamente durante el estado más o menos inconsciente del sueño. Todos los puntos subestimados o desconocidos en el estado de vigilia, es decir, que eran relativamente inconscientes, se presentan al espíritu del sujeto que sueña, aunque solo sea por alusión. Porque para que se dé una personalidad armoniosa y autónoma, es preciso asimilar todas las funciones que se mantienen embrionarias en la mente y que no han alcanzado su desarrollo en la conciencia. Entender los sueños como realización de deseos, como sostiene Freud, no es suficiente, la función compensadora del sueño no se da solo para que el durmiente siga durmiendo, sino como compensador de la situación consciente que el sujeto vive. De manera similar a como el cuerpo reacciona de forma adecuada a una herida. Este factor de compensación está íntimamente ligado con toda la naturaleza del individuo. La conciencia no tendría, por tanto, el privilegio exclusivo de la orientación activa hacia una meta y una intención.

Los sueños tienen también una *función prospectiva*, que puede distinguirse de la función compensadora. El inconsciente puede esbozar soluciones de conflictos y problemas actuales y tratar de representarlo. Es una forma de anticipación, que surge en el inconsciente, de la actividad consciente futura, un esbozo preparatorio, un boceto a grandes rasgos. Es un atributo esencial del sueño. Sobre todo cuando un individuo se aparta de la norma y su actitud consciente se va haciendo cada vez más inadaptada, la función prospectiva del inconsciente, por lo común puramente compensadora, gana en importancia y adquiere rango de función prospectiva dirigente.

También se da una *función reductora* del inconsciente, cuando el sueño ataca una actitud exagerada de la persona. Los sueños reductores son saludables porque atacan solo a la actitud y no a la personalidad total. Tienen una eficacia incomparable cuando se trata de minar una soberbia desproporcionada, de recordar a un individuo la vanidad de la nada humana y de reducirle a su condicionamiento fisiológico, histórico y filogenético. El espejismo de una grandeza y de una importancia engañosa se disipa al contacto revelador de un sueño reductivo; sin ser prospectivo, puede ser compensador y tener una función finalista, pues la tendencia reductora puede tener que jugar, en ocasiones, un gran papel en la adaptación del individuo.

Para Jung el sueño es una autorrepresentación, espontánea y simbólica, de la situación actual del inconsciente. Todos los contenidos de nuestro inconsciente están constantemente proyectados en nuestro contorno; y solo en la medida en que discernimos nuestras propias proyecciones, nuestras *imagenes* de los objetos reales, logramos diferenciar sueño y realidad. Cuando no somos conscientes del origen proyectivo de una cualidad percibida en el objeto, no tenemos otro recurso que creer en la pertenencia real al objeto de esa cualidad sorprendente. Las proyecciones se convierten en obstáculos difícilmente superables, estorbando con eficacia toda emancipación verdadera de la persona, respecto de los objetos que se han hecho inactuales en su vida. Por eso siempre comprendemos al prójimo como nos comprendemos a nosotros mismo, ni más ni menos. Porque lo que no comprendemos en nosotros no lo comprendemos en los demás. Nuestras *imagenes* son partes integrantes de nuestra alma; y cuando nuestro sueño reproduce casualmente ciertas representaciones, estas son ante todo *nuestras*



representaciones, a cuya elaboración ha contribuido la totalidad de nuestro ser; son factores subjetivos los que se agrupan en el sueño expresando tal o cual sentido, no tanto por motivos exteriores sino por movimientos tenues de nuestra alma. El sueño es ese teatro donde quien sueña es a la vez el escenario, el actor, el apuntador, el director, el autor y el crítico. Esto es lo que Jung denomina *interpretación en el plano del sujeto*, es decir, ver en todas las figuras del sueño rasgos personificados de la personalidad del sujeto que sueña.

Esta *imago* del objeto es una magnitud psicológica que no se debe confundir con la percepción sensorial del objeto; consiste en una imagen que existe al margen de todas las percepciones y, no obstante, es alimentada por éstas. La energía de la *imago* escapa a la conciencia, que las proyecta sin darse cuenta en el objeto, es decir, la confunde con el objeto. Así, por vía inconsciente, un objeto exterior puede ejercer una acción psíquica inmediata sobre el sujeto, pues su identidad con la *imago* le ha introducido en el psiquismo del sujeto. De aquí el poder mágico que un objeto puede tener en relación con los individuos. Así, el espíritu de un difunto, la imagen inconsciente, libre del objeto correspondiente, puede ejercer efectos "sobrenaturales". Las proyecciones sobreviven. Sería muy bueno para nosotros distinguir entre la *imago* y el objeto, tendría grandes consecuencias para nuestra vida: ¡No habría ya nadie a quien acusar -afirma el psicólogo suizo- a quien hacer responsable; no habría ya nadie a quien encauzar por el buen camino, a quien hacer mejor... sino a nosotros mismos!

Nadie duda de la importancia de la vida consciente y de sus experiencias. ¿Por qué dudar de la significación de los desarrollos inconscientes? También ellos son nuestra vida, a veces más peligrosos, a veces más saludables. Pero siempre es recomendable una asimilación consciente, lo más amplia posible, de los contenidos inconscientes. El inconsciente no es un monstruo demoníaco; es un organismo natural, indiferente al punto de vista moral, estético e intelectual, que no se hace peligroso sino cuando nuestra actitud consciente respecto a él es falsa, cuanto más lo reprimimos. Desde el instante en que una persona comienza a asimilar sus datos inconscientes, los peligros disminuyen. Todo sueño es un órgano de información y control y, por ello, un instrumento eficaz en la edificación de la personalidad. Para eso puedo preguntarme ¿cuál es la actitud consciente que se compensa en el sueño? y así establezco una relación estrecha entre el sueño y la situación consciente que sueña. Sólo el conocimiento de la situación consciente permite descifrar los contenidos inconscientes. Pues el sueño no es un acontecimiento aislado. En realidad, entre el consciente y el sueño reina una estricta causalidad y una interrelación de una extrema finura.

Pero la asimilación no debe lesionar, ni destruir, ningún valor real de la personalidad. La compensación por el inconsciente solo es eficaz en cooperación con una conciencia que goza de su integridad. Cuando se da un acercamiento entre esto y aquello. Hay que tomar también en consideración las convicciones filosóficas, religiosas y morales del sujeto consciente. Y hay que guardarse de toda suficiencia en la infalibilidad a la hora de interpretar. Hay que investigar lo que significan las cosas para el sujeto³.

3. La dimensión colectiva de los sueños.

Pero además, continúa Jung, en algunos sueños se encuentra una herencia colectiva, como la que está presente y viva en el lenguaje, por ejemplo, en la

³ JUNG, C. G. (1983), pp. 238, 241, 247, 249-251, 253, 262, 264-266, 268, 271-274, 282, 284-285, 287-288, 301-302, 305, 335-336, 338-339, 342, 345.



palabra *madre*. Herencia que hunde sus raíces en un trasfondo que escapa a toda fórmula conceptual, por lo que también se expresa por símbolos. La naturaleza de los símbolos es relativamente fija, aunque con matices y significaciones sutiles, como ha reconocido la mitología comparada, las historias de las religiones, la historia de la lengua... En el sueño, más que en el consciente, se revela la naturaleza de la psique como un conjunto de estratificaciones depositadas a lo largo de la historia de la evolución humana, exteriorizándose imágenes y tendencias que emanan de la naturaleza primitiva del alma.

A veces asistimos en los sueños a este desplazamiento sobre el plano mítico. El sueño se abre sobre un horizonte más vasto y depende de capas más profundas de la mente. De esta manera, un destino individual, humano, se encuentra ensanchado hasta las proporciones de un problema mitológico y de una descripción mítica. Esta ampliación del problema ya era conocida por la medicina egipcia, nos recuerda Jung, ésta se esforzaba en elevar la enfermedad de un plano individual a un plano superior, usando para ello algún texto sagrado. La lectura de este texto constituía un procedimiento terapéutico: las imágenes suscitadas por el relato se apoderaban de todo su ser con una potencia tal que su sistema vascular y sus regulaciones humorales restablecían el equilibrio prometido. También ahora, cuando padecemos algún conflicto o preocupación, leemos o escuchamos un texto sagrado, o un poema, que eleva nuestro sufrimiento personal a la dignidad de la colectividad, y estas palabras se vuelven cuidadoras, porque en un nivel mítico ya no somos un ser único, sino que encarnamos la totalidad humana, la humanidad sufriente. Nuestro problema, en cierto modo, se encuentra resuelto elevándolo a este plano mítico, ahí no hay problema que no tenga su solución. Desde esta perspectiva mítica todas las situaciones difíciles llegan a su culminación, se resuelven y engendran situaciones nuevas. De este modo se desarrolla la melodía infinita de la vida, como una corriente sanadora en la que nos vemos momentáneamente sumergidos. Si nos abandonamos en este flujo soberano, no dejaremos de salir de él con una actitud rectificada y renovada, lo que ayudará a curar el mal moral que padecemos.

Así pues, cuando un individuo cualquiera tiene un sueño que ofrece representaciones y conjuntos imaginativos, de los que no se puede encontrar su origen en su experiencia personal, y se parecen a viejos mitos o textos antiguos, deducimos que estas imágenes son inherentes a todo el género humano. Nos encontramos aquí con una capa psíquica común a todos los seres humanos, formada en todos por representaciones similares, concretada a lo largo de las edades en los mitos de las distintas culturas, esta capa es lo que el discípulo disidente de Freud denominó, el inconsciente colectivo. No es este un producto de experiencias individuales; es innato en nosotros, al igual que el cerebro diferenciado con el que venimos al mundo. Esto equivale a afirmar que nuestra estructura psíquica, al igual que nuestra anatomía cerebral, lleva en sí las huellas filogenéticas de su lenta y constante edificación, a lo largo de millones de años. Nacemos, en cierto modo, en un edificio inmemorial que nosotros resucitamos y que se apoya en cimientos milenarios. Hemos recorrido todas las etapas de la escala animal; nuestro cuerpo tiene numerosas supervivencias de ellas: el embrión humano presenta branquias, estamos segmentados como gusanos. Así llevamos en la estructura de nuestro cuerpo y de nuestro sistema nervioso, toda nuestra historia genealógica, cierto también para nuestra alma, que revela asimismo las huellas de su pasado y de su devenir ancestral. Teóricamente, podríamos reconstruir la historia de la humanidad partiendo de nuestra complejidad psíquica, pues todo lo que existió una vez está todavía presente y vivo en nosotros. Por tanto somos a la



vez cangrejo (por el sistema nervioso simpático) y saurio (por la médula espinal), pero lo habitual es que vivamos en la capa superior de nuestra psique, como seres hechos solo de razón, parecidos a esos angelotes cuya cuerpo se reduce a una cabeza y dos alas, como si el resto de nuestro cuerpo y de nuestro organismo psíquico fuera inexistente.

Por eso cuando adoptamos un comportamiento que no se gana la adhesión del vertebrado primitivo y del animal con sistema nervioso simpático que hay en nosotros, el cuerpo se rebela y aparece bajo una forma monstruosa, para impresionar al sujeto. Este monstruo encarna nuestro sistema nervioso inferior, el instinto, al que solemos matar dentro de nosotros. Esta contradicción se expresa primero en los sueños, y si el sujeto no lo acepta, será la realidad la que imponga, tarde o temprano, esta aceptación. No nos gusta conceder que dentro de nosotros existen potencias cuyas voliciones son diferentes de las nuestras y que exigen ser tomadas en consideración. Pero uno no se encuentra completamente a gusto hasta que no se encuentra a sí mismo, con la plenitud de su ser. Cuando un ser entra en colisión consigo mismo, siente, inmediatamente, una sensación saludable que le procura bienestar. Tal vez una reflexión, una meditación sobre uno mismo, sobre los motivos del propio descontento, nos pueda devolver la paz. Si penetramos en las propias profundidades llegaríamos a esa capa caracterizada por el saurio, a esos parajes donde fluye una corriente de vida eterna, corriente que atraviesa la naturaleza, donde se efectúa todo crecimiento oportuno, no quedando ni ansia ni extravagancias.

Por lo que el problema se encuentra cuando abandonamos al otro que hay en nosotros, a nuestros personajes, a nuestra sombra, a alguna parcela inconsciente de nuestro ser. Los arquetipos son imágenes originarias que existe en el inconsciente. Innatas, es decir, no son fruto de la experiencia personal. Son centros cargados de energía. El héroe, el dragón, etc... Estas imágenes originarias tienen cada una su carga específica, de la que no somos beneficiarios hasta que, descubriéndolas, nos las incorporamos en la trama de nuestra vida. Un arquetipo depende de una estructura común a la condición humana. El monstruo tiene una significación universal, es lo extraño que produce miedo, lo que no podemos controlar, una fuerza que no está integrada en nosotros. Una serpiente es lo que hay de raro, de incomprensible, en nosotros. El dragón es símbolo del alma instintiva e inferior. La ciudad es el símbolo de la totalidad perfecta, capaz de imponerse por su propia potencia frente a todas las potencias disgregantes, el símbolo de la existencia eterna, como la Jerusalén celeste, que encarna la plenitud de los tiempos, un estado duradero fuera del alcance del tiempo. Esta coincidencia garantiza, por otra parte, que mis asociaciones interpretativas serán tan válidas como las del sujeto que ha tenido el sueño.

¿En qué consiste la acción apaciguadora de estas imágenes? Estas imágenes arquetípicas sirven para incluir en un cuadro general y supraindividual el caso específico personal que parece único e insoluble, muestran, al mismo tiempo, que el sufrimiento de cada uno es también el sufrimiento de todos. Suprimiendo la sensación de aislamiento y religando al individuo con la humanidad entera. Estas evocaciones nos conmueven y hacen vibrar algo en nosotros que nos dice que, realmente, no estamos ya solos. Aplicar oportunamente el arquetipo que conviene constituye el arte del hombre-medicina primitivo y de los sacerdotes-médicos, y también es la base de la imagen arquetípica del cristianismo, aquel que libera del sufrimiento elevando el sufrimiento de cada uno al nivel del sufrimiento de todos. Nos permitir, en definitiva, salir de una particularización excesiva, del aislamiento,



de una desorientación por falta de referencias; estas imágenes vienen a mostrar al alma doliente en qué estado se encuentra su ser, qué episodio de la existencia vive; si es capaz de presentir lo que ellas evocan, obtendrá de ello un inmenso beneficio.

Quizás vivimos, insiste Jung, con una concepción de las cosas que es demasiado razonable y que nos ha hecho perder de vista a la serpiente. Hemos olvidado con toda ingenuidad que bajo nuestro mundo de razón hay hundido otro mundo. El animal y la planta son símbolos de este mundo. Y nos dan ejemplo, viven la totalidad de su ser, como el niño vive la suya. Solo cuando tratamos a nuestra persona con la dignidad que se merece en toda su amplitud, somos capaces de amarnos a nosotros mismos, y así, también, podemos amar a otros. Porque no hay que confundir el sí mismo que debemos amar, con nuestro personaje, con nuestro egoísmo. El "sí mismo" es nuestra totalidad psíquica, integrada por la conciencia y el océano infinito del alma sobre el que esta flota: Mi alma y mi conciencia, he aquí lo que es mi "sí mismo", en el que yo estoy incluido como una isla sobre las olas, como una estrella en el cielo. El sí mismo es infinitamente más vasto que el yo. Amarse a sí mismo debería ser amar a esta totalidad, a través de la cual se amaría a la humanidad entera. Es imposible amar a nadie si uno se odia a sí mismo. Jamás alcanzaremos nuestra totalidad si no asumimos las oscuridades que hay en nosotros pues no hay cuerpo que no proyecte una sombra. Dependemos, en una gran medida, no solo de la razón y la voluntad, sino de la gracia de inconsciente (o de Dios...) para ser conducidos, a través del laberinto de nuestra psique, a buen puerto⁴.

4. Los cuentos como camino de vida buena.

Ana María Schlüter, basándose en la psicología de Jung y en la experiencia zen, ha sugerido interpretar los cuentos como un camino de despertar, es decir como un itinerario que señala el camino de un estado de confusión existencial a un estado de liberación personal, a un despertar de nuestra naturaleza esencial, a un reconocimiento de nuestro yo profundo. Centrándose en los cuentos de los Hermanos Grimm, esta autora distingue las siguientes etapas en las narraciones y en nuestra propia vida:

a) *Salir siguiendo un deseo*: La historia comienza por una necesidad o una insatisfacción profunda ante la vida. Es decir, hay insatisfacción pero también conciencia de ella. El dolor de no estar siendo quien en el fondo se es, se expresa de diferentes maneras. Es el dolor más profundo de la vida. De hecho hace enfermar, porque supone la desconexión el propio centro personal.

b) *Entrar en el bosque*: Una vez planteada la necesidad, el personaje debe entrar en la profundidad de un bosque, de un lago, de un mar, de un pozo. En el bosque se libra el combate fundamental de la vida. Por él pasa el camino de individuación, a la propia identidad. Al hombre no le queda más remedio que embarcarse en esta aventura. A veces llega a estar cerca de la muerte. En el bosque también aparecen flores que cautivan el interés, animales diversos que atraen (lobos, osos, ranas...), ancianas que embaucan, enanos, gigantes... con poderes, a veces peligrosos, otras beneficiosos, o ambiguos, también se sufren penalidades diversas... Hay miedo, más o menos reconocido. Y es una fuerza de otro orden, la que ayuda a salir adelante: "hacer de tripas corazón", la humildad en el cumplimiento de la tarea encomendada, el amor. Se le vence no por la fuerza bruta, ni siquiera solo por la

⁴ *Ibidem.*, pp. 347-348, 350, 369-372, 389-392, 395-396, 398-400, 402, 404, 408-410, 411, 416-418, 430-433, 440, 443-447.



fuerza de la inteligencia y la voluntad, sino por una fuerza escondida que se despierta por la disciplina del cumplimiento humilde de la tarea, por la bondad y el amor, por el ingenio. El niño no tiene miedo, pero el hombre tiene miedo y debe vencerlo. Entrar en el bosque es entrar en la vida y es entrar en sí. La casa en el bosque, es el hombre mismo.

c) *Descubrir el tesoro*: Todas estas travesías llevan a un palacio real, a una ciudad donde hay un rey, la alcoba de una princesa que son símbolos del yo profundo. Los cuentos no tienen una función moralizadora en primer término, sino existencial, señalan un camino espiritual hacia nuestro más auténtico yo. No obstante, la ética es una condición necesaria para emprender este camino. Se trata de actuar desde la raíz, y así se expresa este saber innato que expresan los cuentos, y revelan de forma simbólica, a través de los arquetipos que se hallan en el inconsciente colectivo del ser humano. Recuperar estos símbolos no supone adoptar una religión sino despejar el ojo para ver, abrir la dimensión espiritual del ser humano. No se trata de adorar el ojo sino de ver. Por eso es necesario tanto cuentos, como mitos y sueños, leerlos, escucharlos, dibujarlos, escenificarlos, etc. Con ello despertamos, tocamos en nosotros la dimensión de la que han nacido⁵.

La analogía entre sueño y cuento ("un mito es un sueño público, un sueño es un mito privado" dice Campbell), puede servirnos para aplicar este sencillo esquema de interpretación de cuentos populares para descifrar sueños particulares. Estos últimos suelen ser solo un fragmento o retal del tejido completo de un cuento o varios cuentos, los cuales tienen, naturalmente, una forma más completa.

5. El diálogo con los sueños

El sueño es realmente sueño; lleva en sí mismo su significación; el sueño es lo que es, entera y exclusivamente lo que es; no es una fachada, no es algo a propósito o preparado, una engañifa cualquiera, sino una construcción terminada⁶. ¿Cómo trabajar con el sueño cuando muchas personas han olvidado sus propias imágenes oníricas y las han sustituido por las imágenes suministradas por los medios audiovisuales y de comunicación? No hay tiempo ni energía para el sueño, además tenemos prisa para levantarnos e incorporarnos al ritmo veloz de la sociedad del espectáculo. Demasiado ruido. Las imágenes que nos fascinan ya no vienen tanto de nuestro interior como del exterior, sobretodo del entramado tecnológico. Ante esta dificultad lo primero que debemos hacer, en muchos casos, es animar a recordar el sueño. A veces es preciso repetirse varios días esta invitación, pero acaba siendo efectiva. Nos invitamos a estar atento al sueño y nos invitamos también a anotarlo, a ponerlo por escrito. Porque nuestro sueño es, en primer lugar, un texto (Lacan), un texto escrito o contado, no solo imágenes sueltas, y además porque así podemos retenerlo, compartirlo, descifrarlo...

Cuando tenemos un sueño, disponemos ya de un mensaje llegado de las profundidades, hemos pescado *un pez plateado* con el que iluminar nuestro camino vital. Ahora se trata de determinar qué momento personal y biográfico revela, sabiendo que solo es un fragmento y que deberá completarse con otros sueños. Tratamos de descifrar la inscripción escrita en lenguaje simbólico que es el sueño que nos empuja a una realización personal completa, que nos orienta hacia una plenitud de ser que subyace en nuestro Sí mismo (arquetipo de plenitud del ser humano), en la totalidad de nuestro ser.

⁵ SCHLÜTER RODÉS, A. M. (1996), pp. 10-26.

⁶ JUNG, C. G. (1983), pp. 361.



El objetivo de este trabajo es despertar, despertar a la libertad, a la vocación, al destino, a llevar una vida buena, consciente. Este camino pasa por nuestras profundidades, los íferos, la inapreciable compañía de Doña Íferos, bajar la escala del castillo, hasta los fosos, para poder acceder al centro, como en el castillo de Kafka a decir de Zambrano, o hasta las moradas más interiores del castillo que es nuestra alma según Santa Teresa. Los sueños como imágenes que nos pueden ayudar a despertar de una vida cegada por la ilusión, si somos capaces de atravesarlas yendo más allá de ellas mismas. Freud y Jung nos ofrecen distintas herramientas para conducirnos en este territorio de la interioridad: la distinción entre ideas latentes/contenido manifiesto, los mecanismos de desplazamiento y condensación, la libre asociación de ideas para reconocer el contexto personal del sueño, las funciones de compensación, prospectiva y reductora del sueño, la interpretación en el plano del sujeto de los elementos del sueño, arquetipos, imaginación activa... Herramientas disponibles para comprender nuestro recorrido personal y poder llevar una vida filosófica. Y así enriquecemos nuestra razón consciente y nuestra voluntad por medio del diálogo consciente/inconsciente, dejando que el mito filosofe a su manera (Aristóteles), y que nuestra filosofía occidental se deje orientar y orientar.

Jung insiste en "no intentar comprender demasiado" porque la imagen manifiesta del sueño es el sueño mismo y encierra todo su sentido. Un sueño es comparable a un texto escrito en un idioma extraño que debemos descifrar. No hay necesidad de prestarle significaciones oculta, sino aprender a leerlos. La interpretación alcanza seguridad relativa en el curso de una serie de sueños, pues los sueños ulteriores corrigen los errores que han podido deslizarse en la interpretación de los sueños anteriores. También los temas y motivos van tomando un relieve más acusado. Recomienda llevar un diario exacto de los sueños propios y de las interpretaciones para aprender a enfrentarse con el inconsciente⁷.

TALLER DE SUEÑOS⁸

1. Invitación a trabajar con los sueños: "El sueño es la puertecita secreta de lo más interior e íntimo del alma" (Jung). A través de los sueños entras en relación con tu alma. Si estás en contacto con ese mundo, estás más en relación contigo mismo. Te experimentas más íntegro.

Nuestros sueños quieren ayudarnos a entrar en relación con nuestra alma y el alma del mundo. Mantente abierto a este mundo de tus sueños. Déjate orientar por él.

2. Preparativos: entra en el sueño, diciéndote que estás preparado para que pueda mostrarse lo que salga de ti que lo aceptarás sea agradable o desagradable. Pero sin presión, no te obligues a tener un sueño esta noche. Pero repite esa invitación cada día. Pon un bolígrafo y un papel junto a tu cama para que puedas escribir alguna anotación al despertar o durante la noche, si te despiertas. También puedes

⁷ *Ibidem.*, pp. 329, 330, 332.

⁸ Adaptado de MÜLLER, W. (2004), pp. 45-50.



memorizar una palabra clave, si estás demasiado cansado para escribir.

3. Para interpretar:

3.1. Empieza por atribuirle un título de forma espontánea. Cuando lo hayas puesto por escrito, pregúntate qué quiere decirte, mantente abierto a todas las reacciones que se produzcan en ti: pensamientos, sentimientos, recuerdos... Acepta el mayor número de explicaciones e interpretaciones diferentes. Si una de las interpretaciones te produce cierto "tintineo interior", cierta resonancia, puede que sea la interpretación más adecuada, subráyala y profundiza en ella, pero no descartes las demás. Intenta hacer del sueño algo fecundo para ti y los diferentes aspectos de tu vida: expectativas, relaciones con los demás, vocación, temores, deseos, etc...

3.2. Separa los distintos elementos del sueño: personajes, lugares, frases, sucesos, etc... Ahora toma uno por uno estos elementos y aplícales la técnica de la asociación libre, es decir, escribe qué te recuerda, a qué se parece, con qué lo relacionas, etc... Pero no hace falta que llegues muy lejos, solo lo que creas que tiene algo que ver con el contenido del sueño. Puedes hacerlo respondiendo a la pregunta ¿Cómo explicarías a otra persona la naturaleza y la historia de cada elemento del sueño en tu vida?

3.3. Interroga cada elemento del sueño, sea persona, animal, objeto, etc... Pregúntale ¿Qué buscas? ¿Qué quieres de mí? ¿Qué quieres decirme? Deja que la imaginación de voz a cada elemento de tu sueño.

3.4. Sintetiza tu interpretación en los siguientes apartados:

a) Escribe el sueño tal como lo recuerdas, distinguiendo las fases:

b) Escribe el contexto personal con el que relacionas las imágenes oníricas:

c) ¿Recuerdas algún mito, relato, cuento que se parezca a tu sueño? ¿Cuál? ¿De qué forma te ayuda a interpretar tu sueño?:



d) Escribe las conclusiones a las que llegas sobre el conjunto del sueño:

4. Cuéntales a otros tus sueños y pregúntales lo que se les ocurre a propósito de ellos, el eco que tu sueño suscita en ellos.

5. Confía en que la apertura a tus sueños, el estar en relación con ellos, ya tiene un valor para ti en sí mismo. Estás con algo que te pertenece esencialmente. Tocamos las raíces divinas y/o transpersonales de nuestro ser.

6. ¿Estás dispuesto a recibir y tener en cuenta las indicaciones de tus sueños? ¿De qué manera?

6. Ejemplos de sueños y las interpretaciones sugeridas

A continuación resumimos algunos sueños aportados por estudiantes del primer curso de Bachillerato (17-18 años), junto a su propia interpretación, y también las claves que propuse (en cursiva) para que pudieran profundizar en la comprensión de su sueño.

A) S. cuenta el siguiente sueño reciente que reconoce le dejó preocupada y no deja de pensar en él. Un sueño simple en el que siente odio terrible a su padre. Le lanza cosas y le insulta, diciéndole "barbaridades y cosas muy feas"... S. reconoce que no le encuentra mucho significado, incluso busca una interpretación en internet, porque "yo quiero a mi padre y tal, pero no llego a tener la confianza de pedirle consejo"...

Es posible que reivindiques un espacio propio en tu familia, especialmente con tu padre. No significa que no le quieras pero sí que necesitas un lugar para ti misma,



para escuchar tu voz, para manejarte con las cosas del mundo. O puede ser que quieras llamar su atención... Tú misma debes verlo.

B) El sueño de J.C.: Trata sobre una persona cuyo rostro no se ve claro, que intenta decirme algo relacionado con los estudios y la comida. Está en casa, es sábado por la tarde. Sólo recuerda esa figura... El título que pone a su sueño es: "Consejos para el futuro", y reconoce que no está haciendo las cosas bien. Los consejos los relaciona con su madre porque está continuamente diciéndole que ponga más esfuerzo en las cosas que hace, sobre todo en los estudios y en la alimentación.

"Una persona cuyo rostro no se ve claro", puede ser tu padre, tu madre, en efecto, o tú mismo, tu sombra, la parte de nosotros que no aceptamos, que no queremos ver. El camino del crecimiento pasa por integrar esa parte, en aceptarla. ¿Qué te está diciendo? Ponle voz, dale voz... ¿Tú qué le respondes? ¿Por qué una tarde de sábado?

C) C. escribe que una vez soñó que se encontraba en mitad de un bosque y de repente notó que alguien la observaba, e intentó huir corriendo con todas sus fuerzas hasta que tropezó con algo y cayó al vacío. C. lo titula: *La caída inesperada*. Dice que el sueño se refiere a sus inseguridades, que intenta superar pero que finalmente se rinde, y cae al vacío, su mayor miedo y por el que finalmente es vencida.

Buena interpretación, pero la caída en el vacío no tiene por qué ser que te hayas rendido... al contrario, es un "salto de confianza" que das, es que buscas otra forma de hacer para no darte por vencida.

D) A. sueña que era verano y que estaba bañándose en la playa con toda la gente que conoce. Entonces, miran a la orilla y ven una ola enorme "que se les viene encima". De repente están en una casita blanca que había en la orilla con el agua por la cintura y con sólo la gente más cercana: padres, hermanos, y unos pocos amigos... Lo titula: *Verano como salvación*, relaciona lo que le viene encima con los exámenes finales y el miedo a repetir curso, la gente que está con ella puede ser, dice A., la gente a la que afecta su estado de ánimo; la casita blanca representa el verano, que es lo que vendría a salvarla.

Sí, pero parece que esa "ola enorme" que os viene "encima" puede ser también una preocupación, problema, situación vivida por toda "la gente más cercana" (tu familia, por ejemplo) y que supisteis sobrellevar reunidos, unidos ("en una casita"), situación difícil ("hasta la cintura") pero que tuvisteis fuerza (para meter en "cintura")... para sobrellevar. Bueno, es solo un añadido, tú debes decir si tiene algo que ver...

E) F. sueña que apareció en medio de la calle, lejos de su casa, estaba sin zapatos por una razón desconocida. De camino a su casa pasaba por calles en las que solo había tiendas de comidas o cafeterías. Cuando llegó a su casa, estaba cerrada y no tenía llaves. Lo interpreta diciendo que se acostó sin cenar, por ello la repetición de tiendas de comida...

¿Y por qué sin zapatos? Te dejas guiar por una "razón desconocida" y vas "camino a casa", al centro de tu ser, a tu propia alma... descalzo, sin comida, sin llaves, es decir, despojado de todo... Parece un sueño de búsqueda, de cambio personal.

F) I. recuerda un sueño en el que iba por unas calles y de repente empezaron a seguirle un grupo de hombres... notaba que la querían raptar y andaba rápido para llegar al hotel donde, supuestamente, trabajaba su madre... Después su madre la



manda por un recado... y vuelven a aparecer los hombres, se mezcla en una maratón y empieza a correr... después empieza a volar, cuando alcanzaba cierta altura quedaba estática... termina llamando a su madre, pero le falla la voz, su garganta no podía emitir sonido. Al final se alterna: está con su madre, se siente perseguida. Dice que tiene bastantes cosas claras de este sueño, hacía poco tiempo que había perdido a su madre, y por eso la busca, la añora. Que la voz le falle simboliza la pérdida de contacto, que aunque lo intente no puede oírla. Reconoce que las persecuciones pueden ser problemas que le angustian. El reencuentro con su madre dice "representa que, inconscientemente, sé que de algún modo mi madre está conmigo, al menos mientras siga en mi memoria"

En efecto. Tu madre está en el centro de tu ser, en tu alma, y buscarla a ella es buscarte a ti misma, ir al centro de ti. El camino, las carreras, los vuelos, las paradas... son el recorrido que haces en esa búsqueda. Es un sueño, que además, de lo que dices, indica un anhelo y proceso de cambio personal, de búsqueda de tu hogar, la propia alma.

G) B. sueña que lee una nota escrita por su madre en el libro de tecnología, dándole ánimos para un examen. En la siguiente escena aparece en su escritorio con libros de asignaturas en las que no está matriculado: biología, anatomía, historia. B. interpreta con agudeza que el sueño manifiesta sus dudas sobre el tipo de estudios que va a cursar, por una parte la madre y la familia le insiste en que sea ingeniero o algo relacionado con la tecnología, pero a él también le gustan las ciencias de la salud (biología, anatomía), e incluso ciencias sociales y humanidades (historia).

Tal vez podría insinuársele que la indecisión se da también a un nivel más personal, no solo profesional. ¿Qué tipo de persona tengo que ser? alguien pragmático y calculador, desapegado de trato o una persona más vitalista, más volcada en las relaciones personales, incluso más carnal.

H) R. tiene un sueño en el que su madre muere de forma muy realista, dejando a sus seres queridos. Se levantó llorando y muy angustiada. R. interpreta que tiene que aprovechar el tiempo con su madre, valorar que está a su lado y que está sana, porque algunas amigas suyas tienen a su madre enferma o la han perdido.

Pero también puede ser que ahora veas a tu madre de otra manera, de manera más "realista", consecuencia de haber crecido y madurado. En cierto sentido es para ti el final de una etapa que "lloras" y el comienzo de otra que te produce "angustia".

I) P. tuvo este sueño hace mucho tiempo, está en un local (al que solía ir de vez en cuando) que tiene una piscina. Al pasar por el lado se le cae un móvil de juguete. Se tira a recuperarlo. Pero por mucho que se impulsaba para abajo el juguete seguía cayendo y sin poder ver el fondo de la piscina. "Arriba, la luz se iba haciendo cada vez más pequeña. Ahí termina el sueño". La luz que se aleja al ganar profundidad le recuerda un nacimiento, pero a la inversa. Y lo inverso al nacimiento es, en cierto sentido, la muerte. P. hace varias asociaciones: apego a lo material que debe vencer, temor a la muerte por asfixia, deseo de que llegue el verano, tiempo de piscinas y baños, etc... Lo titula: ¿Es eso (-el móvil-) necesario?, y añade un diálogo entre el móvil, la piscina y ella misma.

El móvil de juguete tiene que ver con la infancia, y que se caiga a la piscina representa la sensación de perder la inocencia de la infancia... zambullirte en la piscina expresa tu deseo de recuperarla, y, aunque no es fácil tienes una



segunda oportunidad, ya que –como dices- en cierto sentido es una muerte, pero también un renacimiento, el inicio de otra etapa... la búsqueda de uno mismo, del verdadero ser. El cuento de Doña Ínferos, de los hermanos Grimm puede darte una visión más amplia de tu sueño:

DOÑA ÍNFEROS⁹

Una viuda tenía dos hijas, una guapa y trabajadora, otra fea y holgazana. Pero quería mucho más a ésta que era su hija legítima, mientras que la primera tenía que hacer todos los trabajos de la casa. La pobre chica tenía que sentarse todos los días junto a un pozo, al lado de la carretera, a hilar la blanca lana hasta que la sangre brotara de sus dedos. En una ocasión el huso quedó manchado de sangre, se asomó al pozo para lavarlo, pero se le escurrió de los dedos y se cayó. Se echó a llorar, corrió a ver a su madrastra y le contó su desgracia. Le regañó y le dijo: "si dejaste caer el huso, tendrás que recogerlo ahora".

La muchacha regresó al pozo y se quedó ahí sin saber qué hacer. Muerta de miedo se tiró al pozo para recoger el huso. Perdió el conocimiento y cuando lo recobró estaba en un prado, que relucía al sol con sus miles de flores. La muchacha se levantó y caminó por el prado. Pasó junto a un horno rebosante de pan; y el pan gritó: "Sácame, sácame, que me quemo"; ya hace tiempo que estoy cocido". Entonces se acercó al horno y fue sacando todo el pan con su pala. Luego siguió caminando y pasó junto a un árbol repleto de manzanas; y el manzano le dijo: "¡Sacúdeme, sacúdeme, todas mis manzanas están maduras! Entonces lo sacudió y todas las manzanas cayeron como lluvia. Hizo con todas un montón y siguió andando. Finalmente llegó a una casita. Asomada a su ventana vio a una mujer con unos dientes tan grandes que se asustó y quiso salir corriendo. La mujer la llamó: ¿De qué tienes miedo, hijita? Quédate conmigo, y si haces como es debido todo el trabajo de la casa te irá bien. Te cuidarás de hacerme bien la cama sacudiendo el edredón hasta que salgan volando sus plumas. Entonces nevará en el mundo. Como la mujer la hablase tan amablemente, la chica aceptó la oferta y entró a su servicio. Todo lo hacía con gusto... y en recompensa llevaba una vida agradable como ella, no era regañada y comía todos los días cocido y asado.

Cuando hubo vivido cierto tiempo en casa de doña Ínferos, empezó a estar triste; ni ella misma sabía qué le pasaba, hasta que por fin comprendió que tenía morriña. Aunque vivía mil veces mejor que en su casa, la echaba de menos y quería regresar. Le costó decirlo, pues no quería ser desagradecida. Finalmente dijo a la mujer: "Añoro a los míos, pues aun cuando lo paso muy bien aquí, no puedo quedarme mucho tiempo más; tengo que regresar con los míos". A lo que Doña Ínferos contestó: "Me agrada que quieras volver a tu casa; y como me has servido tal fielmente yo misma te llevaré". Tomándola de la mano, Doña Ínferos la condujo a un gran portal. La puerta estaba abierta, y cuando la chica pasó, le cayó encima una enorme lluvia de oro; y como todo el oro se le quedó pegado, quedó cubierta con él completamente. "Todo esto te doy por haber sido tan hacendosa", le dijo Doña Ínferos, a la vez que le devolvía el huso que le cayera al pozo. La puerta se cerró, y la chica se encontró otra vez arriba en la tierra, no lejos de la casa de su madrastra. Y cuando llegó al patio, el gallo que estaba encaramado en

⁹ Resumido de SCHLÜTER RODÉS, A. M. (1996), pp., 61-69.



el pozo, cantó: "¡Quiquiriquí, vuestra doncella dorada está de nuevo aquí!". Entonces entró a ver a su madre, y como llegaba cubierta de oro, tanto ella como su hermana la recibieron bien...

Al oír su madre cómo había adquirido tanta riqueza, deseo la misma suerte para su fea y perezosa hija. Así que inició el recorrido de su hermana, tuvo que caer al pozo, llegó al prado, pero su motivación no es auténtica, desoye a los panes y al manzano, doña Ínferos se cansa pronto de ella, y la conduce a la puerta de regreso donde en lugar de caer oro, vaciaron un gran bidón de pez negra. "Esto te doy para recompensar tus servicios", dijo Doña Ínferos cerrando la puerta. Al regresar a casa, el gallo en el pozo cantó. ¡Quiquiriquí, nuestra sucia doncella está de nuevo aquí! El cuento nos presentan las dos posibilidades que hay en el ser humano.

El sueño se parece al primer momento del cuento. El momento del abandono de la infancia y del inicio a las tareas mundanas como persona adulta. El cuento te ofrece un mapa. Has salido de la infancia y te toca recorrer el camino adulto. Se te presentarán tareas, no solo exteriormente sino a un nivel interno y deberás de hacer lo que toca y seguir adelante. Como resultado volverás a reconocer tu naturaleza esencial, pura, aquella que está cerca del origen, como cuando eras niña.

J) M. llega a su antigua casa y se ve a sí misma tocando el piano, las dos se miran... Luego está en un antiguo lugar de encuentro con un amigo, no hay música, no hay sonido, no hay palabras...

En este sueño das vueltas al problema ¿Quién soy yo? ¿Quién era antes, quién soy ahora? ¿Qué ha cambiado en mí? ¿Cómo puedo reconciliar mi pasado y mi presente? El cuento de Seijo, de la tradición japonesa, es una recomendable lectura:

LA HISTORIA DE SEI¹⁰

La historia de la joven Sei arranca de una antigua dinastía T'ang. En los alrededores del río Yangtse, vivía un anciano llamado Chokan que tenía una hija llamada Sei, muy hermosa y a la que quería mucho. La joven estaba enamorada de su primo Ochu. Los dos se querían mucho. Pero el padre le comunicó a su hija que había escogido otro marido para ella. Ochu en su desesperación cogió un barco y se fue de la ciudad navegando río arriba. Durante la noche, de pronto, oyó que alguien le llamaba, se acercó a la orilla y vio que era su prima Seijo. Juntos se fueron a un país lejano, tuvieron dos hijos y fueron felices. Pero al cabo de unos años, al ver qué grande es el amor que tienen los padres a los hijos, Seijo sintió remordimientos por haber abandonado a su padre. Decidieron entonces volver a su patria y pedir perdón. Al llegar allí Ochu se adelantó y fue al encuentro del anciano. Le pidió perdón y dijo que venía con su hija. Chokan le miró incrédulo y le dijo que su hija no se había ido de casa, que yacía enferma en cama desde que se

¹⁰ Tomado de SCHLÜTER RODÉS, A. M. (2002), pp., 3-6.



había ido y no había vuelto a hablar desde entonces. Ochu trató de convencerle de que le acompañara, pero el anciano no quiso ir con él. Entonces Seijo fue al encuentro de su padre y la Seijo que yacía en enferma saltó de la cama para ir corriendo al río. Cuando las dos Seijos se encontraron, se fundieron en una sola. La historia de la joven Sei arranca de una antigua dinastía T'ang. En los alrededores del río Yangtse, vivía un anciano llamado Chokan que tenía una hija llamada Sei, muy hermosa y a la que quería mucho. La joven estaba enamorada de su primo Ochu. Los dos se querían mucho. Pero el padre le comunicó a su hija que había escogido otro marido para ella. Ochu en su desesperación cogió un barco y se fue de la ciudad navegando río arriba. Durante la noche, de pronto, oyó que alguien le llamaba, se acercó a la orilla y vio que era su prima Seijo. Juntos se fueron a un país lejano, tuvieron dos hijos y fueron felices. Pero al cabo de unos años, al ver qué grande es el amor que tienen los padres a los hijos, Seijo sintió remordimientos por haber abandonado a su padre. Decidieron entonces volver a su patria y pedir perdón. Al llegar allí Ochu se adelantó y fue al encuentro del anciano. Le pidió perdón y dijo que venía con su hija. Chokan le miró incrédulo y le dijo que su hija no se había ido de casa, que yacía enferma en cama desde que se había ido y no había vuelto a hablar desde entonces. Ochu trató de convencerle de que le acompañara, pero el anciano no quiso ir con él. Entonces Seijo fue al encuentro de su padre y la Seijo que yacía en enferma saltó de la cama para ir corriendo al río. Cuando las dos Seijos se encontraron, se fundieron en una sola.

¿Cuál es la verdadera Seijo? Y más allá de las imágenes del sueño y del cuento, ¿quién es Seijo, quién es M., quién soy yo? ¿Qué es aquello que no cambia en nosotros? ¿Cuál es nuestra verdadera naturaleza?

K) J. sueña que está solo en un espigón de Punta Umbría. Está pescando, y se le da bien porque va sacando un pez detrás de otro. De repente se despierta y se da cuenta que no es verdad, lo que le produce cierto desencanto. Explica que le gusta pescar, es su gran afición y que por eso aparece en el sueño. *¿Qué hacer con este pequeño elaboración onírica? Estás solo, en un espigón, Umbría (La sombra), los peces, etc... Podemos buscar apoyo, también, en un cuento, en este caso de la tradición italiana:*

EL PEZ PLATEADO¹¹

Érase una vez un anciano que vivía con su mujer con su mujer recogiendo leña del bosque. Un día se encontró con un desconocido que le entregó un saco lleno de oro. Excitado y temeroso corrió a casa y, sin contarle nada a su mujer, ocultó el oro debajo de un montón de estiércol. Pero al día siguiente se dio cuenta, horrorizado, que su mujer, ignorante del oro que estaba allí, había vendido el estiércol para poder comprar comida. Muy enfadado consigo mismo volvió al bosque. Y, muy sorprendido, volvió a encontrarse con el mismo extraño que le volvió a entregar, de nuevo, un saco lleno de oro. Sin poder creer su buena suerte, volvió a esconder el oro, esta vez entre las cenizas del hogar. Al despertar a la

¹¹ Tomado de SCHLÜTER RODÉS, A. M. (2012), pp. 12-14.



mañana siguiente, descubrió que su mujer había vendido las cenizas para comprar la comida de ese día. Desolado, volvió al bosque. Allí encontró de nuevo al mismo extraño. Pero en esta ocasión le entregó un saco de ranas, porque estaba claro que el oro no sabía guardarlo, mandándole que las vendiera en el pueblo y que comprara, con lo ganado, un pescado. Arrepentido por su codicia obedeció al desconocido y volvió a su casa con un gran pescado que dejó colgado de una viga en el alero. Esa noche hubo una gran tempestad y, a la mañana siguiente, el anciano y su mujer encontraron delante de su cabaña un grupo de jóvenes pescadores que la noche anterior se había visto sorprendidos por la tempestad y gracias al pescado plateado en el alero de su casa habían conseguido orientarse, por lo que estaban muy agradecidos. El anciano vio, colgado allá afuera, su pescado brillando con luz clara y que podía verse desde lejos. A partir de entonces, dejó el Pez radiante colgado bajo el alero de su casa para que sirviera de guía a los pescadores, los cuales, a su vez, compartían su pesca con él y su mujer. Y desde entonces todos vivieron felices. El anciano que vende las ranas y adquiere el pez es la persona que, a partir de su experiencia, ha ido transformándose y se ha convertido para los demás en un tesoro, en un Pez Radiante.

Al crecer has perdido contacto con tu verdadero ser, el sueño te propone pescar en las profundidades de tu naturaleza inconsciente para ver si recuperas esta conexión. Recordar sueños es como pescar peces luminosos que nos iluminan, y sirven para iluminar a otros, porque si estás orientado, sirves de orientación a otros.

7. La conciencia en el sueño más allá de las imágenes

En la tradición hinduista, se dice que en el ser humano se dan cuatro estados de conciencia: la conciencia despierta, la del sueño con sueños, la de sueño sin sueño y, por fin, el estado de *turiya*, la conciencia base a los estados anteriores, esta es la conciencia absoluta y nuestra auténtica condición. Entrar en el sueño con una disposición adecuada no solo nos permite recordar imágenes oníricas, sino también *recordar* nuestra naturaleza esencial, la conciencia absoluta o estado de *turiya*. La siguiente práctica es una invitación a descender a los niveles más profundos de nuestra conciencia, atravesando las zonas de las imágenes físicas y mentales y acceder a *aquello* a lo que se refieren distintas tradiciones sapienciales en el ser humano: el ser, la fuente, el yo profundo, la naturaleza divina, la conciencia absoluta, el vacío pleno, etc... y aunque es misterio para la razón puede ser experimentado y percibido su *sabor* y su *aroma*... sirviendo de alimento para nuestro vida filosófica. El siguiente texto (oración, meditación, ablución) escrita por el poeta Vicente Gallego, puede servir como práctica para despertar un más elevado estado de conciencia en el momento final del día, antes de dormir.

ABLUCIÓN NOCTURNA¹²

El día partió. Nada trajo que no se llevara por delante. Ahora que es de noche, al

¹² Resumido de GALLEGO, V. (2015), pp., 122-124.



cerrar los ojos en vez de dejarte arrastrar por ese torrente de imágenes mentales que has acumulado durante la vigilia- y que te tienen en la inquietud al desplegar ante ti sus ansias de hallar continuidad el día de mañana, proponiéndote nuevas metas y recordándote los interminables problemas por resolver-, entra en quietud y recógete en ti mismo. El cuerpo está tendido y relajado, no es necesario hacer ningún esfuerzo por sostenerlo... Entrelaza los dedos de tus manos a la altura del pecho, adoptando así la postura de cuerpo presente. Ese torbellino de imágenes mentales seguirá solicitando tu interés... Ahora es el momento justo de poner en ellas toda tu atención antes de pasar a mayores... Observa bien que, como observador de ese artificio de imágenes al vuelo -en las que aparecen tiempos y espacios, cuerpos e incidentes que te parecían reales, y que ahora, en tu recogimiento, eres incapaz de alcanzar-, tú no puedes estar dentro de toda esa vorágine inaprensible. Tú estás donde siempre has estado, donde estabas la noche anterior, y la anterior, al cerrar los ojos. Y donde estarás mañana; es decir, en la atalaya de tu ser consciente, en tu no-lugar y no-tiempo... Y es así como empiezas a hallar reposo en tu verdadero ser, y no en tu dormitorio. Si cada noche rompes con esa inconsciencia en que has vivido todo el día; si eres capaz de recogerte en ti de la manera que te sugiero; si contemplas esa catarata de imágenes mentales que viene a solicitar tu atención periférica -y a perderte en quimeras- con tu atención insobornable, vas a ver enseguida que no hay modo de dar con algo real en mitad de la fuga y quietud interminable del espacio-tiempo... Si sigues observando con mayor profundidad, verás que ese poder que el tiempo y el espacio tuvieron sobre ti... era solo el producto subjetivo de tu inquietud de espíritu, de tu avidez. Ves cómo se esfuma toda experiencia... has visto derrumbarse la jornada de hoy, procuras encontrar la de ayer, y ya no lo consigues. Ahora, contemplada desde el final del día, cualquier experiencia queda convertida en una escena vana de ese desfile de imágenes mentales... Diriges tu atención hacia el ritmo respiratorio y te vas desnudando de toda adherencia espacio-temporal, es decir, de toda consideración o pensamiento. Como has comprendido la irrelevancia de cualquier experiencia, como has visto girar al carrusel a pique de esas imágenes, no te resultará difícil regresar a ti. La respiración está ahí para ayudarte, ríndete a su tutela y entra en lo profundo de tu alcoba por esa escala inversa que tiende. Si repites este ejercicio de discernimiento cada noche antes de dormirte; si haces lo que debes y te lavas de toda imaginación hasta el fondo de tu ser; si recuperas la conciencia de ti antes de caer de la inconsciencia a la inconsciencia y dormirte estando ya dormido de antemano, pronto dejará de arrastrarte la corriente. Estás comprendiendo que nada tiene continuidad; que era solo tu deseo de futuro, y tus apegos... Todo son nubes indescifrables surcando el profundo azul de la conciencia despierta... Hoy te ganas cada noche en tu presencia viva. Con los dedos de las manos entrelazados sobre el corazón, te sabes en lo simple... Has encontrado en ti la puerta del sosiego... Dejas en manos del tiempo los asuntos temporales; en las de Dios, la eternidad del día, y entras profundamente, así acallado, en tu viva certeza de ser nadie.

8. Final

Escribir y descifrar los sueños es tratar con una parte de nuestra experiencia. Hacerlo habitualmente puede llevarnos a tener más una visión más



certera de nuestra propia vida, de nuestro lugar en el mundo, y a adquirir, a partir de ahí, una perspectiva más generosa y compasiva, con uno mismo y con los demás.

Pero no es solo el trato con los sueños lo que es valioso sino, también, el ejercicio de conciencia y atención, el esfuerzo por mantenerse cerca de esa experiencia íntima de centramiento y de apertura. A veces el sueño no deja apenas sino una "melodía", un estado de ánimo, que podemos apreciar aunque no recordemos las imágenes. Permanecer ahí unos instantes, dejando que nos hable, a veces calladamente, otras veces, con fuertes y conmovedoras imágenes, significa encender una luz en la oscuridad, despertar y desarrollar una intuición que sirve de orientación en nuestra vida, poniendo en valor esta dimensión contemplativa que a veces está apagada por la fascinación de las imágenes que nos vienen del exterior.

La intención de un filósofo no es solo desarrollar un discurso filosófico que sea un fin en sí mismo, sino al de influir en las almas, en la propia alma por lo menos. Toda afirmación filosófica deberá ser comprendida desde la perspectiva del efecto que aspira a producir en el alma del oyente o del lector, o de uno mismo. A veces se trata de consolar o de sanar o de exhortar, pero se trata, siempre y sobre todo, no de comunicar un saber ya hecho, sino de *formar*, es decir de enseñar una habilidad, de desarrollar un *habitus*, una nueva capacidad de juzgar y de criticar, y de transformar, es decir, de modificar la manera de vivir y de ver el mundo. Y esto no solo en la Antigüedad, también hoy muchos filósofos siguen considerando a la filosofía no solo como un discurso teórico, sino como una práctica, un ascetismo y una transformación de sí. Frente a los "artistas de la Razón", aquellos que solo se interesan en la especulación, el "concepto de filosofía cósmico" que es la que interesa a cada hombre, o más bien, la que debería interesar a todo el mundo, que no es, sino la sabiduría: el estado normal, natural, cotidiano¹³. O como se dice en la tradición del budismo zen, la mente ordinaria, la mente de todos los días, porque "si la mente no está nublada por preocupaciones" esta es la estación más feliz del año. Lo que quiere decir que cuando nos hemos desprendido de todos los asuntos engorrosos, como son los sentimientos y pensamientos ilusorios, entonces disfrutamos de cada día como del más feliz de nuestra vida¹⁴. Los sueños en su extrañeza para la conciencia pueden ser indicadores de este camino. Sirvan estas reflexiones para animar a llevar a cabo esta práctica en la clase de filosofía.

¹³ HADOT, P. (1998), pp. 279, 291, 297.

¹⁴ YAMADA, Y (1986), pp. 143, 145.



BIBLIOGRAFÍA:

- GALLEGO, V. (2015): Para caer en sí. Barcelona.
- HADOT, P (1998): ¿Qué es la filosofía antigua? Madrid.
- JUNG, C. G. (1983): Los complejos y el inconsciente. Madrid.
- MÜLLER, W. (2001): Confía en tu alma. Santander.
- SCHLÜTER RODÉS, A. M. (1996): El camino del despertar en los cuentos. Brihuega (Guadalajara).
 - " (2012): El pez radiante, en Pasos. Boletín Fundación Zendo Betania, nº 112. Brihuega.
 - " (2002): ¿Quién soy yo?, en Pasos. Boletín Fundación Zendo Betania, nº 79. Brihuega.
- YAMADA, K (1986): Barrera sin puerta. Madrid.
- ZAMBRANO, M. (1971): Obras reunidas. Primera entrega. Madrid. Especialmente *El sueño creador*.

Antonio Pino Sánchez
apinosan@gmail.com

IES ALBERO (Alcalá de Guadaíra. Sevilla)

Terminado el 22 de agosto 2016