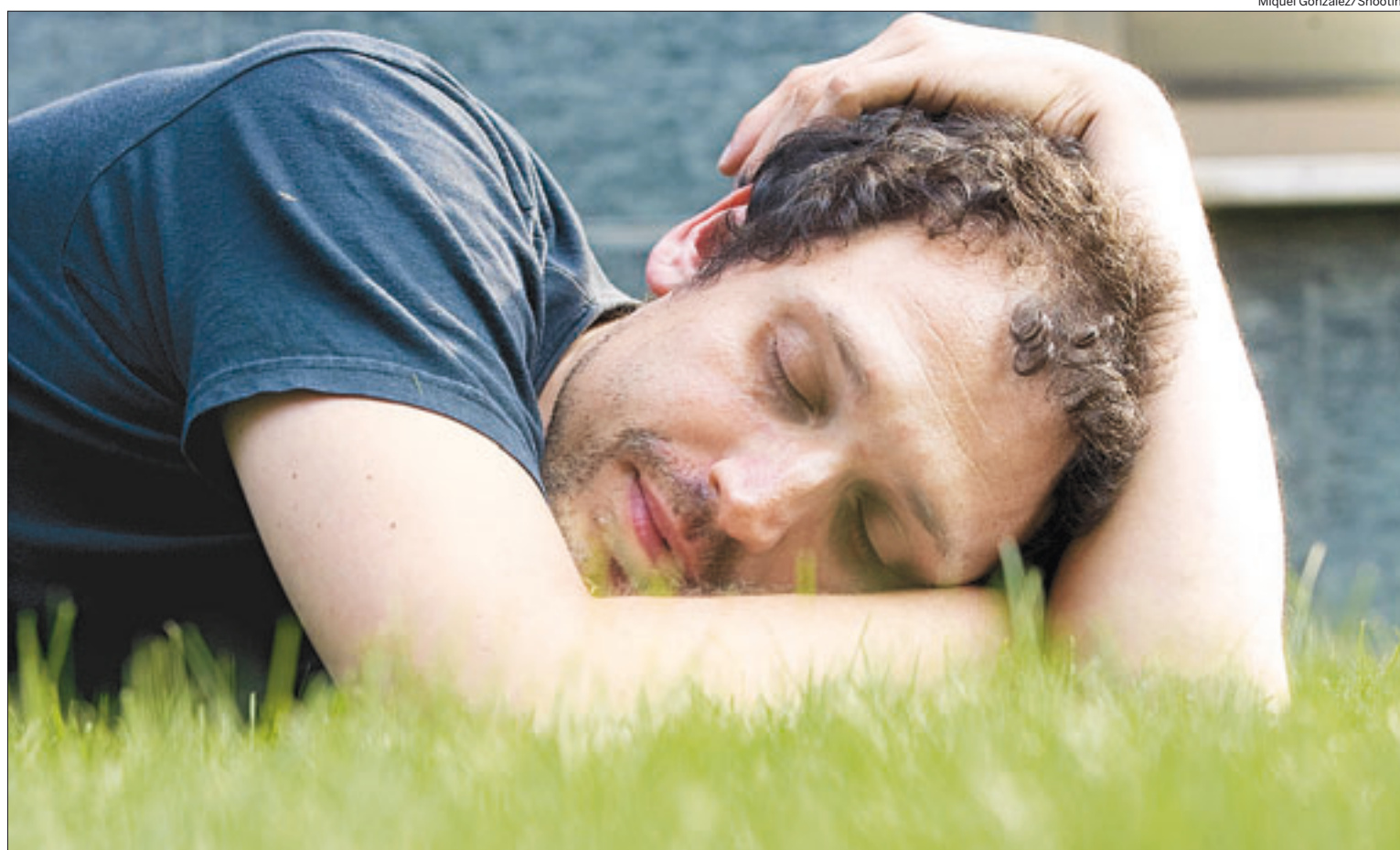


A LA CONTRA

por DAVID BARBA



Miquel González/Shooting

«Un sueño es como una cebolla: algunas capas son más visibles que otras», dice

JORDI BORRÀS ■ PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN SUEÑOS

«Soñamos para evolucionar»

-¿Para qué sirven los sueños?

-Nadie lo sabe con seguridad. Existe cierto consenso en que sirven para ensayar conflictos de la vida cotidiana. Yo creo que sirven para que nuestra conciencia evolucione.

-¿Siempre tienen significado?

-Un sueño es como una cebolla: algunas capas son más visibles que otras. Hay sueños con mensajes más claros y otros profundamente metafóricos. Pero siempre podemos extraer significado.

-¿Qué fácil sería que los sueños nos diesen mensajes literales?

-Artemidoro decía que los dioses son más inteligentes que nosotros: pretenden que trabajemos la mente para que nos pongamos a su altura. Con los sueños, se nos permite entrar en contacto con la mente analógica, más creativa que la lógica.

-Entonces, ¿es necesario hacerle caso a la noche?

-Si sólo vemos el mundo desde nuestra mente lógica, nos perdemos un 50% de la realidad. Es importante escuchar el simbolismo de los sueños, bucear en sus metáforas y extraerles significados que nos ayuden a cambiar nuestra vida. El cerebro es un receptor de mensajes del éter.

-Y usted, ¿qué hace en su terapia?

-Procuro honrar los sueños. Recojo el mensaje de conflicto que se desprende de ellos y trato de darle una salida en la vida real.

-O sea...

-Una paciente soñaba con un dilema recurrente: volver a su casa en bicicleta, por su cuenta, o cómodamente en tren, con su familia. La induje a abandonar la idea cómoda del tren y a realizar en la vida diurna ese itinerario en bicicleta.

-¿Existen los sueños lúcidos?

-La comunidad científica aceptó su existencia en los años 70. Hoy, contamos con un gran abanico de técnicas para desarrollar la lucidez en

los sueños. Se trata del momento en que despertamos dentro del sueño y podemos tomar las riendas.

-¿Y los sueños compartidos?

-A veces, dos personas comparten un sueño de manera sincrónica. E incluso se encuentran en ese territorio onírico.

-¿Será que me pasan esas cosas y luego no me acuerdo?

-Hay personas más bien rígidas a las que les cuesta recordar sus sueños. Quieren tenerlo todo bajo control, y el mundo de la noche escapa a su razón.

-¿Y si padezco insomnio?

-También puede estar relacionado con la rigidez. Pero hay casos en que

el supuesto insomnio no es tal. Roger Ekirch estudió las pautas del sueño antes de la era industrial y se dio cuenta de que nuestra manera de dormir de un tirón tiene mucho que ver con la implantación de la luz eléctrica.

-¿Un patrón cultural?

-Edison creía que dormir es una pérdida de tiempo. Fantaseaba con eliminar la noche para hacer hombres más productivos.

-Entonces, ¿existe un dormir primigenio?

-La antropóloga Carol Worthman estudió cómo duermen las sociedades indígenas. A menudo, hay un despertar en medio de la noche que dura dos o tres horas, tras las cuales la gente vuelve a dormirse.

-¿A mí me pasa!

-Se llama sueño polifásico. Es un momento muy creativo, un estado a medias entre el sueño y la vigilia. Y se activa el área cerebral encargada de elaborar metáforas.

-Eso se considera una forma de insomnio.

-¡Es una aberración enfocarlo así! Ya hay farmacéuticas que están desarrollando medicamentos específicos para eliminar esta creativa pauta de sueño.

La obra



David MORALEJO

Las vacaciones en tiempos de crisis –espiritual y de la otra– consistirán en esta ocasión y a partir de ya mismo en comenzar la obra de una nueva vida; ese cambio necesario que unos buscan tras volver del atasco en Benidorm y otros encontramos a la vuelta de la esquina. La reforma será sencilla, un quitame allá esos tabiques y un apágame aquí este móvil para, al menos durante un rato, sentir que en el mundo no hay nadie hablando de estrés, de crisis y de lo difícil que está todo, bla, bla, bla. Es decir: desconexión total porque aquí no hay quien viva y toca mudanza.

Inmersos en una vorágine que cada día provoca más indiferencia, con el resbalón por el hombro como arma de defensa para no caer en la trampa de la rutina, algunos pensamos que alisar paredes puede ayudar a allanar inquietudes, a saber discernir lo que vale de lo que no en

esta espiral sólo esquivada porque otro hombro la sujeta. Menos mal.

Los humanos hemos asumido una vida de espaldas a las emociones primarias

La vida es lo que nos va pasando mientras hacemos planes, que decía siempre el abuelo citando a John Lennon con más razón que un Beatle. Porque hoy estamos inmersos en la obra y mañana quizá sepultados por ella, pero con la sonrisa tranquila de haber sido felices hasta ayer mismo. Lo malo es que no será tan inmensa la dicha cuando veamos que aquello no fue más que un sueño, un puñado de días apagados y fuera de cobertura como creyendo que el mundo había dejado de girar. Lo mejor es que, antes de que llegue tal momento, las paredes se habrán alisado, los tabiques caído y los suelos barnizados. Es decir: las vacaciones perfectas cuando sabes que el destino elegido no tendrá billete de vuelta. Y la rutina de después ya veremos cómo sortearla.

En 20 líneas

Los sueños son expresiones de nuestro yo más profundo –nos cuenta el psicólogo Jordi Borràs–, y descifrar sus símbolos puede ofrecernos una información muy valiosa para nuestra vida diurna. Además, los sueños a menudo revelan problemas que no nos atrevemos a

enfrentar conscientemente. Para descifrarlos, Borràs ha creado grupos de terapia para onironautas (www.mondesomnis.com) dispuestos a bucear en el inconsciente. Las sorpresas –sincronías, sueños lúcidos, sueños compartidos– están garantizadas.

LA RAZÓN

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:
Josefa Valcárcel, 42 - 28027 Madrid.
Teléf.: 91.324.70.00 Fax: 91.324.94.51.
Teléfono de Atención al lector 91.837.27.25
www.larazon.es
DELEGACIONES: CATALUÑA: Avenida Diagonal

612. 1º-7- 08021 Barcelona. Teléf.: 93.240.59.60.
COMUNIDAD VALENCIANA: Plaza del Ayuntamiento 19, 7ºC 46002 Valencia.
Teléf.: 963.52.49.77. CASTILLA Y LEÓN: Santiago 19-21. 1ºC 47001 Valladolid. Teléf.: 983.36.28.09.
MURCIA: Avda. de La Libertad 1, entresuelo B 30009

Murcia. Teléf.: 968.28.69.60.
ANDALUCÍA: Gonzalo de Bilbao 23-25. 1º. 41003 Sevilla. Teléf.: 954367700.
Imprime: Lagarsa (Madrid), Diario Mediterráneo (Castellón), GPD (Barcelona), Iniciativas (Córdoba). D.L. M-1671-1998