LOS SUEÑOS: LENGUAJE ÍNTIMO DE DIOS

A. HISTORIA DE LOS SUEÑOS EN LA TRADICIÓN JUDEOCRISTIANA

1. Sueños (visiones y otras experiencias semejantes) en la Biblia

En el Antiguo Testamento:

la visión nocturna de Abrahán:	Gén 15,12-21
el sueño de Jacob (escala coeli)	Gén 28,10-22
Jacob lucha con el ángel (de noche)	Gén 32,23-32
Los sueños interpretados por José:	
dos sueños de su 'destino'	Gén 37,5-11
dos sueños de sus compañeros	Gén 40
dos sueños del Faraón	Gén 41
La llamada de Samuel	1 Sam 3,3-14
El sueño de Salomón ("sabiduría")	1 Rey 3,5-15
La vocación-visión de Isaías	Is 6,1-13
La visión-vocación de Ezequiel	Ezeq 1,4--3,3
La visión de los huesos secos	Ezeq 37,1-14
Los sueños en la vida de Daniel	Dan 1,17-2,47; 4,1-5,30
Función pedagógico de sueños (escarmiento)	Job 33,14-18
Parecer escéptico sobre los sueños	Sir 34,1-7

En el Nuevo Testamento

Visión de Zacarías	Lc 1,11-20
Anunciación a S. José en sueños	Mt 1,20-21
Otros sueños de S. José	Mt 2,13.19-20.22
Visión de los pastores	Lc 2,8-14
Bautismo de Jesús	Mt 3,16-17
Transfiguración de Jesús	Lc 9,28-36
Visión-conversión de S. Pablo	Hech 9,3-9
Visión de S. Pedro (sábana, animales)	Hech 10,3-21
Visiones/sueños de S. Pablo	Hech 16,9-10; 18,9; 23,11; 27,23
¡¡Casi todo el Apocalipsis!!	Ver esp. Apoc 4-5; 12-13; 17; 19; 21-22

2. Sueños en la tradición cristiana

Entre los Padres de la Iglesia y escritores cristianos de antigüedad que hablaron de los sueños como medio de comunicación entre Dios y los seres humanos, tenemos a Justino, Ireneo, Clemente de Alejandría, Orígenes, Tertuliano, Cipriano de Cartago, Atanasio, Agustino, Juan Crisóstomo, Antonio Abad, Basilio el Grande, Gregorio de Nacianceno y Gregorio de Niza, Ambrosio, Jerónimo, Gregorio el Grande, Juan Casiano, Gregorio Taumaturgo, Sinesio de Cirene, y otros muchos. Especialmente hermoso es el testimonio sobre los sueños en el *Martirio de SS. Perpetua y Felícita.*

Debido a una traducción equivocada de Lev 19,26 y Dt 18,10, donde **S. Jerónimo** tradujo el hebreo *anan* (brujería) como "observar sueños", entró en la Iglesia latina una desconfianza generalizada frente a los sueños, probablemente influenciado por el uso de sueños en las religiones paganas de los bárbaros que pronto invadirían Europa. En la Iglesia oriental, siguió intacta la tradición de reverenciar los sueños como instrumento de Dios.

Entre los santos en quienes destacaron los sueños como importante elemento de su vida espiritual tenemos a Sta. Mónica (conversión de su hijo), S. Patricio (vocación), S.

Francisco de Asís, S. Nicolás de Flüe, Sta. Juana de Arco y sobre todo S. Juan Bosco.[1] También en forma extraordinaria el Siervo de Dios Jerónimo Le Royer.

---

[1] Tuvo por lo menos 150 sueños relatados en el curso de su vida, unos 30 de ellos están descritos en una serie de folletitos "Los sueños de Don Bosco" (Salesiana, Lima; 6 núm.).

3. El aporte de la psicología moderna; Sueños en clave cristiana

En el siglo XX, **Sigmund Freud** (1856-1939) abrió época en cuanto la valoración positiva de los sueños, especialmente para la psicoterapia, si bien tenía una interpretación unilateral de los sueños en relación con la sexualidad y conflictos de la infancia. El seguidor de Freud, **Adler**, interpretó los sueños en clave de la ambición del poder.

Carl Gustav Jung (1874-1961) llevó más adelante los descubrimientos de Freud, ampliando la comprensión de los sueños, en relación con todo el psyche, y en particular, en relación con la experiencia religiosa del sujeto. Enfatizó la necesidad de interpretar los sueños desde la historia personal y mundo simbólico del sujeto, la importancia de considerar el "flujo onírico" (conjunto de sueños en la vida de una persona), y la dimensión cultural y religioso del simbolismo de los sueños, que pone al sujeto en contacto con ciertos elementos simbólicos comunes de la humanidad... y del mismo Dios.

Otros psicólogos o pensadores que han tratado el tema de los sueños son: **Erich Fromm, Ira Progoff, F. Perls (Gestalt), Ann Faraday...** (El librito de Cabarrús en la bibliografía compara y contrasta los diversos aportes y perspectivas de cada uno de estos personajes.)

Entre los cristianos que más han investigado, trabajado y escrito desde una comprensión jungiana de los sueños, están **Morton Kelsey** y **John Sanford** (ambos sacerdotes anglicanos y psicólogos); **Carlos Cabarrús** (sacerdote jesuita) ha escrito desde una perspectiva ecléctica; hoy las obras de índole cristiana sobre el tema son muchísimas.

B. CÓMO TRABAJAR LOS SUEÑOS:

1. El sueño en sí

a) **Escribir el sueño** lo más detalladamente posible (si es necesario, anotando en el momento el esquema básico del sueño, para completarlo más tarde), incluyendo nombres o descripciones de las personas, sentimientos vividos en el sueño, etc. Ayuda también dibujar o pintar alguna escena especialmente impactante o clave en el sueño. Es bueno guardarlos en un "diario" o "cuaderno de sueños", dejando espacio para ## 2 y 3 (abajo).

b) **Ponerle nombre** al sueño, destacando lo más impactante o lo que de alguna manera resume el argumento, la dinámica, o el punto en que comenzó o terminó el sueño, o bien un detalle inolvidable, aunque no parezca ser lo más crucial.

c) También es útil anotar la fecha y las circunstancias (**coyuntura personal**) del sueño; eso ayudará a poder trabajar el sentido del sueño después.

2. Asociaciones a primer nivel

a) ¿**Qué me sugiere** este sueño? ¿Qué cosas vienen a mi mente o corazón cuando considero a aquellas personas, acciones, símbolos, lugares, sentimientos, palabras, etc. que ocurrieron en el sueño?
(Todavía no trata de descifrar o dar "el" significado de estos elementos, sino sólo recoger como en una lluvia de ideas cosas asociadas con ellos)

b) ¿Qué **sentimientos** provoca en mí, ahora consciente, cuando vuelvo al sueño? Sobre todo qué reacciones *nuevas* tengo comparado con lo que sentí en el sueño?
¿Qué me gusta, qué no me gusta de este sueño, y de cómo progresó? ¿Siento algún movimiento o reacción corporal al respecto?

c) Cuál es mi coyuntura personal, **qué podría tener que ver** (posiblemente) con este sueño, con sus símbolos, acciones, personajes, etc.

3. Buscando el significado del sueño

a) Comenzar con algunos de los símbolos o personajes que parecen **más claros** en cuanto su significado: el yo[2] y sus acciones, la "sombra" (personaje del mismo sexo, que es extrañamente familiar pero desconocido, cuyo rostro no se ve), personajes de nombre revelador (juegos de palabras); símbolos trabajados anteriormente que parecen estar funcionales aquí...

b) luego, ver **los demás elementos** del sueño, tratando de fijar un posible sentido: personas, acciones, sentimientos y actitudes, palabras, colores, partes del cuerpo, ubicación y lugar, etc.

c) **identificarse** sucesivamente con estos diferentes elementos:
¿Qué parte de mi persona representan?
¿Cómo sería yo esa persona o esa cosa?
¿Qué dice, a qué se refiere de mi vida?
¿Cómo me siento al identificarme con estos diferentes elementos?
¿Me cuesta reconocerme en algunos de ellos?
¿Me es grato identificarme con otros?

También puede ayudar en la identificaación con estos diferentes elementos del sueño (sobre todo personas, actitudes), adoptar sucesivamente las respectivas *posturas corporales* que los representan o caracterizan...

---

[2] Fijarse en sus palabras, acciones, sentimientos en el sueño; reinsertarse en el sueño (cf. 6 a), y piensa en alternativas viables a su proceder en el sueño.

4. Métodos para trabajar los símbolos que los sueños nos presentan:

a) "**inmersión**" en este símbolo concreto: enfocar en este símbolo desde diferentes ángulos, hacerse preguntas al respecto, tratar de zambullirse en el mundo de este símbolo...

b) "**llevar hacia adelante**" / "**llevar hacia atrás**" este símbolo en relación con el sueño: de dónde viene, adónde iría...

c) **ampliación** (objetiva) de este símbolo (usos, significados...)

d) **asociación** (subjetiva) con otros símbolos, cosas, personas etc. según las experiencias y sentimientos de la persona que soñó con este símbolo

e) componer una **frase que sintetiza el principio vivencial** que significa este símbolo para uno

f) **identificar el tipo de "energía" que transmite este símbolo** (p.ej. consolación, sanación, enfrentamiento, liderazgo, riesgo de algo nuevo...)

g) **plasmar el símbolo por medio del arte**: poesía, dibujo, escultura, pintura, danza, canto/música, teatro, mima...

5. Continuando la búsqueda del significado del sueño

a) Trabajar las **resonancias bíblicas**, litúrgicas (y literarias, mitológicas, artísticas, culturales, etc. según los casos). Anota todo lo que uno recuerda/lo que viene a la mente, aunque no parezca tener relación demasiado lógica con el sueño inicialmente): personajes, recuerdos, símbolos, acciones, palabras, Dios...

b) Ver lo "**contrafactual**", es decir lo que contradice lo que normalmente pasaría o me sentiría o pienso, lo que va en contra de lo que esperaría en la vida consciente (de mí mismo, o de alguien más, o de una situación tal como el sueño la presenta), lo que no tiene sentido y parece una "tontería" en la vida consciente, pero que pasó en el sueño.

c) Trabajar la **novedad** del sueño, que muchas veces puede dar una clave de reinterpretación para mi vida consciente (rompiendo esquemas, destacando interpretaciones alternativas, abriendo los ojos...).

d) Preguntarte: ¿A qué me siento **invitado** hacer (decir, proyectar...) como fruto de este sueño y del trabajo sobre ello? ¿Por qué (o para qué) me habrá venido ese sueño?

6. Para ir más allá de *ese* sueño, y discernir sobre la orientación de tu vida…

a) Intentar **reinsertarme** en el sueño, y dejar que la libre asociación de ideas me guíe nuevamente y que ese estado semi-inconsciente (de "ensueño" = daydreaming) me lleve unos pasos más allá.
¿Adónde me llevaría, si tomaría de buena gana la consigna del sueño que voy discerniendo?
¿Que ocurriría? [="llevar el sueño adelante" - cf. arriba, 4 b)]

b) Trabajar la **relación** estructural/simbólica/ caracterológica de este sueño **con otros sueños**, especialmente los del mismo contexto temporal: ver el "flujo" onírico. Retoma sueños semejantes que he tenido, y ver si hay "progreso", si algo ha cambiado (para bien o para mal) o si es repetición de lo mismo en otros términos...
¿Adónde *apunta* esta serie de sueños...?

c) O bien ubicarme en el ambiente simbólico de todo mi "**flujo onírico**". Quedarme con algunos símbolos fuertes o personajes que vuelven a aparecer en diferentes sueños. Dejarme soñar en estado crepuscular de duermevela, soltando mi imaginación (daydream = ensueño)... Dialogar con algún personaje del sueño (como en el acápite siguiente).

d) **dialogar con algún personaje** del sueño: ¿Qué me dices? ¿Qué me enseñas? ¿Qué regalo tienes para mí? ¿Por qué actuaste así?

e) Llevarlo todo a la **oración**, tanto el sueño mismo con todos sus elementos, como el trabajo sobre el sentido del mismo, y luego los elementos o símbolos comunes a varios sueños: todo el lado de mi personalidad que se va cuestionando, interpelando, que se me va revelando...

7. Para llevar el contenido de un sueño o de una corriente de sueños a nuestra vida para que sea transformada:

a) Reflexiona sobre tu **personalidad** a la luz del sueño y su mensaje: ¿Te está invitando a reevaluar o a cambiar alguna actitud, hábito, prejuicio, conducta valor u opinión? ¿Te indica alguna fuente de energía o luz para dirigirte en este esfuerzo de cambio? Escoge una tarea/paso bien concreto y realizable que puede llevarte a cambiar algo en este sentido; luego, al incorporarse este cambio en tu manera de vivir, evalúalo y planifica otro pasito para llevar el proceso adelante.

b) Reflexionando sobre el significado más amplio de un sueño o de una corriente de sueños para los diferentes niveles de **comunidad y sociedad** en que vives: ¿En qué sentido es este sueño un don, una fuente de energía para la comunidad en que vivo? ¿Qué sugiere en cuanto relaciones personales orientación personal frente a otros? Escoge alguna acción específica que puedes realizar para contribuir a dichos cambios...

C. BIBLIOGRAFÍA PARCIAL

Berne, P., Savary, L., y Williams, S.K. Dreams and Spiritual Growth: a Judeo-Christian Way of Dreamwork? New York/Ramsey, Paulist, 1984. 241pp.

Fuente de los datos sobre la actitud de los padres de la Iglesia sobre los sueños. Presenta diversos métodos de trabajar los sueños desde una perspectiva creyente, de los que he tomado no pocas ideas para estos apuntes. Con extensa bibliografía en inglés.x

Bosco, Juan. Sueños de Don Bosco Salesiana, Lima, ¿1979? 6 folletitos de unas 60 pp. c/u. Fascinante descripción contextualizada de unos 30 de los más de 150 sueños que tuvo Don Bosco a lo largo de su vida, muchos de ellos predictivos.

Cabarrús, C.R. Orar tu Sueño: taller de psicología y espiritualidad. Madrid, Univ. Comillas 1996. 85pp.

Un poco más de la mitad es una introducción al estudio de los sueños, y las últimas 30 paginas son sugerencias muy prácticas para trabajar los sueños, de las que se ha tomado muchas pautas para estos apuntes.

de Castro R., J. pbro. En Busca de Tesoro Escondido: espiritualidad cristiana y psicología jungiana. Santiago, Univ. Católica de Chile, 1997[2]. 226pp.

Sanford, J.A. Dreams and Healing: a succint and lively interpretation of dreams. New York/NJ, Paulist, 1978. 164pp.

Una explicación muy lúcida (nada técnica) y con ilustraciones de sueños concretos de personas en proceso de sanación, para mostrar cómo el trabajo con sueños puede contribuir a la sanación de heridas interiores.