

SUEÑOS

DICCIONARIO DE INTERPRETACIÓN



CLARA TAHOCES

Luciérnaga

CLARA TAHOCS

Sueños

DICCIONARIO DE INTERPRETACIÓN



Ediciones
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

© del texto: Clara Tahoces

Derechos cedidos a través de Silvia Bastos, S.L. Agencia Literaria

© de la imagen de cubierta: Arthur Balitskii/ Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición en Martínez Roca: marzo de 2009

Ediciones anteriores en otra presentación:

Primera edición: junio de 2000

Séptima impresión: junio de 2007

Primera edición en nueva presentación: febrero de 2015

Segunda impresión: marzo de 2015

Tercera impresión: junio de 2016

Cuarta impresión: febrero de 2018

Quinta impresión: julio de 2019

Primera edición en esta presentación: junio de 2023

© Edicions 62, S.A., 2023

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-71-1

Depósito legal: B. 4969-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



El papel utilizado para la impresión de este libro está certificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

El Árbol de los Sueños	7
Introducción	9

PRIMERA PARTE

El fascinante mundo de los sueños	11
--	-----------

Capítulo 1

El misterio del sueño.....	13
----------------------------	----

Capítulo 2

El misterio de la mente	23
-------------------------------	----

Capítulo 3

El misterio de la onírica a través de la humanidad	34
--	----

SEGUNDA PARTE

Diccionario interpretativo de los sueños de la A a la Z.....	45
---	-----------

A	46
---------	----

B.....	124
--------	-----

C.....	155
--------	-----

CH.....	229
---------	-----

D	234
---------	-----

E.....	271
--------	-----

F.....	312
--------	-----

G	329
---------	-----

H.....	344
--------	-----

I.....	358
--------	-----

J.....	367
--------	-----

K.....	372
--------	-----

El misterio del sueño

*Los sueños son intérpretes fieles de nuestras inclinaciones,
pero se necesita arte para ordenarlos y comprenderlos.*

M. DE MONTAIGNE

¿Qué es el sueño?

Pese a las numerosas investigaciones que se han realizado sobre el sueño, todavía no tenemos una definición satisfactoria. Ello nos da una idea de que esta parcela tan relevante de nuestras vidas aún continúa siendo un misterio.

Si tomamos el *Diccionario de la lengua española*, observaremos que la definición que aporta no es muy reveladora: «Acto de dormir. Acto de representarse en la fantasía de alguien, mientras duerme, sucesos o imágenes». Esta definición no nos deja satisfechos, en tanto en cuanto no se detiene a analizar las diversas manifestaciones que el sueño encierra.

Explicar qué es el sueño ha sido una tarea en la que se han empeñado numerosos investigadores, sin que realmente se pongan de acuerdo.

Tenemos teorías para todos los gustos, desde las que sostienen que, si los nervios y las células nerviosas pierden contacto, dan como resultado que el cerebro se vaya apagando hasta quedarnos dormidos, pasando por otras que hablan de que este órgano, que administra la tasa sanguínea, las dilataciones de las arterias y las venas que transportan la sangre, sufre —al igual que nosotros— estados de cansancio que nos conducen al sueño, hasta recalar en aquellas que hablan de que el cerebro cansado crea una sustancia química que nos obliga al sueño.

Hay quien explica que la clave al enigma podría hallarse en que nuestro cerebro precisa de una serie de estímulos para desarrollar su actividad de forma adecuada. De este modo, la monotonía, las nanas, los sermones aburridos o las charlas carentes de interés pueden volverse —en el sentido literal de la palabra— soporíferos. A este respecto, existe una anécdota muy significativa que tiene como protagonista a Carlos II. Al parecer, este monarca tenía la costumbre de quedarse dormido regularmente en misa durante el sermón. En cierta ocasión, el predicador advirtió que uno de los cortesanos estaba roncando, por lo que le exhortó: «No ronque tan fuerte, mi señor, o despertará al rey».

Podríamos seguir enumerando teorías sin llegar a un acuerdo. Sin embargo, en nuestra opinión, básicamente coincidimos con lo fundamentado por el científico Nathaniel Kleitman. Creemos que el sueño podría deberse al resultado de la reducción de los impulsos que nos llegan al cerebro desde los músculos del cuerpo. Se provocaría entonces una inactividad cerebral —en la vigilia— que obligaría a este fascinante órgano a liberar su banco de memoria, originándose los sueños. Es por ello que no resulta conveniente realizar ejercicios físicos antes de ir a dormir. La pérdida de tonicidad muscular es anterior al dormir, por lo que cualquier estimulación muscular —con la salvedad de la sexual— alejará de nosotros el sueño.

Sin duda, le habrá sucedido el hecho de quedarse somnoliento en el sofá frente a la televisión, iniciando incluso el sueño. De mala gana se habrá levantado para dirigirse a la cama, y al subir unas simples escaleras que le separan de su habitación, habrá experimentado la desagradable sensación de haber perdido las ganas de dormir. Si esto le pasa, lo mejor es que se quede en el sofá y descanse allí. Sin duda, le resultará mucho más provechoso.

La importancia del sueño

Todos estamos de acuerdo con que dormir es necesario. No en vano gran parte de nuestra existencia se desarrolla en este estado. Si dormimos una media de ocho horas diarias, y hacemos unos pequeños cálculos, obtendremos como resultado que pasamos durmiendo una tercera

parte de nuestras vidas. A los sesenta años, habremos pasado veinte años postrados en una cama.

Puede que alguien opine que «desperdiciar» tantos años es una sinrazón. Sin embargo, los últimos estudios sobre el sueño señalan sin controversia alguna la importancia de dormir y de soñar. Bien es cierto que con unas tres horas es bastante para la recuperación orgánica y la regeneración celular tan necesaria para el cuerpo. El resto del tiempo... ¿para qué es necesario? Es importante para soñar.

La privación de sueño provoca graves alteraciones en el ser humano y en los animales. Buena prueba de ello es que se convirtió en un arma de guerra en muchos lugares (Vietnam). Hay un caso muy revelador a este respecto. En 1859, la *Michigan Medical News* explicó lo que le ocurrió a un mercader chino que, luego de asesinar a su esposa, fue condenado a morir por falta de sueño. El reo fue encerrado en una celda al cuidado de tres policías que se relevaban noche y día, cada ocho horas, para impedirle que durmiese. Cada vez que se quedaba dormido lo despertaban. El resultado fue que aguantó diecinueve días. Al comienzo del decimoctavo sufría tanto que imploró ser ejecutado de cualquier otra manera (por ejemplo, descuartizado o quemado vivo).

Existen otros interesantes casos sobre la privación del sueño. En 1959, en Nueva York, Tripp, un famoso presentador, se hizo instalar una cabina en Times Square con la intención de transmitir un programa durante doscientas horas seguidas. En teoría, nada podía fallar, puesto que iba a ser controlado por médicos que vigilarían el proceso. Pues bien, después de cincuenta horas sin dormir, Tripp comenzó a sufrir alucinaciones visuales; a las cien horas, su capacidad de concentración y su memoria empezaron a fallar estrepitosamente. Al llegar la última mañana del experimento, el presentador, cuyo carácter se había transformado casi por completo, confundió al neurólogo que venía a examinarle con un enterrador, manifestando su convencimiento de que querían enterrarle vivo. Parecía un loco, y solo retornó a la normalidad tras trece horas de descanso, si bien las secuelas le duraron varios meses.

Otra experiencia de estas características tuvo lugar en 1971. Los investigadores Deaton, Tobias y Wilkinson tomaron como sujetos susceptibles de investigación a unos voluntarios; en este caso, tres soldados

británicos. A medida que iban transcurriendo las horas en estado de vigilia, las habilidades de los soldados se vieron dañadas. Tras treinta horas sin dormir, estos eran capaces de desarrollar algunas tareas, pero si se les presionaba, terminaban por desmoronarse. Las alucinaciones se hicieron frecuentes a partir de las noventa horas. Sabemos que la barrera de las noventa horas es crucial para la aparición de alucinaciones: las personas se creen agredidas por plantas, animales u objetos. En cierta ocasión, un sujeto informó que ¡había sido atacado y golpeado por una silla! El cuerpo humano, en esta fase, produce un alucinógeno muy parecido al LSD (ácido lisérgico).

Queda clara la necesidad de dormir, aunque hay que precisar que muchas personas no siguen necesariamente el mismo patrón de sueño. Esto quiere decir que no todos necesitamos ocho horas. Por ejemplo, algunos indios brasileños que viven en la jungla amazónica no duermen del modo que conocemos en el mundo «civilizado». Para ellos, es posible quedarse dormidos en cualquier momento y lugar, y seguir su trayecto después de haber dormido. Algo similar le ocurría al duque de Marlborough, un general inglés del siglo XVIII, que podía quedarse dormido en su silla de montar.

Sea cual sea su esquema de sueño, debe respetarlo. La modificación brusca afectará a su organismo. No obstante, a lo largo de la vida se producen cambios en el sueño que son naturales: los bebés duermen más horas, mientras que las personas mayores van acortando el periodo que duermen.

Pero una cosa es dormir, y otra bien distinta, soñar. Lo uno es tan imprescindible como lo otro. Lo cierto es que la experimentación con personas en este campo es complicada y presenta dudas éticas... A este respecto, se han realizado estudios en animales, los cuales llegaron a la conclusión de que por algún motivo necesitamos soñar. Pasamos alrededor de una hora y media o dos soñando por noche. Los sueños informados —aquellos que podemos recordar— son solo un diez por ciento de ese tiempo.

El investigador francés Michel Jouvet experimentó con gatos y localizó un punto concreto cerca del encéfalo que al ser coagulado provocaba la desaparición de los sueños. Después, en otra fase de la investigación,

eliminó ese punto debido a que observó que los gatos seguían realizando, en primera instancia, sus actividades de forma aparentemente normal. No obstante, a los dos o tres días presentaban alucinaciones y convulsiones (al igual que como hemos visto sucede con las personas).

Después de tres meses morían, pese a no tener ninguna enfermedad ni hallarse una razón objetiva que lo explicase, salvo haber tocado ese punto en sus cerebros para impedirles soñar. Todo ello plantea serios interrogantes que nos conducen a pensar que soñar es más necesario de lo que parece en un principio. Aún queda mucho por investigar. Pero creemos que tal vez el cerebro necesite estar en constante actividad día y noche, y al ser detenida esta, provoque serios problemas en nuestro equilibrio.

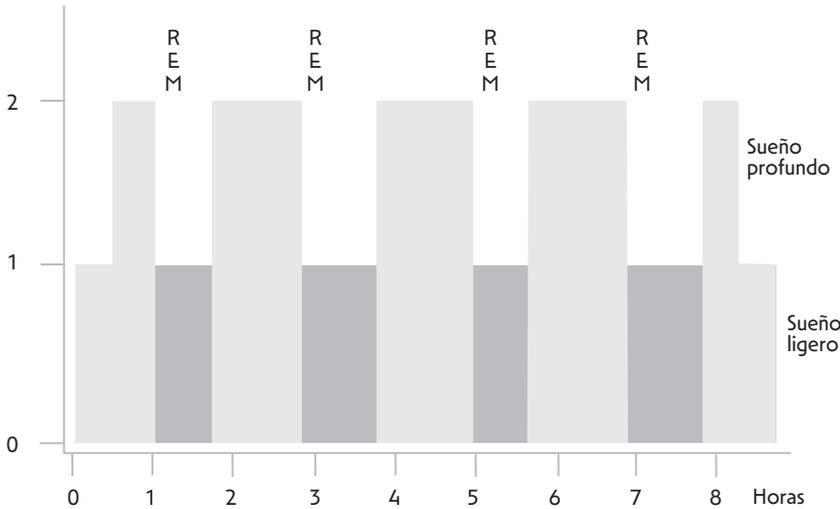
Cómo se desarrolla el sueño

La historia moderna de los sueños, en el sentido fisiológico, comienza casi por casualidad. Hasta 1953 se creía que los sueños eran experiencias pasajeras. Sin embargo, en ese año, tuvo lugar en el Departamento de Psicología de la Universidad de Chicago un sorprendente descubrimiento que cambió todas las creencias establecidas sobre el sueño. Kleitman —al que ya se mencionó con anterioridad— se hallaba realizando experimentos sobre el sueño de los niños. Uno de sus estudiantes, Eugene Aserinsky, notó que los ojos de uno de ellos se movían rápidamente bajo los párpados cerrados, durante cortos periodos, mientras duraba su sueño. Este estado se ha denominado REM (Rapid Eye Movement. En castellano, «Movimiento rápido del ojo»).

Se decidió ampliar los estudios con adultos a fin de observar si dicho fenómeno se producía también en ellos, para lo que mejoraron el sistema por medio del electroencefalograma (EEG). Resumiendo, y para una mejor comprensión del tema, señalaremos que a través del EEG se puede registrar la actividad eléctrica del cerebro mediante los electrodos (finos discos de metal que unidos al cuero cabelludo transmiten información que la máquina amplía un millón de veces, lo que sirve para poder interpretar qué ocurre en el cerebro). Pues bien, si el electroencefalógrafo se posiciona en torno a los ojos, nos permitirá detectar

la actividad eléctrica que se provoca al moverse estos, lo cual nos brinda un registro de los movimientos oculares llamado electrooculograma (EOG).

Gracias a este sistema sabemos, sin lugar a dudas, que las personas soñamos todas las noches y cómo lo hacemos.



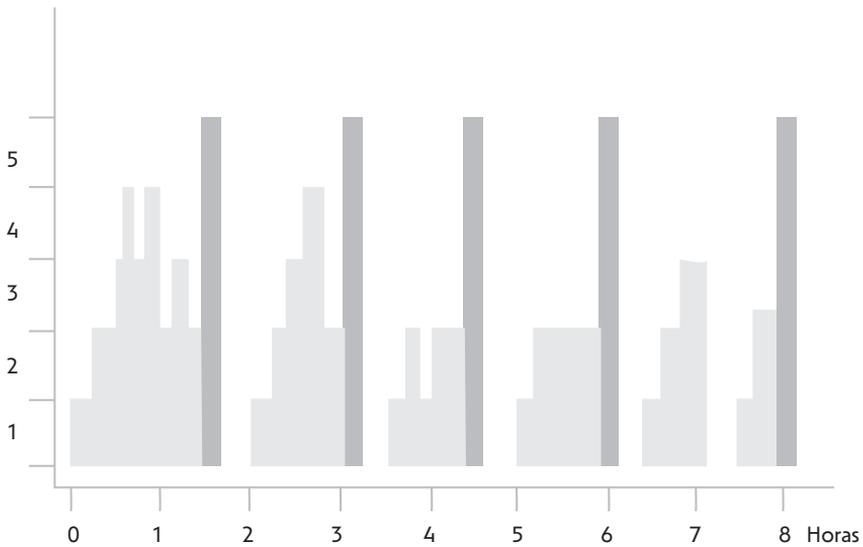
Al quedarnos dormidos se produce un primer estado en el que nos vamos haciendo ajenos al mundo de la vigilia. En dicha posición, pueden suceder diversas sensaciones denominadas «sueños menores» o «sueños hipnagógicos», de los que hablaremos en el párrafo siguiente.

Aproximadamente, a los quince minutos de quedarnos dormidos se llega al sueño profundo. A los sesenta o setenta minutos aparece el primer sueño REM,¹ que dura entre nueve y diez minutos. Posteriormente, se inicia una nueva fase de sueño profundo de noventa minutos, en la que surge un segundo sueño de unos veinte minutos, para luego recaer en la fase de sueño profundo, que se extenderá otros noventa minutos, tras lo cual se produce un tercer sueño de

1 Recordemos que en la fase No REM también se sueña, aunque de forma diferente.

veinticinco minutos. Continuando con este ciclo, llegaremos a otro sueño de entre veinte y treinta minutos de duración, para caer de nuevo en la fase de sueño profundo, que se irá haciendo más ligero, produciéndose el despertar entre la séptima y la octava hora de sueño.

Aparte de este detallado desarrollo de lo que pasa mientras dormimos, ahora sabemos que, además de los estados de sueño ligero y sueño profundo, debemos sumar otros tres. El REM sería el más profundo, convirtiéndose en una pequeña parcela tras la cual se produce un breve despertar (aunque no seamos conscientes de él), para iniciarse una nueva fase de sueño con pequeñas variaciones a las ya descritas, hasta totalizar cuatro o cinco fases separadas entre sí por unos minutos en los que pasamos al estado de vigilia, como aparece representado en el siguiente gráfico que hemos elaborado para una mejor comprensión:



Como vemos, paradójicamente a lo que podría pensarse, mientras dormimos, el cerebro está más activo que nunca, no descansa, especialmente en la fase REM, es por ello que a este estado se le llama, precisamente, «sueño paradójico», mientras que el periodo No REM se denomina «sueño ortodoxo».

Pero no solo el cerebro permanece en movimiento, también existe actividad en otras partes del cuerpo, de las cuales se destacan las siguientes reacciones:

- El sistema nervioso presenta grandes irregularidades en el ritmo del pulso, de la respiración y en la presión sanguínea.
- Desciende la temperatura corporal.
- El consumo cerebral de oxígeno alcanza mayor velocidad.
- Es común que disminuya la actividad de las glándulas lubricantes de los ojos y la garganta, produciéndose así sequedad de ojos e inflamación de la garganta.
- Se produce orina en menor cantidad.
- En los varones, hay erecciones totales o parciales.
- Flacidez en los músculos y pérdida de reflejos en estos, aunque se pueden observar algunos pequeños movimientos, como gestos faciales o parpadeos.
- Las grandes acciones como estirarse o darse la vuelta aumentan antes y justo después de los periodos REM. Sin embargo, dichas acciones disminuyen hasta casi la calma total cuando se producen los periodos de gran actividad cerebral, autonómica y ocular.

El ochenta por ciento de las personas despertadas en periodos REM cuentan sueños vividos y muy detallados, mientras que únicamente el siete por ciento de las personas despertadas en periodos No REM hacen lo mismo.

Clases de sueños

Dentro de la actividad onírica, destacamos diferentes formas de sueños dependiendo del estado en el que nos encontremos. Por ejemplo, las narraciones de los durmientes sobre los sueños acaecidos en el transcurso de los periodos No REM suelen ser más breves, menos vívidas y menos visuales que las que se alcanzan en los periodos REM. Por este motivo, se bautizó a los sueños No REM con el nombre de «pensamientos», para diferenciarlos de los auténticos sueños en

REM. Sin embargo, nosotros consideramos que toda actividad onírica —tanto la registrada en No REM como en REM— son sueños.

Los sueños No REM se diferencian de los REM en unas cuantas características. Son, entre otras cosas, más cortos, menos elaborados y más parecidos a las funciones del pensamiento.

Dentro de los sueños, distinguimos los llamados «menores». Los de este tipo tienen lugar cuando se comienza a dormir, en la frontera entre el estado de vigilia y el sueño profundo. Se conocen también como «sueños hipnagógicos» y, como ya habíamos comentado, pueden presentarse en forma de sensaciones corporales, extrañas conversaciones o incluso alucinaciones en las que aparecen caras incorpóreas que asaltan la mente del durmiente. Tanto es así que hay personas que llegan a confundirlos con experiencias paranormales, aunque nada tengan que ver con ellas.

En más de una ocasión hemos escuchado, de boca de sus protagonistas, relatos de supuestas vivencias de índole paranormal que, analizadas con atención, terminaron por explicarse como sueños hipnagógicos. Seguramente, usted los habrá experimentado alguna vez, aunque si no los recuerda, le proponemos un ejercicio que le ayudará a descubrirlos:

- Tumbese de espaldas en la cama.
- Mantenga un brazo en posición vertical, apoyado sobre el codo para disminuir el esfuerzo físico. Aunque no lo crea, es bastante sencillo dormirse en este estado y llegar al hipnagógico.
- En algún momento disminuirá el tono muscular y su brazo caerá, provocando que usted se despierte.
- Tenga a mano lápiz y papel o una grabadora y registre lo que pasaba por su cabeza en el momento justo del despertar... quizá le sorprendan los resultados.

Los mitos del sueño

Antiguamente se creía que los sueños podían ser provocados por circunstancias ajenas al durmiente, tales como los estímulos externos: una puerta que se cierra, la temperatura de la habitación, una cena

indigesta, etcétera. No obstante, eso no es así. Lo que, en realidad, sucede es que dichos estímulos pueden incorporarse a nuestros sueños, pero en modo alguno son los causantes de ellos. De hecho, los estímulos externos se adentran en nuestros sueños en un cincuenta por ciento de las ocasiones en las que se presentan.

Un ejemplo muy conocido es un sueño que tuvo en la década de 1890 el francés Albert Maury. En sueños, era conducido ante un tribunal durante la Revolución francesa. Allí era interrogado por Marat y Robespierre, tras lo cual era condenado y conducido por la calle hasta el patíbulo. Colocaron su cabeza debajo del madero, vio cómo caía la cuchilla y en qué forma su cabeza se separaba del tronco. Al despertar, lleno de angustia pudo comprobar que el dosel de su cama se había caído golpeándole en el cuello.

Maury argumentaba que el golpe debió de ser el detonante del sueño. Sin embargo, lo que pudo pasar fue que el impacto de la caída del dosel se introdujo en un sueño que él ya estaba teniendo, puesto que sabemos que, en los adultos normales, los sueños se inician y terminan de forma sistemática con los periodos REM.

Podemos decir entonces que las enfermedades, los problemas digestivos, las preocupaciones, así como otros factores externos, pueden hacer más tortuoso nuestro descanso nocturno, pero no porque nos provoquen sueños, sino porque nos obligan a despertarnos con mayor frecuencia.

Otro de los mitos que circulan sobre los sueños es el hecho de que hay quien afirma no soñar en color nunca. Esto tampoco es exacto, ya que el ochenta por ciento de las personas soñamos en color, lo que sucede es que, a menos que un detalle concreto retenga nuestra atención, tendemos a olvidarlo con facilidad. De todas formas, no debemos pasar por alto que solo somos capaces de recordar una pequeña parte de nuestros sueños, ya que un adulto tiene un promedio de tres periodos REM por noche, puede que incluso alguno más, lo que traducido en cifras nos arroja el insignificante resultado de mil sueños por año, y en este número no hemos contabilizado los sueños obtenidos en estados No REM.