

Sueño y ensueños

La revista SELECCIONES del READER'S DIGEST ha alcanzado un gran éxito en toda América, y hartamente merecido. Pero nunca ha de faltar un pelo en la sopa. Voy a dar un ejemplo: En el número de julio último hay un artículo intitulado «Soñar ayuda a bien dormir». A mi parecer, son falsos el título y la conclusión: «Tener sueños y hasta pesadillas, es un fenómeno normal cuyas consecuencias son provechosas para nuestro organismo».

He estudiado el sueño normal y el sueño hipnótico desde hace largos años, y aseguro dos cosas: 1º. Que las pesadillas son fenómenos morbosos, cuyas causas debe uno buscar cuidadosamente, para eliminarlas; 2º. Que los ensueños, aun los más ligeros, son indicios de que no se duerme bien; pero no son peligrosos si causan placer.

El autor del artículo que comento, cita con acierto a los «sabios de nota que han estudiado con detenimiento la mente humana», cuando repite que «Lo que uno sueña, según aquellos sabios, no tiene relación alguna con lo por venir, sino que es exclusivamente producto de lo presente y de lo pasado», y que «el sueño es tan necesario como los alimentos para la conservación y salud del cuerpo humano. Mientras el cuerpo duerme, las células de los tejidos acumulan energía para la actividad del organismo