

¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

Calderón de la Barca. *La vida es sueño*.

¿Es la realidad un sueño?

Javier García Herrería. Profesor de Filosofía del Colegio Retamar.

Ya en los comienzos de la filosofía los presocráticos se plantearon cómo distinguir el conocimiento verdadero del aparente. Poco tiempo después fue Platón quien puso en tela de juicio nuestro conocimiento de la realidad. En el famosísimo mito de la caverna expone metafóricamente cómo la realidad no es tal y como se nos aparece.

Desde entonces, la naturaleza del conocimiento pertenece a las cuestiones perennes de la filosofía. ¿Podría ser que aquello que creemos como verdadero no fuera más que la superficie de una realidad más profunda? ¿Podría ser que los conocimientos que consideramos verdaderos no sean más que las certezas que tenemos en un sueño? Y si estamos dentro de un sueño, ¿cómo podemos saber que nos encontramos en un mundo onírico?

La posibilidad de confundir el sueño con la vigilia es una cuestión clave en Descartes para saber el grado de certeza que puede alcanzar el hombre. Incluso, llega a sostener la hipótesis del genio maligno, entendido como la posibilidad de que nuestro espíritu sea controlado por algo que escapa a nuestra consciencia. No es por eso tan extraño que más adelante el mismísimo Freud pusiera el inconsciente como una de las fuerzas más importantes que influyen en el ser humano.

Así pues, puede verse con facilidad cómo la cuestión planteada por los griegos ha estado latente en muchas corrientes filosóficas a lo largo del tiempo, hasta el punto de que su influencia ha sobrepasado las fronteras de la filosofía para inundar las de la literatura: grandes genios como Calderón, Shakespeare, Quevedo o Cervantes han abordado esta cuestión con agudo ingenio en sus obras literarias.

Como es natural, la más influyente de las artes actuales, el cine, también ha plasmado la pregunta por el alcance de nuestro conocimiento en multitud de películas, algunas incluso grandes éxitos en taquilla, como *Matrix* y, más recientemente, *Origen*. Todo esto no hace sino confirmar que la cuestión de los sueños y la realidad continúa siendo un interrogante esencialmente humano.

A continuación se proponen tres experiencias didácticas para el aula. La primera, más clásica, aborda la cuestión de si es posible distinguir el sueño de la vigilia. La segunda se interroga acerca de si los sueños o el inconsciente pueden influir en nuestra percepción de la realidad. Por último, se plantea si es posible la existencia de sueños proféticos.

ACTIVIDADES PARA EL AULA¹

A continuación se enuncian esquemáticamente algunos argumentos sencillos para discutir con alumnos la posibilidad de distinguir el sueño de la vigilia. Como es lógico no se trata de exponerlos sistemáticamente sino de que sean ellos mismos los que vayan sacándolos de modo natural en una discusión acerca del conocimiento. Estos argumentos pueden salir a colación desde multitud de materiales no filosóficos que inviten a reflexionar sobre los sueños. En el anexo se ofrecen varios textos para iniciar la discusión en el aula.

¿Cómo sabemos que no estamos en un sueño? ¿Cómo distinguir la apariencia de la realidad en estos casos?

1. Argumentos a favor de la posibilidad de diferenciar el sueño de la realidad:

Se puede diferenciar el sueño de la realidad porque...

- cuando uno sueña no sabe muy bien cómo ha llegado al escenario en el que se desarrolla la acción.
- en los sueños el tiempo no tiene lógica y es fácil dar saltos temporales.
- intuitivamente tendemos a pensar que si nos pellizcamos y nos duele, nos encontramos en el mundo real. Esto es porque en el mundo real podemos tener dolores físicos y sufrimientos psicológicos, mientras que parece que en los sueños solo tenemos sufrimiento, pero no dolor (de hecho, muchas veces uno se da cuenta de que está soñando porque precisamente porque sufre un golpe violento).
- en los sueños no suelen cumplirse las leyes de la física con toda precisión. Por ejemplo, a veces uno puede saltarse la gravedad y dar saltos enormes.
- la realidad en general es evidente de suyo y, por eso, no se puede demostrar. ¿Cómo demuestras a alguien que estás hablando con él? Es muy difícil, precisamente porque las cosas evidentes no necesitan demostración.
- las cosas son ciertas o falsas en la medida en que tengo pruebas o evidencias que lo muestren, no en la medida en que sean teóricamente posibles. Así pues, la mera posibilidad de estar en un sueño no implica que, de hecho, lo estemos. Sería lo mismo que suponer que hay vida en otros planetas sencillamente porque existe esa posibilidad. En resumen, las posibilidades no causan.

2. Argumentos en contra de la posibilidad de diferenciar el sueño de la realidad:

Se puede diferenciar el sueño de la realidad porque...

- aunque sea cierto que en los sueños uno no puede recordar cómo comienza a desarrollarse el escenario en el que se desenvuelve, también pudiera ser que uno tuviera lagunas de memoria.
- aunque sea cierto que en los sueños uno tiene saltos temporales, también lo es que en la vida real a veces tenemos la sensación de que el tiempo pasa volando o muy lentamente.
- no podemos saber si estamos soñando o sufriendo una alucinación. Y la razón es que gran parte de nuestra experiencia psicológica se reduce a impulsos eléctricos en nuestro cerebro. Por eso los pellizcos, u otras experiencias físicas, podrían ser impulsos eléctricos producidos directamente por nuestro cerebro.
 - A este respecto, puede servir para ilustrar esta postura el capítulo 24 de la 2ª temporada de House. House ha recibido un disparo y, a causa de ello,

¹ Quiero hacer constar mi agradecimiento a los alumnos que colaboraron en la elaboración, búsqueda y discusión de estos materiales: Alan P., Jaime C., Jorge F., Joaquín B., Carlos T., Jesús M. y Álvaro M.

sufre alucinaciones que le impiden realizar bien su trabajo. Llega un momento en que no sabe distinguir la realidad de sus alucinaciones. En un momento dado afirma: “¿Cómo distingo lo real de lo irreal? Todo parece igual, suena igual, sabe igual”.

¿Pueden los sueños o el inconsciente configurar o influir en nuestra percepción de la realidad?

Material para la reflexión: Vídeo sobre el efecto placebo. [El extraño poder del efecto placebo.](#)

Ejemplos de situaciones en las que los sueños influyen en nuestra percepción de la realidad:

- En ocasiones al despertarnos de un mal sueño podemos experimentar diferentes sentimientos: miedo, ansiedad, enfado, celos, desconfianza, etc. Es más, si estas reacciones son consecuencia de haber soñado con personas concretas con las que nos cruzamos en la vida real, en ocasiones inconscientemente se pueden despertar en la vida real los sentimientos que se generaron en los sueños.
- También es conocida la influencia que tienen las sustancias de placebo. Existen multitud de experimentos que demuestran cómo nuestro cuerpo y nuestra mente reaccionan de un modo inesperado cuando creen haber recibido medicamentos falsos.
- También el hecho de soñar despiertos es necesario para enfocar la propia existencia con esperanza. El mejor botón de muestra de este enfoque lo encontramos en nuestro personaje literario más universal, D. Quijote. En uno de los anexos se propone un diálogo ficticio de D. Quijote y Sancho para abordar esta cuestión.

¿Existen los sueños proféticos?

- Material: fragmento de *La tierra de Alvargonzález*, Antonio Machado.

Tiene el padre entre las cejas
un ceño que le aborrasca
el rostro, un tachón sombrío
como la huella de un hacha.

Soñando está con sus hijos,
que sus hijos lo apuñalan;
y cuando despierta mira
que es cierto lo que soñaba.

Existen numerosos testimonios sobre los sueños proféticos en la Biblia, por ejemplo los sueños premonitorios de José, príncipe de Egipto, o el de la esposa de Pilato. Sin

embargo, la cuestión no pertenece a la antigüedad. [En esta página](#) pueden encontrarse testimonios sobre sueños proféticos más recientes, a cada cual más sorprendente:

- Por ejemplo, se dice que Paul McCartney confesó en el programa de Larry King haber compuesto *Yesterday* después de escuchar la melodía en un sueño.
- También se afirma que Einstein confesó al poeta francés Paul Valery que la fórmula que revolucionaría más tarde la ciencia, y con la que posteriormente desarrolló la Teoría de la Relatividad, la soñó durante una siesta en el campo.

En el debate que se genere en el aula pueden salir cuestiones como estas:

- ¿Es cierto que puedan existir este tipo de sueños?
- ¿Alguno tiene experiencias en este sentido?
- ¿Son estos fenómenos algo parecido al deja vu?
- Suponiendo que uno haya tenido algún sueño profético, ¿no deberíamos interpretarlos como una casualidad? Al fin y al cabo tenemos muchos sueños a lo largo de la vida, y pudiera ser que en alguna ocasión coincidieran con lo que luego nos sucede.
- ¿Debemos dar crédito a este tipo de testimonios?
- ¿Estos testimonios tienen validez científica?
- ¿La fuente a través de la cual tenemos conocimiento de estas historias es digna de crédito?

Anexo: textos sobre los sueños.

Descartes plantea de un modo sencillo cómo en ocasiones confundimos el sueño con la vigilia.

No obstante, tengo aquí que considerar que soy hombre y, en consecuencia, que tengo costumbre de dormir y de representarme en mis sueños las mismas cosas, o algunas menos verosímiles, que esos insensatos cuando están despiertos. ¿Cuántas veces he soñado, durante la noche, que estaba en este lugar, que estaba vestido, que estaba cerca del fuego, aunque estuviese completamente desnudo en mi cama? Me parece ahora que no miro este papel con ojos somnolientos; que esta cabeza que muevo no está adormilada; que extendiendo esta mano intencionadamente y con un propósito deliberado, y que la siento: lo que ocurre en un sueño, sin embargo, no parece ser tan claro ni tan distinto como todo esto. Pero, pensándolo cuidadosamente, recuerdo haber sido a menudo engañado, mientras dormía, por semejantes ilusiones. Y deteniéndome en este pensamiento, veo tan manifiestamente que no hay indicios concluyentes, ni señales suficientemente seguras por las que se pueda distinguir claramente la vigilia del sueño, que me quedo totalmente asombrado; y mi asombro es tal, que es casi capaz de persuadirme de que duermo.

Descartes, *Meditaciones metafísicas*, primera meditación.

El 27 de abril de 1951, dos días antes de su muerte, Wittgenstein escribió estas desconcertantes palabras que vuelven sobre la misma cuestión.

675. Si alguien cree haber volado hace pocos días desde América a Inglaterra, creo que no puede equivocarse en eso. De igual manera, si alguien dice que ahora está sentado a la mesa y escribe.

676. “Pero aunque yo no pueda equivocarme en semejantes casos, ¿no es posible que esté narcotizado?” Si lo estoy y si la anestesia me ha robado la conciencia, entonces en realidad ahora no hablo ni pienso. Yo no puedo asumir seriamente que sueño ahora. Quien soñando dice “yo sueño”, incluso aunque hablara de forma audible, tendría tan poca razón como si dijera “llueve” mientras de hecho lloviera. Incluso si su sueño guardara relación con el ruido de la lluvia”.

Wittgenstein. *Über Gewissheit, Sobre la certeza*. Hay una edición bilingüe alemán-español. Editorial Gedisa, Barcelona, 1995.

La vida es sueño, Calderón de la Barca

¿Qué quizá soñando estoy,
Aunque despierto me veo?
No sueño, pues toco y creo
Lo que he sido y lo que soy.

A rabia me provocas,
Cuando la luz del desengaño tocas.
Veré dándote muerte,
Si es sueño o si es verdad.

En este fragmento se plantea si la vida que están viviendo los personajes pueda ser un sueño. Sin embargo esta idea queda refutada con las frases de los dos últimos versos de cada estrofa. En la primera, Segismundo asegura que por las cosas que puede tocar y pensar, no vive en un sueño. En la segunda, utiliza el ejemplo de la muerte para apoyar esta idea. Pero ¿son fiables estas pruebas?

He aquí un texto del capítulo XVI de El Quijote en el que se plantea cómo los sueños pueden producir efectos en la vida real.

No fueron golpes, dijo Sancho, sino que la peña tenía muchos picos y tropezones, y que cada uno había hecho su cardenal. Y también le dijo: Haga vuestra merced, señora, de manera que queden algunas estopas, que no faltará quien las haya menester, que también me duelen a mí un poco los lomos. ¿De esa manera, respondió la ventera, también debisteis vos de caer? No caí, dijo Sancho Panza, sino que del sobresalto que tomé de ver caer a mi amo, de tal manera me duele a mí el cuerpo, que me parece que me han dado mil palos. Bien podría ser eso, dijo la doncella, que a mí me ha acontecido muchas veces soñar que caía de una torre abajo y que nunca acababa de llegar al suelo y cuando despertaba del sueño hallarme tan molida y quebrantada como si verdaderamente hubiera caído. Ahí está el toque, señora, respondió Sancho Panza, que yo sin soñar nada, sino estando más despierto que ahora estoy, me hallo con pocos menos cardenales que mi señor Don Quijote.

El presente texto de Frankl ayuda a plantear la cuestión de si el sueño puede ser peor que la realidad. De ahí, es fácil dar el salto a la utilización de los sueños como medio de evadirse de la realidad.

Nunca olvidaré una noche en la que me despertaron los gemidos de un prisionero amigo, que se agitaba en sueños, obviamente víctima de una horrible pesadilla. Dado que desde siempre me he sentido especialmente dolorido por las personas que padecen pesadillas angustiosas, quise despertar al pobre hombre. Y de pronto retiré la mano que estaba a punto de sacudirle, asustado de lo que iba a hacer. Comprendí en seguida de una forma vivida, que ningún sueño, por horrible que fuera, podía ser tan malo como la realidad del campo que nos rodeaba y a la que estaba a punto de devolverle.

Victor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*.

Una quijotesca realidad²

¿Cómo ve la realidad D. Quijote de la Mancha? ¿Qué derecho tiene Sancho a llamar realidad a lo que ve por encima de las opiniones de D. Quijote? ¿Y si finalmente su locura no fuera más que un sueño?

- Sancho. Sancho, ¿No me reconoces? Después de tantos años y tantas desventuras, ¿no reconoces a tu maestro?

- No le veo señor. No sé quién puede ser, pero le rogaría que se presentase.

- ¿Y por qué has de verme para saber quién soy? Siempre igual, Sancho, nunca aprenderás... Siempre tan superficial, tan realista, tan...

- No hay otra manera de ser. Lo que es, es; por eso no sé quién es Ud.

- Sancho, viejo amigo, soy tu amo, el caballero D. Quijote de la Mancha. El caballero de la triste figura. ¿Por qué no tratas de ver más allá? A pesar de no tener vida ahora no has cambiado

¡Amo y señor D. Quijote! ¡Veo que Ud. tampoco! Espero que haya entrado en razón. ¿Se ha dado cuenta ya de que aquellos gigantes no eran sino molinos, de que aquel ejército no era sino un rebaño, de que aquella princesa, Dulcinea la llamaba, no era sino una simple campesina?

- Ay Sancho, Sancho. ¿Por qué te cuesta tanto ver las cosas como son?. Siempre tan racional, tan pragmático, tan sencillo.

- Pero señor, debe Ud. aprender que la realidad no se la inventa cada uno. La realidad es lo que es, por mucho que le guste o no.

- ¿Y qué más da eso? ¿Acaso no es válida la realidad que yo vea si me hace feliz? ¿No es ese nuestro fin, ser felices?

- Ud. siempre igual. Demasiados pájaros en la cabeza, demasiadas batallas por librar, demasiados castillos que conquistar, y al final, nada; todo se disipa para dar lugar a una situación embarazosa. Tal vez odie la realidad, pero es el único sitio donde se puede comer un buen filete. La única verdad es la realidad.

- ¿Sabes Sancho? Tal vez tengas razón, y tú veas "la realidad". Pero ¿qué te hace pensar que la realidad es la tuya y no la mía? ¿Que la vea más gente como tú y no como yo la veo? ¿Y si fuera un todo un sueño? ¿No merecería más la pena soñar en el sueño que verlo todo como crees que es, de manera fría y triste, resignándote? Todo el que disfruta cree que lo que importa del árbol es el fruto, cuando en realidad es la semilla. He aquí la diferencia entre los que creen y los que disfrutan. Mientras seamos felices, ¿qué más da lo demás?

- Señor, eso sería una locura; está diciendo que toda la gente que conocimos allá en vida, el barbero su tía, el cura y el resto del pueblo se equivocaban, que todos se equivocan menos Ud. Está Ud. Loco

² Texto inventado a imitación de El Quijote. Los autores son dos alumnos de 1º de Bachillerato, Jesús M. y Álvaro M.

- Tal vez Sancho, tal vez. O tal vez estéis todos demasiado locos como para reconocer a una persona cuerda, que ha sabido ser feliz viendo la "realidad" tal y como le decían sus sentidos que era. Tal vez todos estéis muy cegados por vuestro orgullo como para admitir que tal vez lo que vosotros llamáis realidad no es realidad, sino un intento fallido de realidad, un sueño, mientras que yo he sabido mantenerme despierto en este sueño pasajero que nosotros llamamos vida.

- Maestro no sé cómo se le ocurre decir esas majaderías, pero tiene el poder de poner en duda lo que es real con ese argumento.

- Lo sé, Sancho, lo sé. Es por eso por lo que creo en esto. Si nos causa dudas saber qué es la realidad o qué no lo es, es porque algo de razonable tiene lo que yo digo. Y por eso sigo afirmando que en vida luché contra unos gigantes, amé a una princesa y derroté a un numeroso ejército.

- No cambie Ud. señor. Creo que la realidad no sería realidad sin Ud.