



Françoise
Dorn

El fascinante
mundo de las
sincronicidades

La felicidad se esconde
donde menos esperas

Luciérnaga

FRANÇOISE DORN

El fascinante mundo
de las
sincronicidades

La felicidad se esconde
donde menos esperas

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

Título original: *La magie des synchronicités*

Primera edición en francés a cargo de Éditions Jouvence S. A., Route de Florissant 97, CH-1206 GENÈVE (Switzerland).

© del texto: Françoise Dorn, 2019

© de la traducción: Maria Fresquet, 2022

© Imágenes de interior: Shutterstock

© Imágenes de cubierta: Shutterstock / simplevect

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: septiembre de 2022

© Edicions 62, S. A., 2022

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18015-99-1

Depósito legal: B. 18.175-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
1 – Entra en el mundo de las sincronicidades	11
Definir una sincronicidad.....	11
Breve historia de las sincronicidades.....	20
El juego de la oca... del ser.....	40
2 – Acoge y juega con las sincronicidades	43
Prestar atención para desarrollar la consciencia	42
El juego de los oráculos.....	48
Un camino hacia la felicidad.....	54
3 – Utiliza la fuerza de la intención	61
El poder creador de los pensamientos y las emociones	60
La magia de la intención	70
La ley de la atracción	73
4 – Cultiva sucesos azarosos afortunados con la <i>serendipia</i>	87
Érase una vez... la serendipia	88
Descubrimientos gracias a la serendipia	91
Las invenciones simultáneas.....	92
5 – Conéctate a la frecuencia de la buena suerte	99
El origen de las palabras <i>suerte</i> y <i>azar</i>	100
Amuletos, creencias y supersticiones	101
Las distintas formas que adopta la buena suerte	105
Hacer fructificar tu capital de buena suerte	107
El tesoro de los obstáculos	110

6 – Escucha tu intuición	119
Descubre la intuición.....	119
Claves para despertar tu sexto sentido	125
La intuición telepática y premonitoria	129
7 – Domestica el tiempo	135
La ilusión del tiempo.....	135
Recordar el futuro	139
8 – Alcanza la plenitud	147
La vía de la transformación.....	146
Encuentra tu misión en la vida, tu <i>ikigai</i>	153
<i>Conclusión</i>	157
<i>Sincroagradecimientos</i>	156
<i>Mi bibliomancia</i>	160
<i>Notas</i>	162

*Siempre me han asombrado las coincidencias que nos guiñan el ojo.
Que nos aportan felicidad los días de ausencia y nos hacen pensar
que nada ocurre por azar.*

PAUL VERLAINE

Leyenda hindú

Una antigua leyenda hindú dice que hubo un tiempo en el que todos los hombres eran dioses. Pero llegaron a abusar tanto de su divinidad, que Brahma les quitó su poder divino y lo escondió en un lugar en el que les sería imposible encontrarlo.

El gran problema fue dónde esconderlo. Cuando los dioses fueron convocados por un consejo para resolver este dilema, propusieron lo siguiente: «Enterremos la divinidad de los hombres en el suelo».

Pero Brahma contestó: «No, eso no será suficiente, pues el hombre cavará y la encontrará».

Entonces, los dioses dijeron: «En tal caso, arrojemos la divinidad en lo más profundo del océano».

Pero Brahma respondió, de nuevo: «No, porque tarde o temprano el hombre explorará las profundidades de todos los océanos, y seguro que un día la encontrará y la subirá a la superficie».

Desconcertados, los dioses propusieron: «Solo queda el cielo. Sí, escondamos la divinidad del hombre en la Luna».

Pero Brahma, de nuevo, dijo: «No. Un día el hombre recorrerá el cielo, irá a la Luna y la encontrará».

Entonces, los dioses concluyeron: «No sabemos dónde esconderla, puesto que parece que no hay ningún lugar en la tierra o el mar al que el hombre no pueda llegar un día».

Entonces, Brahma dijo: «He aquí lo que haremos con la divinidad del hombre: la esconderemos en lo más profundo de su ser, puesto que es el único lugar en el que no buscará». Desde entonces, concluye la leyenda, el hombre ha viajado por toda la Tierra, ha escalado sus montañas, se ha tirado al mar, ha cavado sus suelos y ha explorado la Luna y el cielo en busca de algo que se halla... dentro de sí mismo.





ENTRA EN EL MUNDO DE LAS SINCRONICIDADES

*Somos imanes en un globo de hierro.
Poseemos la llave que abrirá todas las puertas.
Todos somos inventores, y cada uno de nosotros se embarca en un
viaje lleno de descubrimientos, guiado por una carta personal
de la que no existe ninguna copia. El mundo no es más que
aperturas, oportunidades e hilos de los que se espera que tires.*

RALPH WALDO EMERSON

En la zona fronteriza entre la psicología y la física cuántica, el concepto de *sincronicidad* modifica nuestra visión de la realidad y nos invita a cruzar la línea que hay entre el mundo material y el espiritual, entre lo visible y lo invisible. Como una preciada guía del camino de la transformación, la sincronicidad nos despierta, nos anima a seguir una línea de acción o a cambiar nuestro rumbo para orientarnos por el buen camino. Nos recuerda que no somos meros observadores pasivos de un universo frío y mecánico, sino que somos los actores de su creación, y que nuestro cambio participa en el cambio de toda la humanidad.

Si estamos atentos, podemos descubrir que el mundo que nos rodea nos envía constantemente señales, sucesos externos que parecen el eco de nuestro estado interior, resonancias simbólicas que unen lo que conocemos con lo que todavía desconocemos.

Para realizar este viaje enriquecedor, primero abordaremos los aspectos terminológicos y teóricos, para poder comprender mejor cómo se teje la simultaneidad de estos sucesos, que aparentemente no tienen nada que ver, pero que parecen unidos por un mismo sentido...

Cuando Ana llega a su entrevista, todavía está en shock por un suceso asombroso. Esa misma mañana, cuando iba conduciendo, seguía pensando en su mejor amiga, quien por teléfono le había dicho que tenía cáncer de pecho, y le había pedido consejo para buscar un oncólogo. Al ir distraída, se había pasado un semáforo en rojo y había chocado contra un coche que venía por su derecha. ¡Cuál fue su sorpresa al ver salir del otro vehículo al cirujano que había operado con éxito a su madre de un cáncer hacía diez años!



¿Es azar? ¿Una coincidencia? ¿Una sincronicidad? Sin lugar a dudas, se trata de una sincronicidad puesto que encaja con la definición junguiana de una aparición simultánea de dos sucesos independientes que no tienen una relación de causa-efecto, pero que comparten un significado.

Pero ¿qué es una sincronicidad? ¿Cómo se originó esta noción? ¿Qué papel puede jugar en nuestras vidas?

DEFINIR UNA SINCRONICIDAD

Este concepto, creado por Carl Gustav Jung, es uno de los principales elementos teóricos de su obra. Descubre muy tempranamente la presencia y manifestaciones de estos fenómenos físicos estudiando el I Ching (el arte adivinatorio chino, que tiene más de cinco mil años de antigüedad), que estructura su pensamiento, y designa así, por primera vez, estas extrañas coincidencias que tienen sentido. A propósito del I Ching, afirma que, «efectivamente, no responde al principio de causalidad, sino a un principio que hasta la fecha no ha sido denominado (porque no se da en nuestra casa), al que he dado el nombre provisional de *principio de sincronicidad*».

La palabra se forma con las raíces griegas **syn** («con», que aporta la connotación de encuentro) y **kronos** («tiempo»), indicando el encuentro de los hechos en el tiempo y una simultaneidad.

A pesar de su pasión por el tema, tardó en publicar sus ideas sobre este ámbito, al que calificaba como «**oscuro**» y «**problemático**» para una sociedad occidental moderna y racional, llena de prejuicios sobre el poder de la consciencia y la influencia de la mente en la materia.

No fue hasta finales de los años cuarenta cuando explicó sus ideas sobre esta temática en una publicación: «Yo uso el concepto general de *sincronicidad* en el sentido particular de coincidencia temporal de dos o más sucesos sin relación causal, que comparten un significado idéntico o análogo».

Posteriormente, terapeutas junguianos, así como científicos, retomarían y profundizarían en su trabajo. En su libro, el psicólogo Jean-François Vézina¹ ofrece la siguiente definición aclaratoria: «La **sincronicidad** es una coincidencia entre una realidad interior (subjetiva) y una realidad exterior (objetiva), en la que los sucesos están relacionados por el **sentido**, es decir, **de forma no causal**. Esta coincidencia provoca en la persona que la vive una fuerte carga emocional y funciona como agente de **transformaciones profundas**. La sincronicidad se produce en un periodo de **impasse**, de **cuestionamiento** o de **caos**».

Esta noción se articula con otros elementos de la psicología junguiana: los **arquetipos** y el **inconsciente colectivo**. Este último sería como un centro de almacenaje con los datos más relevantes de la historia del mundo, el cual da acceso a un campo de posibilidades. Contiene imágenes y símbolos que Jung denomina arquetipos, comunes para todos los seres humanos, sea cual sea su nacionalidad, cultura o creencia religiosa. Están presentes en los mitos, los cuentos de hadas, las leyendas, pero también en nuestros fantasmas y sueños. En el núcleo de nuestras búsquedas vitales, nos topamos con héroes, príncipes y princesas, sabios, bandidos, madres, padres, hijos, animales, vegetales... Todos ellos son arquetipos que nos pueden introducir en otra dimensión, hacernos descubrir la gran unicidad del mundo y trasladarnos un mensaje que influirá en nuestras acciones e, incluso, en nuestro destino.

Por ello, este suceso sincrónico es más que una simple coincidencia que se manifiesta cuando, por ejemplo, pensamos en una amiga y esta nos llama por teléfono, o cuando encontramos un lugar donde aparcar cuando lo estamos buscando.

Responde a una finalidad que va más allá de nosotros mismos, que puede, literalmente, cortarnos la respiración, en un momento en el que el mundo parece detenerse, abrirse, revelarse...

¿Coincidencia o sincronicidad?

Todos hemos vivido coincidencias a lo largo de nuestras vidas. Si descomponemos el término, podremos hallar su significado: *co* indica «con», e *incidencia*, «suceso». Se trata, pues, de sucesos que se producen en el mismo momento. A menudo, nos divierten; a veces, nos asombran, pero no revolucionan nuestra existencia. Las sincronicidades son otra cosa muy distinta, ya que el universo exterior parece organizarse para responder a una demanda interior de un individuo.

Hay cuatro indicios que permiten distinguir una sincronicidad y diferenciarla de una coincidencia banal:

- Es de tipo **no causal**, es decir, no responde a una lógica, y la **relación** de los sucesos se da a través del **significado**. Un significado que le otorga la persona que vive la experiencia, en relación con sus necesidades e intenciones. La sincronicidad hará que su consciencia se despierte y se conecte al **campo matricial de lo posible, el del inconsciente colectivo**.
- Provoca un **fuerte impacto emocional**. La persona que la vive se siente interpelada por el inconsciente, con una constelación de imágenes simbólicas, ligadas a algo más grande que su propio ser. Como si una dimensión espiritual impactara con el mundo material y obligara a actuar

en una determinada dirección. Nuestro cuerpo se pone en estado de alerta; como buen transmisor que es, nos invita a acoger estas señales emocionales, incluso antes de que el entendimiento sea consciente del significado del suceso. En la Antigüedad y en algunas tradiciones chamánicas, temblar por otros motivos que no sean tener frío o miedo se consideraba que era señal de que se estaba ante la presencia de un dios o de un espíritu.

- Se da en **momentos de transición**, como en periodos de duelo, tras una separación, un despido o una crisis. En periodos en los que estamos más abiertos, más dispuestos a cuestionarnos ciertas cosas, pero también en situaciones de bloqueo, de caos, como cuando sentimos que estamos en un momento de *impasse* o que necesitamos un empujón. El término *caos*, aquí, se emplea en su sentido etimológico, es decir, hace referencia a un **estado de «apertura»**, que puede dejar pasar la luz de la comprensión y favorecer, en los encuentros sincrónicos, un **«acercamiento espontáneo hacia el otro que permite oxigenar el alma»**.²
- Tiene un **poder transformador**, al hacer evidente la necesidad de cambiar de actitud o de adoptar un tipo de vida distinto. Escapa al control del yo, entorpece nuestra capacidad de controlar, nos invita a estar abiertos a los mensajes del inconsciente y a ver la vida desde un ángulo distinto para poder establecer una nueva relación con el mundo.

Ejercicio



Las sincronicidades y tú

Teniendo en cuenta estos cuatro indicios, ¿crees que has experimentado sincronicidades? Si es que sí, ¿en qué momento han surgido? ¿Qué has sentido? ¿Cómo han transformado tu vida?

★

★

★

★

Algunas experiencias de sincronicidad

Algunas de las sincronicidades a las que Jung recurría durante sus sesiones de psicoanálisis eran espectaculares. Probablemente, la más esclarecedora es la del escarabajo de oro. Veámosla.

En un momento determinante de su tratamiento, una paciente joven tuvo un sueño en el que le regalaban un escarabajo de oro. Mientras me contaba su sueño, yo estaba sentado, dándole la espalda a una ventana cerrada. De repente, escuché un ruido detrás de mí, como si alguna cosa golpeará ligeramente el cristal

de la ventana. La abrí y atrapé al vuelo el insecto. Era el equivalente más parecido a un escarabajo de oro que se pueda encontrar en la naturaleza: una Cetonia aurata...

Según la cultura egipcia, el escarabajo simboliza el renacimiento. Jung, que había estudiado detalladamente los mitos presentes en todas las culturas, sabía interpretar el significado de esta sincronicidad, ver el vínculo entre la aparición del insecto y el sueño de la joven, que el psicólogo creía que estaba a punto de experimentar una transformación interior. Esto permitió a la paciente liberarse de un racionalismo excesivo y permitir que emergiera una parte intuitiva de sí misma reprimida, que era la causa de sus síntomas.

Otro ejemplo famoso lo ofrece el antropólogo Joseph Campbell. Este estaba escribiendo un capítulo sobre los bosquimanos para su libro *The Way of the Animal Powers*, en el piso 14 de un rascacielos de Manhattan, en Nueva York. Cuando estaba describiendo la importancia que la mantis religiosa tiene en la mitología de este pueblo africano, de repente tuvo ganas de abrir la ventana, cosa que raramente hacía. Y justo en ese momento se encontró cara a cara con... una enorme mantis religiosa que parecía escudriñarle. «Su cara se parecía a la de un bosquimano. ¡Me puso los pelos de punta!»

Cabe suponer que Anthony Hopkins también posee el don de provocar sincronicidades. En 1973, fue contratado para actuar en una adaptación de la novela *La chica de Petrovka*, del escritor británico George Feifer. Como buen chico, recorrió todas las librerías londinenses para hacerse con un ejemplar de la obra. Resultó imposible encontrarla. Finalmente, se dirigió al metro para regresar a su casa, donde, de repente, vio un libro sobre un banco de la parada. ¿Su título? *La chica de Petrovka*. ¡Increíble!

Pero aquí no termina todo, como él mismo explica: «Casi un año más tarde, durante el rodaje, en Viena, tuve la suerte de conocer al mismo George Feifer en persona. Le conté cuán difícil había sido encontrar su libro y cómo, por azar, había encontrado un ejemplar en el metro. El escritor me respondió que él tampoco tenía ninguno: le había dejado su último ejemplar a un amigo, al que se lo habían robado. Entonces saqué de mi cartera el que había encontrado. Y ¡era el suyo!». El ejemplar que había encontrado en el banco de la parada de metro estaba lleno de anotaciones, las de su mismo autor...

El periodista Erik Pigani explica otra sincronicidad intrigante: Lise, autora quebequense de canciones, cuando todavía era estudiante decidió invertir todos sus ahorros en abrir un «bar de canciones» en Quebec.

Pidió a distintos periodistas que fueran a la inauguración, pero todos le dijeron que tenía que organizar un evento con alguna persona conocida como, por ejemplo, el cantante Félix Leclerc. Lise trató de contactarlo sin éxito.

«Era terrible. Necesitaba su presencia para la inauguración. Sin él, la prensa no acudiría. Pero no me desanimé. Confiaba en la vida, en que a menudo nos proporciona respuestas para nuestras necesidades principales.»

Ese mismo anochecer, a Lise le entraron ganas de ir a dar una vuelta en coche. Era invierno y conducía en la oscuridad fría y negra, sin ningún objetivo concreto. De repente, delante de ella, un coche dio un bandazo y terminó en el manto de nieve.

Lise paró y el conductor del otro coche salió. ¡Era Félix Leclerc!

Quince días más tarde, el cantante presentó la inauguración del bar de Lise.

Los cuatro indicios que definen una sincronicidad se hallan en el ejemplo anterior: unos **hechos subjetivos** (el deseo de

Lise de abrir un bar e invitar a Félix Leclerc) que coinciden con un suceso objetivo (el encuentro accidental con el cantante); la **fuerte reacción emocional** que surge a raíz de la coincidencia contribuye a la **transformación profesional** de Lise: la creación del bar; y todos los sucesos se producen en un **periodo de cambio** y ayudan a Lise a desencallar su situación.

Si estos casos te parecen extraordinarios, que sepas que las **sincronicidades no causales** no están reservadas exclusivamente a una élite o a algunos iniciados en el ámbito de lo extraño e insólito. Su aparición depende de tu disponibilidad interior y de la forma con la que definas el mundo: para ti, ¿es un territorio limitado y sin sentido? O, al contrario, ¿se trata de un gran lugar con un gran potencial de experiencias e interacciones posibles, portador de grandes beneficios?

Para poder empezar a recibir señales y a experimentar sensaciones sutiles, es necesario primero aceptar que esto sea posible.

Y también entender que la duda no solo se vence con «pruebas», sino también con la evolución del corazón.

STÉPHANE ALLIX

