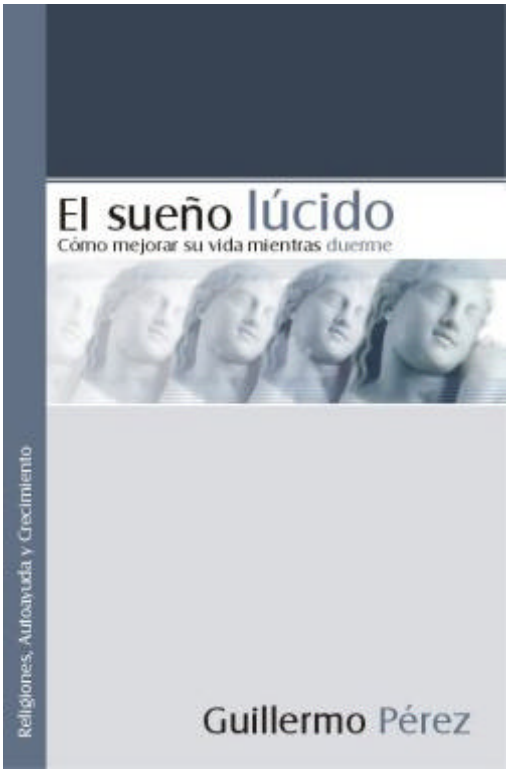
El sueño lúcido: cómo mejorar su vida mientras duerme
Guillermo Pérez

INDICE



DEDICATORIA

CITAS INTRODUCTORIAS

INTRODUCCIÓN

PARTE 1
EL CAMINO HACIA EL SUEÑO LÚCIDO

CAPÍTULO 1 ¿QUÉ ES UN SUEÑO LÚCIDO?

CAPÍTULO 2 ¿QUIÉNES SUEÑAN? ¿POR QUÉ SOÑAMOS?

CAPÍTULO 3 APRENDA A RECORDAR SUS SUEÑOS

CAPÍTULO 4 DESCIFRE EL JEROGLÍFICO SIN GURÚS

CAPÍTULO 5 SUEÑOS ESPECIALES

CAPÍTULO 6 EL CAMINO DEL GUERRERO

CAPÍTULO 7 CONDICIONES ÓPTIMAS PARA EL SUEÑO LÚCIDO

CAPÍTULO 8 TÉCNICAS PARA INDUCIR UN SUEÑO LÚCIDO

PARTE 2
DENTRO DEL SUEÑO LÚCIDO

CAPÍTULO 9 EL MUNDO DE LOS SUEÑOS LÚCIDOS

CAPÍTULO 10 TÉCNICAS PARA PROLONGAR LOS SUEÑOS LÚCIDOS

CAPÍTULO 11 CONSTRUYENDO SUS PROPIOS MUNDOS

Libros en Red .com

El sueño lúcido: cómo mejorar su vida mientras duerme

Guillermo Pérez

PARTE 3
CÓMO MEJORAR SU VIDA MIENTRAS DUERME

CAPÍTULO 12 ELIMINAR LA ANSIEDAD Y LAS PESADILLAS

CAPÍTULO 13 CONFLICTOS DE RELACIÓN

CAPÍTULO 14 PROBLEMAS DE TRABAJO O ESTUDIOS

CAPÍTULO 15 DESPERTANDO LA GENIALIDAD: SUEÑOS CREATIVOS

CAPÍTULO 16 UN DOCTOR EN SU CEREBRO

PARTE 4
¿OTROS MUNDOS?

CAPÍTULO 17 EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES

CAPÍTULO 18 ALUCINACIONES

CAPÍTULO 19 EXPERIENCIAS AL BORDE DE UN NUEVO MUNDO

ANEXO.- UNA PREMONICIÓN ESCRITA EN 1997

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LOS SUEÑOS LÚCIDOS

GLOSARIO DE TÉRMINOS

NOTAS Y FUENTES

BIBLIOGRAFÍA PARA CONSULTAR

A mi padre, que aún vive en el mundo de los sueños.

CITAS INTRODUCTORIAS

"Nosotros, de un vistazo, percibimos tres copas en una mesa; Funes, todos los vástagos y racimos y frutos que comprende una parra. Sabía las formas de las nubes australes del amanecer del treinta de abril de mil ochocientos ochenta y dos y podía compararlas en el recuerdo con las vetas de un libro en pasta española que sólo había mirado una vez y con las líneas de la espuma que un remo levantó en el río Negro la víspera de la acción del Quebracho... Esos recuerdos que no eran simples: cada imagen visual estaba ligada a sensaciones musculares, térmicas, etc. Podía reconstruir todos los sueños, todos los entresueños".

Jorge Luis Borges. *Funes el memorioso.*

"Las vivencias que tenemos mientras soñamos acaban por formar parte de la economía global de nuestra alma al igual que cualquier otra vivencia experimentada en la «realidad»".

Friedrich Nietzsche (1886). *Más allá del bien y del mal.*

"Cierta escuela de psicólogos, según la cual la «introspección» no es un método científico válido y nada puede conocerse científicamente como no sea lo que deriva de datos públicos, plantea una objeción fundamental a nuestra definición. Esta concepción me parece tan absurda que de no hallarse muy difundida, la ignoraría... "

Bertrand Russell (1948). *El conocimiento humano.*

"La sociedad a menudo perdona al criminal; nunca perdona al soñador".

Oscar Wilde (1891). Gilbert, en *La Crítica como Artista.*

"El libro tenía una premisa: la vida fue un experimento del Creador del Universo. Quería probar un nuevo tipo de criatura. Una criatura capaz de elaborar su propia mente. El resto de criaturas eran robots totalmente programados".

Kurt Vonnegut. *Desayuno de Campeones.*

INTRODUCCIÓN

"Yo, que soy pobre, tengo sólo mis sueños;
he extendido mis sueños bajo tus pies;
pisa con suavidad porque pisas sobre mis sueños".

W.B. Yeats (1865-1939), poeta y guionista irlandés. He Wishes for the Cloths of Heaven.

Los sueños son una de las pocas cosas que todos podemos compartir: pobres y ricos, negros y blancos, jóvenes y ancianos, hombres y mujeres,... Todos soñamos, cada noche, cada vez que nos sumimos en la oscuridad y ésta se convierte en luz en nuestra mente. Como la propia vida, los sueños pueden ser agradables, rutinarios u horribles. Soñamos con paisajes esplendorosos y con monstruos que nos persiguen, con el amor y con el dolor, con la esperanza y con la angustia. Pero nuestros sueños no dejan de ser una imagen difusa, velada, nublada y, quizás, olvidada. A veces, sin embargo, ese telón se levanta y nos permite observar un escenario majestuoso. El sueño se ilumina, estalla en colorido, nos rodea de sensaciones; la brisa roza nuestras mejillas, sentimos el cuerpo y tanteamos los objetos. ¡Qué desgracia no poder razonar entonces! Seguimos actuando como autómatas, envolviéndonos en la aureola de las cargas emocionales acumuladas. Si ayer vimos un partido de fútbol, ahí aparece nuestra estrella; si discutimos en casa, ahí están los niños reprochándonoslo. Y ese monstruo que nos persigue y cuya identidad desconocemos; huimos de él, horrorizados, acosados por mil peligros, pero entonces pensamos: "Esto es sólo un sueño, no puede hacerme daño". Y en ese instante el sueño se rompe y nos encontramos a salvo, en la cama. Algunos, gracias a un entrenamiento mental, evitamos que el sueño termine en el momento de pensar. Continuamos pensando, razonando, deduciendo y valorando dentro del propio sueño. Incluso tenemos el valor suficiente para enfrentarnos al monstruo que nos persigue y preguntarle por la razón de su estancia allí. Entonces la bestia se convierte en un personaje amado o en una bella criatura que nos ofrece ayuda y conocimientos. Hemos entrado en un sueño lúcido. Y ese es el objetivo de este libro: enseñarle a transformar los monstruos en bellas criaturas.

En la primera parte recorrerá el camino necesario para llegar a ser un soñador lúcido. Conocerá a las personas que más han investigado sobre los sueños lúcidos. Una vez que sepa lo que es un sueño lúcido (Cap.1), descubrirá quiénes sueñan y por qué (Cap.2). Si olvida sus sueños con frecuencia, aprenderá con cuánta facilidad puede recordar de 4 a 5 sueños por noche con todo detalle (Cap.3) y registrarlos en un diario de forma ordenada.

La mayoría de los libros sobre sueños son una guía de interpretación, repletas de símbolos y de claves. Este libro dedica un único capítulo a la interpretación (Cap.4) y sin un sólo símbolo; esa es la tendencia de la psicología moderna. Después de leer ese capítulo será capaz de descifrar sus sueños y no los de algún falso gurú que pretenda uniformizar su simbolismo psicológico.

Para ser un soñador lúcido es conveniente saber distinguir entre los sueños especiales (Cap.5): premonitorios, telepáticos, compartidos y recurrentes. Desvelado ya el misterio de los sueños especiales se introducirá de lleno en los preparativos para conseguir sueños lúcidos.

Todos podemos tener sueños lúcidos, pero a unos les resultará más fácil y a otros más difícil. De la capacidad innata de cada persona dependerá que necesite más o menos esfuerzo para lograr el objetivo. Lo aprenderá cuando siga el "camino del guerrero" (cap.6) y la recapitulación de su vida.

Más adelante conocerá las condiciones óptimas para el sueño lúcido (Cap.7): lugar, hora, estado físico y emocional e, incluso, alimentación.

Y terminará su camino hacia el sueño lúcido aprendiendo las técnicas de inducción más efectivas (Cap.8). Al terminar la primera parte del libro ya sabrá lo suficiente como para inducir sus propios sueños lúcidos.

En la segunda parte se abrirán ante usted las puertas del mundo de los sueños (Cap.9); una especie de guía de viaje que le mostrará lo que puede encontrarse en sus sueños lúcidos, sus posibles peligros y cómo superarlos.

Si ya ha tenido un sueño lúcido espontáneo, sabrá lo frustrante que es su escasa duración. Para soslayar ese problema podrá practicar varias técnicas de prolongación (Cap.10) ensayadas en diversos experimentos.

Terminará la segunda parte con el, quizás, más fascinante reto del sueño lúcido: el control voluntario y la creación de objetos y personajes (Cap.11).

La tercera parte incluye cinco capítulos que le ayudarán a mejorar su vida mientras duerme. Usando el sueño lúcido aprenderá a eliminar las pesadillas y a aliviar la ansiedad (Cap.12), a superar los conflictos de relación consigo mismo y con los demás (Cap.13), a ser más eficiente en el trabajo y en los estudios (Cap.14), a abandonar los malos hábitos y mejorar su salud física y mental (Cap.15) y, finalmente, a obtener inspiración y creatividad (Cap.16).

En la cuarta y última parte del libro conocerá "otros mundos" relacionados con el sueño lúcido: las experiencias extracorporales (Cap.17), las alucinaciones (Cap.18) y las experiencias cercanas a la muerte (Cap.19).

El libro termina con una sección de preguntas frecuentes sobre los sueños lúcidos, un glosario con los términos más difíciles de entender y una lista de libros y artículos para aquellos que deseen ampliar sus conocimientos sobre el tema.

Ahora, le dejo seguir su camino hacia el sueño lúcido.

PARTE 1

EL CAMINO HACIA EL SUEÑO LÚCIDO

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES UN SUEÑO LÚCIDO?

"Sueño, luego existo"

J. August Strindberg (1849-1912), poeta, novelista y dramaturgo sueco. *Defensa de un loco*, parte 1, cap.7 (1968)

"El ensueño no es un vacío de la mente. Es más bien el regalo de una hora que conoce la plenitud del alma"

Gaston Bachelard (1884-1962), científico, filósofo y teórico literario francés. *La Poética del Ensueño*, cap.2, secc.3 (1960;tr.1969)

Un sueño lúcido es cualquier sueño dentro del cual se es consciente de estar soñando. El término "sueño lúcido" comenzó a utilizarse a partir de un artículo sobre los sueños aparecido en 1913, escrito por Frederik van Eeden. Así describía este autor el sueño lúcido:

"[...] el soñador recuerda la vida diaria y su propia condición, alcanza un perfecto estado de conciencia y es capaz de dirigir su atención e intentar diferentes actos a voluntad"[1].

El rasgo que define al sueño lúcido es, por tanto, la capacidad de darnos cuenta de que estamos soñando. Para una mejor comprensión, imagínese que el sueño es una película en la que usted es, por ejemplo, Clint Eastwood. Hay dos formas de ver la película que se emite esa noche: grabándola y viéndola luego al despertar (sueño no lúcido) o viviéndola en directo (sueño lúcido). Las diferencias son apreciables. En el sueño no lúcido la experiencia es mucho menos intensa ya que sólo constituye un recuerdo (una grabación) de lo que sucedió realmente. En el sueño lúcido, sin embargo, nos sentimos dentro del cuerpo de Clint Eastwood, notamos las balas rozando nuestra sien y el polvo del desierto rechinando en los dientes, y además pensamos: "Me siento igual que Clint Eastwood pero no lo soy. Estoy soñando y puedo hacer todo lo que desee".

Un sueño lúcido suele ser muy vívido, es decir, con una gran claridad, alto realismo e intenso colorido. Las experiencias visuales predominan en los sueños, mientras que las auditivas aparecen en un 40-50% de ellos, quedando el tacto, el gusto, el olor y el dolor en un porcentaje mucho más pequeño[2]. Pero no confunda sueño vívido con sueño lúcido. Un sueño vívido puede parecer muy real pero en él no somos conscientes de estar soñando. En cuanto pensamos que estamos soñando y razonamos sobre nuestra situación ya podemos calificarlo como sueño lúcido.

Nuestra actuación durante un sueño lúcido puede ser activa o pasiva. Si es activa entonces somos capaces de tomar decisiones dentro del sueño; por ejemplo, si decidimos que, como estamos en un sueño, nos divertiremos dándole un buen golpe al vaquero del Saloon que nos ha insultado (como haría Eastwood). Si es pasiva sólo nos limitamos a pensar que se trata de un sueño mientras contemplamos cómo el vaquero nos destroza la cara. ¿Se imagina lo que es poder tomar decisiones dentro de sus sueños?

Además de sumergirnos en un mundo de diversión y fantasía, también podemos interpretar los sueños en tiempo real. Ya no es necesario esperar a la mañana siguiente y, con los ojos medio cerrados, anotar con letra ilegible lo poco que recordamos de la experiencia nocturna. ¿Para qué? Si tiene la posibilidad de decidir dentro de su sueño, siempre puede preguntarle qué representa al personaje más próximo. Con ese simple mecanismo puede descifrar los más íntimos recovecos del inconsciente. Y no sólo eso. Durante el sueño accedemos a un caudal de información enorme que, durante la vida de vigilia, permanece bloqueado. Las nuevas asociaciones que realizamos durante el sueño nos proporcionan ayuda, inspiración y creatividad sobre muy diversos temas. Gran parte del potencial de los sueños se desperdicia porque las personas no reconocen que están soñando. Cuando no somos lúcidos en el sueño pensamos y actuamos como si estuviéramos despiertos, con todas las frustraciones, represiones, ataduras sociales, impedimentos físicos o psicológicos que tenemos habitualmente. Al comprender que estamos soñando nos liberamos de todas esas dificultades y experimentamos una gran sensación de libertad. Atletas, actores, abogados, médicos, estudiantes, o cualquier persona que necesite prepararse antes de actuar, pueden practicar y pulir sus acciones en el sueño lúcido; y, de hecho, muchos ya lo hacen consciente o inconscientemente. En definitiva, el sueño lúcido es un simulador perfecto. Es tan perfecto que, en ocasiones, es difícil distinguir las sensaciones del sueño de las reales. En este estado de conciencia cualquier persona puede experimentar todo lo imaginable, con total libertad y sin ningún peligro.

A continuación he incluido uno de mis primeros sueños lúcidos; en él se presentan ciertas tendencias comunes que quizás ya hayan aparecido en algunos de sus sueños.

DE CASA AL CIELO

De repente me veo a mí mismo en el pasillo de mi casa. Mi madre está a cierta distancia, observándome. Pienso que estoy soñando y en ese mismo instante siento en mi rostro una oleada de aire. El sueño se clarifica y noto mi cuerpo al igual que en el estado despierto. El suelo está formado por un chisporroteo negruzco. El ambiente parece rebosante de cargas electrostáticas. Deseo mantener aquel estado porque comprendo que estoy soñando pero, a la vez, me es posible pensar y tomar decisiones. Me muevo por el salón. Mi madre ya no está visible. Observo con absoluta claridad los muebles del salón. Mis movimientos son lentos, robóticos, porque temo alterar aquella situación tan especial. Toco la superficie de los objetos: un jarrón, el teléfono, los sillones,... Todo está en su sitio, como en la vida real, pero el ambiente es electrizante. Los colores son muy intensos y el aire se ve como una masa transparente distorsionada. Siento deseos de volar pero no allí dentro. Salgo fuera. Bajo las escaleras ¡volando! ¡Qué sensación tan maravillosa la de flotar! Al llegar abajo abro la puerta y salgo a la calle. Es de día. Cuando veo el cielo azul en todo su esplendor

comienzo a flotar. Veo los edificios debajo de mí y sigo subiendo cada vez más rápido. Pienso que debo parar y así lo hago. Permanezco allí flotando unos instantes, contemplando el maravilloso paisaje de la ciudad vista desde arriba. Pero lo más indescriptible es estar razonando en aquellos momentos. Me pruebo a mí mismo y decido bajar. Siento un poco de miedo y grito en voz alta: "¡Más despacio! El sonido de mi voz en el sueño es maravilloso. Ya estoy otra vez abajo. Podría ir a cualquier lugar que eligiera tan sólo con desearlo. Al pensar en esta excitante posibilidad las imágenes comienzan a difuminarse y me despierto.

En este sueño me sentí en un mundo real, tan real como en el que estoy desde que me despierto hasta que me duermo. Sabía que estaba en un lugar diferente al habitual, aunque estaba en mi propia casa y luego en la calle. Estaba dormido, en la cama, pero yo lo sabía y era capaz de controlar las imágenes que en aquel momento estaba viendo. El contraste entre el ambiente del sueño no lúcido y el del sueño lúcido es evidente; el entorno se clarifica y se ilumina, a la vez que surge una especie de electricidad estática que rodea a todos los objetos y que puede producirnos temor en un principio. La entrada de aire en los pulmones se nota repentinamente, como si hasta el momento de ser lúcido se hubiera aguantado la respiración. Las sensaciones corporales son, asimismo, tan reales como las de la vida cotidiana. Otra tendencia básica es la difuminación del sueño cuando la emoción nos invade.

Mientras que en los sueños no lúcidos yo debería haber archivado mi sueño y, tal vez, haberlo recordado por la mañana al despertar, aquel sueño pude vivirlo en tiempo real. Por esa razón lo califiqué inmediatamente como un sueño lúcido.

TODOS SOMOS POTENCIALES SOÑADORES LÚCIDOS

¿Es realmente posible razonar y decidir en nuestros sueños? Es probable que usted ya haya experimentado un sueño lúcido o, al menos, prelúcido. En el sueño prelúcido nos preguntamos si estamos soñando, pero no acabamos de reconocer la situación. Los sueños que se convierten en lúcidos con mayor frecuencia son los recurrentes, es decir, aquellos que se repiten con regularidad en diferentes períodos de nuestra vida. Generalmente nos están indicando que existe un problema en nuestras vidas o una actitud que nos negamos a reconocer. Es el último recurso de sus sueños para que usted les preste atención, como si elaborara una película de terror de forma que el impacto fuera mayor para obligarle a hacer caso de su significado. La manera de librarse de estos sueños recurrentes es descifrar el mensaje que contienen. El sueño lúcido es una de las mejores formas de acabar con las pesadillas. Sólo tiene que enfrentarse a lo que le atemoriza, no en el sentido de ser agresivo sino en el de encararse y preguntar por qué quiere atemorizarle.

Si usted ha soñado que le perseguían o que estaba en una situación límite quizás haya pensado "esto es sólo un sueño", pero inmediatamente se habrán desvanecido las imágenes. Ese sería un sueño prelúcido y sólo le habría bastado el entrenamiento necesario para ser capaz de mantenerlo y controlar su entorno. También, en ocasiones, las situaciones extrañas que ocurren en sus sueños pueden provocarle una consciencia repentina del tipo: "Esto es imposible que suceda en la realidad. Debe ser un sueño". Posteriormente analizaré cómo algunas de estas claves se pueden utilizar para la inducción de los sueños lúcidos. A continuación incluyo dos de mis sueños que ejemplifican cómo las situaciones extrañas dentro de las escenas oníricas producen

lucidez.

VUELO EN SUEÑOS, LUEGO SOY LÚCIDO

Sin saber cómo me veo volando por las calles de una ciudad, a baja altura y por las aceras, ligeramente inclinado hacia adelante. Las personas que pasan a mi lado me miran y yo no acabo de entender la razón. Llego hasta una calle céntrica, donde hay una multitud esperando el paso de una comitiva. Como me interrumpen el paso, vuelo a mayor altura. Entonces, al notar la sorpresa de la gente, pienso:"¡Estoy volando! Esto es un sueño". Al pensar que estoy en un sueño la atmósfera se hace eléctrica, excitante; el cielo se torna de un azul intenso y noto cómo el aire, espeso, entra en mis pulmones. Miro hacia abajo y pregunto a la multitud, que ahora mira hacia arriba sonriente: "¿A quién estáis esperando?". Todos a una, sin decir nada y con una expresión de felicidad sublime, alzan sus brazos y me señalan. Entonces recibo tal impresión que el sueño se difumina y despierto con una sensación de gozo.

En este sueño puede observar tres tendencias básicas del sueño lúcido: la consciencia que se adquiere al pensar en la imposibilidad de volar, la clarificación salvaje del sueño en cuanto se posee lucidez y el despertar como consecuencia de una emoción intensa que desequilibra el sueño.

En el siguiente sueño lúcido, espontáneo pero de una época en la que ya tenía experiencia en la inducción de sueños a voluntad, también fue una ocurrencia extraña la que me hizo razonar.

UN OVNI EN LA CIUDAD

Paseo por una ciudad desconocida y desierta. De repente observo un objeto que se mueve por un cielo muy celeste y limpio de nubes. Inmediatamente lo identifico con un OVNI; es triangular, negro y con tres luces titilantes en los vértices: una de color rojo, otra azul y la tercera verde. Pero esos colores no son simples, tienen una tonalidad especial, una alta resolución. Me quedo ensimismado mirándolos mientras el OVNI va descendiendo. Si hubiera alguien en las calles podría verlo sin dificultades. Ando por la calle para cerciorarme de que estoy solo. Entonces veo a una chica paseando, como si nada ocurriera. Me sitúo frente a ella y le señalo el OVNI. La chica se encoge de hombros y sigue su camino. ¡No se ha sorprendido! Un pensamiento me invade: "Es imposible que no se sorprenda. Estoy soñando". Noto el cambio de atmósfera y comienzo a respirar aire fresco. El sueño no se clarifica mucho más porque ya era muy vívido antes de adquirir consciencia. Ahora la chica se ha transformado en mi guía de sueños y vuelve sobre sus pasos. Como suelo hacer siempre, le señalo el OVNI y le pregunto: "¿Qué representa eso?". GULP (el nombre de mi guía) me responde: "¿No creerás que es un OVNI de verdad? Prueba la realidad para asegurarte". Me enfado por su petición y respondo airado: "¡Ya sé que esto es un sueño! Tú mismo eres un personaje del sueño". Aún así voy hasta un árbol, lo señalo con el dedo y deseo reducir su tamaño. El árbol se convierte en un bonsái. Esa es una transformación imposible en el mundo cotidiano así que me convenzo de que estoy en un sueño. Mi guía sonríe y vuelvo a dirigirme a él:

- Ya está. Ahora díme, ¿qué es ese objeto? - y señalo el OVNI que sigue fijo en el cielo- .

- Ese OVNI representa tus máximas aspiraciones - responde GULP- . Piensas que son inalcanzables, lejanas y extrañas.

- ¿Y por qué es triangular?

- Tienes tres aspiraciones: amor, esperanza en descubrir la conciencia eterna y profundidad en tus pensamientos.

- ¿Y los tres colores? - insisto con mi habitual ansia- .

- El rojo es el amor, el verde la esperanza y el azul la profundidad.

- GULP, ¿por qué el azul es la profundidad? - muestro mi extrañeza- .

- Ese azul es como el del océano profundo.

- ¿Y el verde es la esperanza? - ironizo- .Me parece tan tópico.

- Pues lo has elegido tú mismo... - sentencia GULP- .

[El sueño continúa pero, como ejemplo, ya es suficiente]

Otros casos de sueños lúcidos espontáneos se dan al despertar y volver a dormirse de forma inmediata, con muy poco contacto con el consciente.

El sueño lúcido, al igual que un sueño normal, no implica que debamos ver nuestra imagen evolucionando a través del sueño. Podemos percibir lo que sucede sin ver nuestro cuerpo o viéndolo, como si fuéramos detrás del mismo. Hay que pensar en el mundo de los sueños lúcidos como en un reino donde rigen leyes diferentes a las del mundo habitual. Por tanto, no podemos asociar lo que sucede en ese reino de los sueños lúcidos con acontecimientos de nuestra vida cotidiana. Los objetos tendrán propiedades diferentes, los personajes se comportarán a veces de forma incomprensible, nosotros mismos podremos ejercitar acciones como volar, cambiar de cuerpo, mover objetos, comunicarnos mentalmente con personajes del sueño, etc. El mundo de los sueños lúcidos no es un mundo paralelo al habitual, ni tiene sus mismas características.

Casi un 50% de la población ha tenido alguna vez durante su vida un sueño lúcido espontáneo[3]. Pero es una experiencia poco frecuente: sólo el 20% de la población tiene al menos un sueño lúcido al mes[4]. ¿Por qué son raros los sueños lúcidos? Quizás porque no nos han enseñado a cultivarlos como una fuente valiosa de conocimiento.

La tendencia a perderse en los detalles realistas de los sueños lúcidos impide mantenerlos durante un tiempo prolongado. Es como si pudiéramos profundizar indefinidamente en los elementos del sueño y eso provocara su desvanecimiento. Las

emociones también provocan un final precipitado del sueño lúcido. Si siente excesivo temor o alegría entonces las imágenes comienzan a difuminarse hasta desaparecer. En este sentido la disciplina es fundamental. Para ser un soñador lúcido hay que estar bien entrenado y ese entrenamiento, al igual que el de un atleta que desea conseguir una marca importante, es duro. Siguiendo con el ejemplo del atleta, habrá personas que estén más capacitadas para el deporte y otras menos. Una persona muy capacitada pero que no tiene la fuerza de voluntad necesaria para entrenarse no conseguirá nada. Una persona poco capacitada que se entrena con toda su voluntad puede conseguir, sin embargo, objetivos importantes.

EL SUEÑO LÚCIDO SE APRENDE

Sólo una de cada diez personas es un soñador lúcido natural. Sin embargo, todos podemos aprender diferentes técnicas que inducen sueños lúcidos aunque no tengamos una capacidad intrínseca para ello. Según la psicóloga Jayne Gackenback, de la Universidad de Iowa del Norte, los soñadores lúcidos naturales tienden a ser algo neuróticos, menos depresivos de lo habitual y con un equilibrio emocional muy estable. Además el equilibrio físico y los reflejos también son superiores a los de otras personas[5]. La investigación en diferentes tipos de personas no ha demostrado que el sueño lúcido sea exclusivo de algún factor de la personalidad ni diferencias en términos de edad, sexo o educación[6]. Lo que sí incrementa las probabilidades de tener sueños lúcidos es la capacidad para recordar los sueños normales[7]. Los altos niveles de actividad física y emocional durante el día también favorecen la lucidez en sueños[8].

La inestabilidad propia de los sueños lúcidos hace necesaria la utilización de unas técnicas para prolongarlos. Una vez que conseguimos sueños lúcidos con una duración determinada se aplican unos ejercicios de control dentro del sueño, encaminados principalmente a mantener la calma y realizar acciones rutinarias en las que centrar la atención. Cuando ya disponemos de ese control, es la propia persona la que debe dar paso a su creatividad y utilizar el mundo de los sueños de la manera más provechosa.

Todo tipo de personas han sido capaces, con mayor o menor dedicación, de recordar, registrar e interpretar sus sueños normales, y también de practicar las técnicas de inducción, prolongación y control de sueños lúcidos. En la actualidad miles de personas se benefician ya de los sueños lúcidos, a pesar de que su investigación es reciente[9].

Las principales limitaciones comienzan dentro del propio sueño lúcido. El sueño se distorsiona con facilidad debido a la acción de nuestras cargas emocionales y psicológicas acumuladas. Es la sensación de peligro que describía en mi sueño *De casa al cielo*. Esa amenaza, totalmente psicológica, provenía de mi propio inconsciente, que pugnaba por crear imágenes y sensaciones que me mostraran aspectos no reconocidos de mi personalidad. La inestabilidad del sueño lúcido puede corregirse vertiendo todas las emociones vitales en un diario (como aprenderá en el Capítulo 6).

Los sueños lúcidos han tenido un papel muy importante en diferentes culturas. Los budistas tibetanos, ya en el siglo VIII, crearon el yoga de los sueños, un conjunto de

técnicas destinadas a controlar toda la imaginería onírica para lograr la conexión con el espíritu[10]. Esta actividad, desarrollada durante miles de años y aprendida por las sucesivas generaciones, ha alcanzado un grado de maestría que los occidentales difícilmente podemos entender. Otras culturas como la egipcia, fenicia, hebrea, babilónica y griega utilizaban a los soñadores como consejeros y para la sanación física y mental. Desde el siglo IX los monjes islámicos sufíes, entre ellos el español Ibn El-Arabi, tenían métodos para controlar sus sueños y alcanzar así el conocimiento de Dios. La tribu india americana ojibwa hacía pasar a sus miembros por un rito en el que debían aislarse de la comunidad y ayunar hasta que tuviesen un sueño que les indicara su función en la sociedad[11].

Aristóteles (350 a.C.) escribía en *Sobre los sueños*:

"[...] si el soñador percibe que está dormido, y es consciente del estado de sueño durante el cual la percepción llega a su mente, Koriskos se representa a sí mismo todavía, pero algo dentro del soñador le dice: 'la imagen de Koriskos se representa a sí misma, pero el Koriskos real no está presente'. A menudo, cuando uno está dormido, algo en la conciencia afirma que aquello que se representa a sí mismo no es sino un sueño. Sin embargo, si la persona no es consciente de estar dormida, no hay nada que contradiga el testimonio de la representación desnuda. [...] Algunas personas, cuando duermen, perciben, en cierta forma, sonidos, luz, sabor y contacto; débilmente y como si sucediera en un lugar remoto. [...] También, algunas personas obtienen respuestas a preguntas planteadas en el sueño."[12]

La primera referencia escrita sobre los sueños lúcidos aparece en una carta escrita por San Agustín, en el año 415. En el siglo XIII Santo Tomás de Aquino también menciona el tema brevemente.

El marqués Hervey de Saint Denys, en 1867, escribía un libro titulado *Los sueños y cómo guiarlos*. En ese libro, elaborado a partir de una experiencia de más de 20 años, explicaba cómo era capaz de controlar sus sueños lúcidos y daba consejos para que otros lo intentaran[13].

Es bien conocida, por el trabajo del antropólogo Carlos Castaneda, la maestría en el control de los sueños del indio yaqui Don Juan[14]. En general, los chamanes o brujos de las tribus indígenas han usado siempre sus sueños para encontrar lugares de caza, recibir consejos de sanación, en rituales religiosos, etc. La antigüedad de estas prácticas quizás se remonta a los orígenes del ser humano[15].

¿Tendremos los occidentales que ayunar o recitar mantras para conseguir sueños lúcidos? Ahora no. A partir de 1978, paralelamente a su estudio científico, comenzaron a desarrollarse técnicas de inducción de sueños lúcidos accesibles a todas las personas que quisieran practicarlas. Desde entonces esas técnicas se han perfeccionado y se adaptan a un número creciente de actividades humanas. Gracias a esas técnicas cualquier persona puede acceder a conocimientos y beneficios que antes parecían estar reservados a los grandes maestros, místicos y religiosos.

EL CICLO DEL SUEÑO

El sueño se consideró un estado de conciencia hasta el descubrimiento de la electroencefalografía (EEG). A partir de ese instante el sueño fue un estado particular de actividad eléctrica cerebral.

Eugene Aserinsky y Nathaniel Kleitman demostraron en 1953 que los sueños no son imágenes captadas en el intervalo entre el estado dormido y el despierto sino que tenían lugar en un estado biológico determinado[16].

Como ya sabrá, nuestro cerebro está formado por células nerviosas llamadas neuronas, las cuales se transmiten impulsos eléctricos y químicos entre sí. Hay dos tipos de neuronas: excitadoras e inhibidoras. Las excitadoras transmiten impulsos a otras neuronas que aumentan la actividad eléctrica; las inhibidoras envían mensajes a neuronas que disminuyen esa actividad. Las neuronas inhibidoras son más importantes en las funciones superiores del cerebro.

La actividad eléctrica cerebral puede detectarse situando electrodos en el pericráneo. La señal eléctrica se traduce en una línea continua ondulada con picos arriba y abajo, conocida como electroencefalograma. Si se colocan los electrodos a una persona despierta, la EEG muestra un patrón de ondas a las que se ha llamado ondas alfa. Las ondas alfa tienen un bajo voltaje y no están sincronizadas. Si la persona se duerme con los electrodos en su cabeza, se observa que la actividad cerebral cambia. De esta forma se distinguen dos fases mientras estamos dormidos:

1) **Fase no REM**. Al quedarnos dormidos las ondas alfa desaparecen en favor de otras ondas de mayor voltaje y que están sincronizadas; de ahí que a esta fase también se la llame sueño sincronizado, ortodoxo o pasivo. Está asociado con bajo pulso, baja presión sanguínea, poca activación del sistema nervioso autónomo y casi ningún informe de sueño.

2) **Fase REM**. A los 70-120 minutos después de quedarnos dormidos el cuerpo comienza a experimentar cambios neurofisiológicos y químicos; la actividad eléctrica del cerebro vuelve a estar desincronizada, se producen movimientos oculares rápidos (en inglés *Rapid Eye Movement*, de donde proviene el nombre de fase REM), irregularidad en la respiración, el pulso y la presión sanguínea; erecciones parciales del pene, activación del sistema nervioso autónomo y una baja tensión muscular (atonía) que nos paraliza el cuerpo. Esta fase REM se repite cada 90 minutos en humanos y las personas que son despertadas en ella informan de que han estado soñando. De ahí que se haya asociado la fase REM con los sueños[17]. El sueño REM también se conoce como sueño desincronizado, paradójico o activo.

Hasta el descubrimiento de la fase REM se pensaba que mientras estamos dormidos el cerebro se encuentra inactivo; pero los registros de la EEG indican todo lo contrario: en esta fase la actividad cerebral es muy intensa. Hoy se sabe que los sueños no se producen como consecuencia de los deseos o de otros impulsos psicológicos, sino

debido a la actividad de la fase REM.

Cada noche pasamos por 4 ó 5 períodos REM, en los cuales se producen los sueños; algo más de un 20% del tiempo en el que nos encontramos dormidos. Tanto el sueño REM como el no REM van acortando su duración con la edad[18].

Ahora bien, ¿se dan los sueños lúcidos en la fase REM?

EL SUEÑO LÚCIDO: UNA DISCIPLINA CIENTÍFICA

Aunque, desde hace muchos siglos, multitud de personas han experimentado sueños lúcidos espontáneos, los científicos no reconocían la posibilidad de ser consciente dentro de un sueño. Un primer intento de explicación científica para el fenómeno lo hizo Ernest Hartmann en 1975, al considerar los sueños lúcidos como pequeños despertares que acontecerían en mitad de la fase REM[19]. Más tarde se estudiaron casos de personas despertadas en fase REM que informaron de sueños lúcidos. Algunos autores concluyeron, sin pruebas empíricas, que quizás el sueño lúcido tenía lugar durante la fase REM[20].

En 1978, Keith Hearne, en la Universidad de Hull, conectó al soñador lúcido Alan Worsley a un polisonógrafo (detector de movimientos oculares, ondas cerebrales, tono muscular del mentón y otros signos fisiológicos). A Hearne se le ocurrió que los movimientos oculares podían usarse como señales voluntarias desde el sueño lúcido. Tras 50 noches en el laboratorio de sueños, Worsley hizo ocho señales oculares desde el sueño lúcido y Hearne observó en el polígrafo que coincidían con la fase REM[21]. Es decir, inequívocamente el soñador movió los ojos a voluntad mientras estaba dormido.

A la par que Hearne y sin saberlo, el doctor Stephen LaBerge, químico físico de la Universidad de Standford, se conectó, en su laboratorio de sueños, a un polisonógrafo. Su ventaja era que, además de ser investigador, tenía sueños lúcidos con facilidad. LaBerge también utilizó el movimiento de los ojos como alfabeto. ¿Por qué? La mayoría de los músculos del cuerpo estaban paralizados pero no así los responsables de los movimientos oculares, que podían detectarse mediante unos electrodos situados sobre los párpados. LaBerge aprendió una secuencia preestablecida de movimientos oculares: izquierda-derecha-izquierda-derecha. Su intención era señalar con sus ojos desde el sueño que, en efecto, se encontraba consciente. Cuando tuvo el sueño lúcido recordó que debía efectuar la operación. Comparando los registros tomados durante el sueño comprobó que los cuatro trazos correspondientes a sus movimientos oculares se habían producido al mismo tiempo que el EEG marcaba las ondas dentadas típicas de la fase REM (ver figura 1).

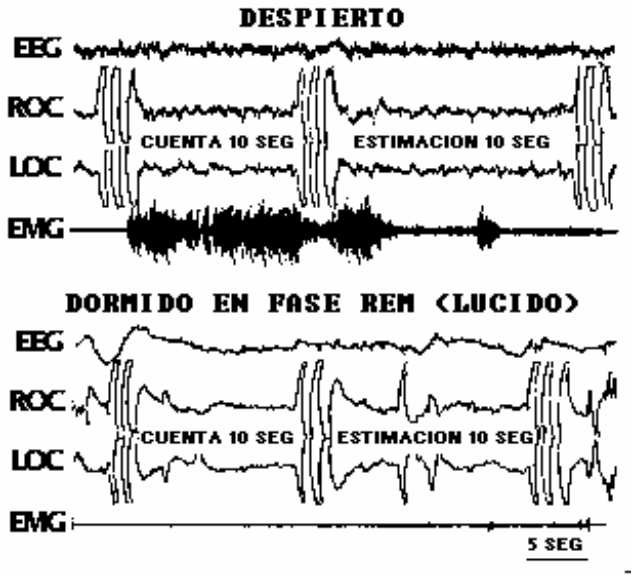


Fig.1. Registro de electroencefalografía (EEG), electromiograma (EMG), y de las respuestas oculares del ojo derecho (ROC) y del ojo izquierdo (LOC).

Además también coincidían con el registro del polisonógrafo correspondiente a la atonía muscular, que se produce sólo durante la fase REM[22]. Por tanto, los sueños lúcidos existían, tenían lugar durante el sueño REM y no eran "microdespertares" como se creía en un principio.

A partir de su descubrimiento, LaBerge aprendió más secuencias de movimientos oculares y de pequeños músculos del cuerpo para enviar señales desde el sueño en alfabeto Morse. Así consiguió deletrear sus iniciales mientras se encontraba en un sueño lúcido. Pero no sólo él conseguía estos éxitos; su grupo de colaboradores, a los que llama onironautas (viajeros en sueños), consiguieron demostraciones similares utilizando su técnica de inducción mnemónica[23].

Se hicieron varios estudios más, con diversas personas, llegándose a la conclusión de que el sueño lúcido ocurre normalmente (aunque quizás no exclusivamente) durante la fase REM. Otros laboratorios, en distintos lugares, confirmaron los resultados obtenidos[24].

¿Cómo estar seguros de que al señalizar con los ojos la persona está realmente dormida? Por una parte los registros del polisonógrafo son claros: ondas cerebrales dentadas típicas de la activación cerebral que se produce en la fase REM y atonía muscular. Por otra parte los individuos sabían que se encontraban dormidos porque, a pesar de sus esfuerzos, eran incapaces de percibir el mundo externo (las sábanas, el reloj, los aparatos de medida,...). Sólo podían interaccionar con el mundo onírico, aunque recordaban al mismo tiempo que debían estar dormidos en el laboratorio de sueños. Su memoria les indicaba que su cuerpo estaba tendido en una cama pero sus

sensaciones no eran las de estar tendidos sino las de permanecer de pie interaccionando con un mundo diferente.

Otra dificultad añadida es que la señalización de los movimientos oculares podría ser inconsciente al haberlas aprendido el individuo mientras estaba despierto. Las primeras investigaciones sobre los sueños demostraron que al soñar con un partido de ping-pong los ojos del soñador se movían de derecha a izquierda en largas series. Si los movimientos hubieran sido inconscientes entonces se habrían encontrado en los registros períodos REM con señales oculares pero la persona no habría informado de un sueño lúcido al despertar. En todos los casos el individuo que afirmaba haber tenido un sueño lúcido mostraba las señales oculares en el registro y éstas coincidían con el periodo REM. Así pues hay una validación de unos informes que podrían ser subjetivos por su convergencia con las medidas fisiológicas (al igual que sucede con la inferencia de que una persona en fase REM debe estar soñando).

Dentro de la fase REM pueden distinguirse dos etapas:

1) Fásica. La fase de mayor actividad cerebral, en la que se producen los movimientos oculares rápidos y otras pequeñas sacudidas musculares involuntarias.

2) Tónica. Fase relativamente pasiva en la que cesan los movimientos oculares y las sacudidas involuntarias.

¿Con cuál de estas dos fases estarían asociados los sueños lúcidos, con la fásica de mayor actividad o con la tónica más pasiva? LaBerge, Levitan y Dement (1986) demostraron que los sueños lúcidos se producían en la fase REM de mayor actividad cerebral (la fásica)[25]. Con ayuda del polisonógrafo midieron el potencial eléctrico de la piel, los latidos del corazón y la tasa respiratoria. En el 92% de los casos la señal ocular emitida desde el sueño lúcido se producía en fase REM. El 8% restante estaba muy cerca de la fase REM (sólo a 30 segundos de su comienzo). Comparando los movimientos oculares, el potencial eléctrico de la piel, los latidos del corazón y la tasa respiratoria que se producían en el sueño lúcido y en el no lúcido se comprobó que la señal de lucidez se daba en el período de más actividad del sueño REM. Treinta segundos antes y después de la señal ocular de lucidez se observaba una elevada actividad fisiológica.

La actividad eléctrica cerebral aumenta desde el comienzo de la fase REM hasta un máximo a los 5-7 minutos. Esa mayor actividad eléctrica provoca un incremento progresivo de la densidad de movimientos oculares rápidos. La probabilidad de sueño lúcido, según LaBerge, estaría relacionada con el aumento en la densidad de movimientos oculares rápidos[26]. Es decir, la máxima probabilidad de tener sueños lúcidos se daría de 5-7 minutos después de comenzar la fase REM[27].

A partir de estos estudios se ha concluido que el sueño lúcido requiere un nivel alto de activación del Sistema Nervioso Central, lo cual se corresponde con el alto grado de cognición que se produce durante el mismo. En efecto, para ser lúcido se necesita que la memoria funcione ya que hemos de recordar que estamos dormidos. La actividad

cortical necesaria para este funcionamiento de la memoria se da normalmente en la etapa fásica del sueño REM. Los sueños lúcidos se producirían por una intensa actividad eléctrica del córtex cerebral. La investigación actual se centra en encontrar un único estado fisiológico que caracterice al sueño lúcido.

¿REALIDAD DEL SUEÑO VS. REALIDAD COTIDIANA?

LaBerge y su grupo llevaron a cabo otros muchos experimentos basados en la señalización ocular desde el sueño lúcido. Su objetivo era relacionar la realidad de los sueños lúcidos con la realidad del mundo cotidiano. La correlación entre las señales oculares voluntarias y los registros fisiológicos del polisonógrafo fue muy superior a la que se habría encontrado si la persona sólo estuviera siguiendo las imágenes del sueño con sus ojos. Por ejemplo, en uno de los experimentos se pedía al soñador lúcido que respirara rápidamente o que mantuviera la respiración dentro del sueño marcando el comienzo y el final de la acción con señales oculares[28]. Los registros de incremento o descenso de la tasa respiratoria se relacionaban con gran precisión con el inicio y el final de las señales oculares. Asociado a este estudio se descubrió también que, al hablar la persona en el sueño, los registros fisiológicos marcaban una espiración al iniciar el golpe de voz (como ocurriría en un discurso real).

La duración de los sueños ha sido siempre una curiosidad general. A finales de siglo, Alfred Maury tuvo un largo sueño al final del cual le llevaban a la guillotina. Despertó aterrorizado y encontró que la tabla de la cabecera de su cama había caído sobre su cuello. Maury concluyó que el sueño entero había sido creado en el momento de despertar. Las primeras investigaciones a este respecto se realizaron despertando a los soñadores en distintas etapas de la fase REM. Se demostró que las personas que habían estado más tiempo en fase REM informaban de sueños más largos. Pero la precisión en la medida del tiempo objetivo en los sueños llegó gracias a la utilización de señales oculares. Se demostró que el tiempo en el sueño es equivalente al tiempo en el mundo cotidiano en algunas circunstancias[29]. Se pidió a la soñadora lúcida (se llamaba Beverly Kerdzieski) que contara hasta diez en el sueño y marcara el inicio y el final de la cuenta con señales oculares (fig.1). El tiempo medido entre las señales oculares fue muy similar al que había estimado dentro del sueño lúcido. El error fue de dos segundos, el mismo que había cometido en la estimación mientras estaba despierta. Alan Worsley, otro soñador lúcido experto, obtuvo resultados similares[30]. Esto no implica que en todas las circunstancias el tiempo en el sueño sea equivalente al del mundo cotidiano ni tampoco que los largos viajes de una ciudad a otra en el sueño correspondan con las distancias absolutas. Sí es evidente que el tiempo subjetivo en los sueños suele ser mayor que el tiempo objetivo medido por el intervalo entre señales oculares.

Aunque en la fase REM todos los músculos, excepto los de la respiración y los oculares, están paralizados, en el sueño lúcido se podría intentar mover algunos músculos y comprobar qué respuestas fisiológicas se obtenían. Morton Schatzman y Peter Fenwick (1988) realizaron una experiencia de este tipo con el soñador lúcido Alan Worsley[31]. En el sueño, Worsley dibujó grandes triángulos y señalizó sus acciones con movimientos oculares. Al observar los registros del electromiograma (EMG), un gráfico que indica los movimientos de los músculos pequeños, éstos presentaban las señales oculares y además unos picos de actividad eléctrica en el antebrazo derecho justo

después. Otros experimentos posteriores mostraban que los movimientos en el sueño se traducían en una pequeña actividad eléctrica en los músculos implicados.

Cuando miramos un objeto nuestros ojos siguen un movimiento muy preciso a modo de escáner. Este patrón de movimientos es muy difícil de conseguir en ausencia de estímulo exterior. Sin embargo, en el sueño lúcido los movimientos oculares al observar un objeto seguían el mismo patrón de movimientos que ante un estímulo externo[32].

Según estos y otros experimentos, la realidad del sueño estaba conectada con la realidad cotidiana. Tanto los estudios de Fenwick en Londres como los de LaBerge en Estados Unidos llegaban a esa misma conclusión.

Como ya sabrá, nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios simétricos que determinan diferentes capacidades. En el hemisferio izquierdo están los centros cerebrales que determinan las destrezas numéricas y científicas, las operaciones lógicas, la escritura, el habla, el razonamiento y el control de la parte derecha del cuerpo. En el hemisferio derecho están los centros encargados de la emoción, la capacidad espacial, el arte, la imaginación, la música y el control de la parte izquierda del cuerpo. Partiendo de este hecho, Stephen LaBerge y William Dement (1982) investigaron si ésta lateralización también ocurría durante el sueño lúcido[33]. Cuando un individuo contaba números en el sueño lúcido la actividad eléctrica registrada en la EEG era mayor en el hemisferio izquierdo que en el derecho a partir de la señal ocular, al igual que ocurriría si contara números en la realidad cotidiana. Si el individuo cantaba en el sueño entonces las ondas de mayor actividad correspondían al hemisferio derecho a partir de su señal ocular. Sin embargo, cuando la persona se imaginaba a sí misma contando o cantando no se producían los cambios de actividad en los hemisferios. Así pues las relaciones entre hemisferios también se dan dentro del sueño lúcido. Este experimento demostraba asimismo que el sueño lúcido no presenta las respuestas cerebrales típicas de una simple imaginación sino las de una especie de realidad alternativa. Quizás la realidad del sueño y la realidad cotidiana no sean más que la expresión de una única realidad: la mental[34]. Confundir ambas realidades nos convertiría en esquizofrénicos; claro que, para confundirlas, antes alguien debió separarlas.

UN NUEVO ESTADO DE CONCIENCIA

El sueño lúcido es propicio para reabrir la dicotomía platónica entre mente o conciencia y cuerpo. ¿Está la conciencia en el cerebro o puede separarse del cuerpo como un ente ajeno al mismo? Cuando tenemos un sueño lúcido, interaccionamos con un mundo distinto al que conocemos pero, a la vez, pensamos que nuestro cuerpo sigue tendido en una cama. ¿Dónde está la conciencia? ¿Viajando en el mundo de los sueños o en alguna parte de nuestro cerebro en el mundo cotidiano? Estas preguntas tienden a considerar el mundo de los sueños como un espacio físico al que nuestra conciencia debería viajar para percibirlo; pero esa idea es la que suelen tener los niños, según Piaget[35], y se espera que los adultos ya la hayan superado.

El mundo de los sueños es mental, se da en nuestra propia conciencia y debe tener algún reflejo en la actividad cerebral (como se ha demostrado con los experimentos precedentes). Ahora bien, el hecho de que el sueño sea un viaje mental y no físico plantea otra pregunta: ¿es también el mundo cotidiano un viaje mental? Si así fuera, nuestra conciencia sería el universo y podría expresarse de muy diversas formas. Evidentemente estaríamos más entrenados en el estado de conciencia que nos permite percibir el mundo cotidiano; pero habría otros estados de conciencia diferentes, entre los que se incluiría el sueño lúcido, susceptibles de consolidarse en un nuevo modelo de realidad mental tras un entrenamiento de generación en generación. El paso de un estado a otro de conciencia no implicaría, pues, un viaje físico.

El primer científico que se ocupó de los estados de conciencia fue Charles Tart, psicólogo de la Universidad de California en Davis. En 1970 publicó un libro titulado *Estados Alterados de Conciencia*[36]. La expresión "estado alterado" no parece muy correcta porque implica la existencia de un estado normal de conciencia. En general, la normalidad es un atributo que se genera a partir del consenso y no es una cualidad intrínseca de un estado. Por tanto, es una actitud más tolerante considerar el estado de conciencia habitual como uno más, con la única diferencia de que sabemos más de él y lo dominamos.

Para Tart, cada estado de conciencia requería una ciencia aparte; es lo que llamó ciencia de los estados específicos. Esto puede ser cierto en un principio, cuando no existen los medios adecuados de detección, pero no significa que estos estados diferentes de conciencia no tengan un correlato físico en el cerebro que pueda estudiarse desde la ciencia del mundo cotidiano. Otro problema es que las leyes de comportamiento del mundo de los sueños sean totalmente distintas a las del mundo cotidiano. Pero es posible establecer relaciones entre esas aparentes ciencias de estado específico, como ha sucedido con la unificación de la teoría de la relatividad y la teoría cuántica en Física[37].

La dicotomía mente/cuerpo deja de tener sentido si se considera el cuerpo como una expresión de la propia mente. Al tener un sueño lúcido no estaríamos abandonando el cuerpo sino entrando en un nuevo estado de conciencia que nos permitiría percibir la realidad de manera diferente a la habitual; y ese nuevo estado de conciencia origina, como no podía ser de otro modo, un cambio, detectable ahora o cuando la tecnología lo permita, en nuestra actividad cerebral. Entre los límites "estar dormido" y "estar despierto" podrían darse otros estados de conciencia intermedios que aún no se han caracterizado. Esta gradación de conciencia se relacionaría con una mayor o menor excitación de diferentes grupos neuronales.

La conclusión final es que investigar el exterior (el Universo) quizás sea equivalente a investigar el interior (el cerebro) y viceversa.

A través de este capítulo ha aprendido el concepto de sueño lúcido, las bases científicas de su existencia y sus implicaciones filosóficas. Con esos conceptos básicos ya ha abierto la puerta a una fuente inmensa de beneficios para su vida que aprenderá a explotar en capítulos posteriores. En los siguientes pasos por este camino hacia el sueño lúcido conocerá quiénes sueñan y por qué.

CAPÍTULO 2

¿QUIÉNES SUEÑAN? ¿POR QUÉ SOÑAMOS?

"No podría haber una sociedad que no soñara. Morirían en dos semanas"

William Burroughs (n.1914), autor estadounidense. Conversación grabada, 1974, Nueva York. Citado en: *'Victor Bockris, con William Burroughs: Un Reportaje desde el Bunker'*, "Sobre los Sueños" (1981)

Para conseguir un sueño lúcido primero debemos soñar y recordar con facilidad varios sueños cada noche. Si hemos de soñar es recomendable que les explique por qué soñamos y lo que sucede mientras usted está durmiendo plácidamente. La primera pregunta que podríamos responder es: ¿quiénes sueñan? Según lo explicado en el capítulo anterior, aquellos seres vivos en los que se pueda detectar la fase REM tienen sueños[1]. ¿Cuáles son esos seres? Las aves y todos los mamíferos menos uno (el oso hormiguero). Mientras que en los humanos la fase REM dura noventa minutos, en los gatos dura treinta minutos y en las ratas doce. La excepción del oso hormiguero parece deberse a su primitivo y pequeño cerebro[2]. Ese cerebro más primitivo puede afectar a la fase REM pero eso no indica que obligatoriamente el oso hormiguero no sueñe sino que no puede inferirse mediante esa variable conocida. Con frecuencia atribuimos a las variables la exclusividad sobre lo que medimos, lo cual conduce a equivocaciones.

En el caso de los humanos tenemos la capacidad para comunicarnos nuestros sueños; con los animales no podemos hacer lo mismo. En los gatos se ha observado que, al extirparles las células del puente del tallo cerebral (relacionada con la inhibición de los sueños, como explicaré después), representan sus sueños (levantan la pata como si fueran a cazar, corren, arquean los lomos, etc). Por tanto, aunque los gatos no nos cuenten sus sueños sí tenemos pistas sobre su contenido a través de estas representaciones mientras se encuentran en fase REM. Otros mamíferos presentan una activación intensa del córtex visual durante el sueño REM, algo que en los humanos correspondería a una sensación visual. En un experimento se entrenaron monos para que accionaran una palanca mientras veían imágenes en una pantalla[3]. Cuando se les despertaba de una fase REM en una habitación oscura los monos apretaban la palanca un cierto número de veces, como si acabaran de ver las imágenes aprendidas previamente.

El ser humano, como mamífero, también sueña. Pero es que incluso el feto, en el vientre materno, tiene sueños. Los recién nacidos pasan casi medio día soñando y los adultos una hora y media cada noche. Con la edad se tiende a dormir menos y, por consiguiente, a soñar menos. Aquí tenemos la respuesta a: ¿quiénes sueñan? Ahora bien, si usted es una de las muchas personas que no recuerda sus sueños al despertar quizás pueda pensar que su cerebro es tan primitivo como el de un oso hormiguero. No tema. Usted sueña aunque no lo recuerde. Dejando aparte por el momento teorías

como la de Freud que achacarían esa ausencia de sueños a la represión, la causa de ese olvido es simplemente que usted no le ha prestado excesiva atención a los sueños o los considera una materia sin importancia. Con las técnicas que recoge este libro usted podrá recordar al menos cuatro sueños cada noche. Quizás hasta se canse de tanto sueño.

SOÑAR O MORIR

Soñar (no es lo mismo que recordar sueños) es necesario, y no hacerlo causa graves trastornos que incluso pueden conducir a la muerte. Hay experimentos que lo demuestran, como el del fisiólogo francés Michel Jouvet, padre del sueño paradójico (el que se da durante la fase REM). A Jouvet se le ocurrió demostrar la necesidad de soñar para los gatos. En su laboratorio de Lyon situó pequeñas islas rodeadas de agua y puso en cada una de ellas un gato. Mientras estaban despiertos los gatos se mantenían en la isla, a salvo del agua, pero en el momento que entraban en el sueño REM sus músculos se relajaban, caían al agua y volvían a despertarse. De este modo Jouvet evitaba que los gatos tuvieran sueños paradójicos. Después de unas cuantas semanas manteniendo a los gatos en aquella situación de carencia de sueños éstos comenzaron a comportarse de manera extraña y algunos incluso llegaron a morir. Había demostrado la necesidad del sueño para la vida.

Pero, ¿por qué es necesario soñar? Hay varias teorías.

TEORÍA PSICOANALÍTICA, DE SIGMUND FREUD[4]

Soñamos para liberarnos de todos los tabúes, emociones reprimidas, fracasos, contradicciones, deseos insatisfechos,... de nuestra vida cotidiana. Para ello utilizamos como materia prima imágenes y sonidos procedentes de épocas pasadas (normalmente del día anterior, aunque según Freud puede remontarse hasta los recuerdos innatos de los orígenes del ser humano). Aunque esta teoría acierta en algunos casos, no explica por qué sueñan los animales e incluso los niños. ¿Hay tanta represión en un recién nacido como para que se pase medio día soñando?

TEORÍA DEL EQUILIBRIO PSICOLÓGICO, DE STEPHEN LABERGE[5]

Soñamos para conseguir un equilibrio psicológico. Esta teoría puede considerarse una variación de la de Freud. La diferencia radica en que considera el equilibrio psicológico compuesto de múltiples objetivos, desde los más trascendentales hasta los más triviales.

Hartmann y Rossi aportan nuevas vertientes a esta teoría. Para Ernest Hartmann, el sueño REM repone ciertas sustancias neuroquímicas que se pierden en la vida de vigilia, y que mejoran la memoria, el comportamiento y nuestro equilibrio psicológico[6]. Según el psicólogo Ernest Rossi, el sueño es un proceso de crecimiento psicológico y de conformación de la personalidad[7].

TEORÍA DE LA CONSOLIDACIÓN DE LA MEMORIA, DE DEMENT Y OTROS [8]

Soñamos para recordar o consolidar la memoria de lo que hemos percibido anteriormente. En el cerebro humano, como en el de todos los mamíferos, las conexiones entre las neuronas (también llamadas conexiones sinápticas) no están plenamente definidas al nacer, por lo que necesitan una consolidación para establecer unos patrones coherentes de significado. Los sueños recordarían las experiencias que hemos vivido y ayudarían a consolidar las conexiones sinápticas. Esto explicaría por qué los recién nacidos sueñan tanto. También daría una respuesta al no-sueño de reptiles y peces, puesto que estos animales tienen predefinidas las conexiones neuronales en el momento de nacer.

Los sueños producen un gasto energético considerable, en contraste con el sueño pasivo y con la vida despierta. Sí, nuestro cerebro gasta más energía soñando que cuando estamos despiertos. Todos los mamíferos soñamos, lo cual indica que el proceso de sueño ha debido ser ventajoso para la adaptación al mundo físico. Esto contrasta con el hecho de que, además de gastar energía al soñar, el cuerpo está paralizado y aumenta la vulnerabilidad del soñador. Tanto es así que hay una relación directamente proporcional entre el grado de seguridad ante los depredadores y la duración del sueño REM. Pero, ¿cuándo apareció el sueño en el proceso evolutivo? Los ovovivíparos (ponedores de huevos que eclosionan dentro del cuerpo de la madre) producían una descendencia que ya estaba lo bastante desarrollada como para sobrevivir por sí misma. Sin embargo, los vivíparos, como los mamíferos, no ponían huevos sino que daban a luz crías poco desarrolladas y que necesitaban un aprendizaje previo en los primeros meses y años de vida. En este proceso el sueño jugaría un papel fundamental, razón por la cual los bebés pasarían el 50% del día soñando. El sueño REM ayudaría a desarrollar el cerebro del bebé, a prepararle para el mundo de estímulos con el que va a enfrentarse.

Según Michel Jouvet, el sueño actúa como un simulador de los comportamientos programados genéticamente. Si el bebé realizara todos sus deseos fuera del sueño, inevitablemente se haría daño; cuando simula la consecución de sus actos instintivos en un sueño REM no hay ningún peligro ya que tiene el cuerpo paralizado. Conforme fuéramos creciendo, esta necesidad de "simular los instintos" y de aprendizaje iría disminuyendo, lo cual se manifestaría como un descenso en el número de horas que necesitamos dormir.

Otro fenómeno que justificaría esta teoría de consolidación de la memoria sería el llamado "efecto del término medio" según el cual los sueños ayudan a cohesionar y afianzar lo aprendido. Así, es mejor dormir unas cuantas horas tras una jornada intensa de estudio que no pasar toda la noche estudiando.

¿Toda la información que llega a nuestros sentidos mientras dormimos se incorpora también a la memoria? Si fuera así, cuando olvidamos apagar el televisor de noche la información de los noticiarios y programas se incluiría en algún archivo de nuestra memoria sin acceso consciente. Parece ser que esto no funciona así.

TEORÍA DE LA REGENERACIÓN DE LA MEMORIA DE CRICK Y MITCHINSON [9]

Soñamos para olvidar, con el fin de liberar nuestra memoria de unas experiencias que puedan ser sustituidas por otras. Como verán, esta teoría es totalmente opuesta a la anterior. Quien la postula es nada menos que el ilustre Francis Crick, codescubridor de la doble hélice que compone nuestro material genético. Según Crick y Graeme Mitchison, el neocórtex (región superficial del cerebro de los mamíferos) se sobrecargaría con los recuerdos procedentes de las experiencias cotidianas y necesitaría descargarse a través de los sueños. Ambos investigadores experimentaron un modelo similar utilizando un programa de ordenador y comprobaron que si el número de patrones (por ejemplo, imágenes) era excesivo y no permitía una descarga de la memoria, el ordenador acababa funcionando mal. En opinión de los científicos estudiosos del neocórtex, la sobreexcitación puede producir inestabilidad eléctrica, epilepsia, psicosis y otras alteraciones mentales. Según Crick y Mitchinson estos efectos nocivos no se producen gracias a la descarga de la memoria que tiene lugar durante el sueño. La mayoría de los investigadores no están de acuerdo con esta teoría. Incluso los propios Crick y Mitchinson dudan de sus razonamientos y consideran la teoría de difícil demostración. Yo he experimentado durante años con mis sueños y no he notado ningún efecto nocivo colateral. De todas formas he de advertir que siempre he dejado períodos de descanso en la inducción de mis sueños, no por la posible sobrecarga de mi "ordenador" sino por el cansancio físico que me producía registrar los sueños con todo detalle día tras día. En la actualidad, y gracias al sueño lúcido, interpreto mis sueños en tiempo real sin necesidad de escribirlos.

TEORÍA DE LA SÍNTESIS-ACTIVACIÓN DE HOBSON Y MCCARLEY [10]

Si Freud hubiera vivido en 1977 no le habría sentado nada bien la aparición de un artículo titulado "El cerebro como generador del estado de sueño: una hipótesis de síntesis-activación del proceso de sueño". Este artículo, publicado en la Revista Americana de Psiquiatría, fue escrito por los doctores J.Allan Hobson (que estudió con Michel Jouvet) y Robert W.McCarley, fisiólogos del sueño de la Universidad de Harvard. Estos dos investigadores insertaron microelectrodos en el cerebro de un gato y detectaron cómo variaba la activación de las neuronas al inyectarle pseudoneurotransmisores (sustancias similares a los transmisores cerebrales naturales). Con esta metodología plantearon la hipótesis de que los sueños se generan debido a la activación del córtex por la acetilcolina sintetizada a partir de las células del puente del tallo cerebral. La acetilcolina sería activador de los sueños en el cerebro. ¿Cómo terminaba entonces el sueño? Se necesitaría un desactivador de la acetilcolina, la norepinefrina, que es sintetizada en las células del *locus coeruleus* del tallo cerebral. Por tanto, según esta hipótesis, los ciclos de sueño REM y no REM se generan por una activación de la acetilcolina y una inhibición de la norepinefrina respectivamente. Esto lo demostraron administrando a un gato sustancias similares a los neurotransmisores citados; si le inyectaban acetilcolina el gato entraba en sueño REM y si le inyectaban norepinefrina el gato pasaba a sueño no-REM. Con estas bases elaboraron un modelo matemático del ciclo del sueño.

¿Por qué se habría alterado Freud? Según el psiquiatra vienés, que no tenía acceso a la tecnología actual, la fuerza impulsora de los sueños era psicológica. Según el artículo de Hobson y McCarley los sueños se producirían por causas fisiológicas, concretamente por la excitación espontánea de las neuronas del córtex. Es decir, los

sueños no podrían interpretarse porque sólo serían la consecuencia del ruido intracerebral.

¿SUEÑOS IRRACIONALES?

Los resultados obtenidos por Hobson y McCarley, en cuanto a la relación de la acetilcolina con la fase REM del sueño en gatos, son consistentes; pero la interpretación que hacen de los mismos ya no lo es tanto. Si bien algunos sueños (quizás los más absurdos) están provocados por ese ruido de fondo de la actividad neuronal, otros muchos (entre ellos todos los sueños lúcidos) están controlados por las funciones cerebrales superiores. Consideren la siguiente analogía. La acetilcolina es una sustancia química que provoca una corriente eléctrica. Imagine que esa corriente eléctrica es la única disponible para activar un televisor. Mientras no enchufamos el televisor a la corriente el aparato está apagado (sueño no-REM). Cuando enchufamos el televisor a la corriente eléctrica (provocada por la acetilcolina) el televisor se enciende (sueño REM) pero, si no hay ningún canal sintonizado, sólo emite ruido de fondo o mezclas de imágenes absurdas. Cuando sintonizamos un canal (función cerebral superior), entonces el televisor emite programas estables con significado. Así pues, aunque todos los sueños se deban a la activación provocada por la acetilcolina, eso no implica que las funciones cerebrales superiores no utilicen ese estado para crear razonamientos plenos de significado. Esto es lo que ocurriría en los sueños lúcidos.

Mi experiencia con cientos de sueños normales es de que la mayoría de ellos expresan situaciones que se pueden desarrollar en el mundo cotidiano sin que parezcan absurdas. En un elevado porcentaje de mis sueños normales mantengo los razonamientos lógicos habituales y, por tanto, no pueden deberse a una simple descarga neuronal aleatoria; a menos que creamos que nuestro comportamiento lógico (incluido el de los científicos al escribir artículos) se deba a simples juegos de azar de las neuronas. En los sueños lúcidos se puede razonar al igual que lo hacemos habitualmente, por lo que deben estar activas las funciones cerebrales superiores. Además, si los movimientos oculares rápidos se generaran al azar entonces no sería posible hacer señales oculares a voluntad desde el sueño lúcido según las consignas aprendidas antes de dormir.

Freud habría perdido la partida en su teoría de que los sueños eran activados por factores psicológicos pero aún podría defender que la psicología tiene su influencia en una segunda instancia y que todos los sueños están asociados a los síntomas de una excitación sexual. Una conclusión intermedia es que el sueño lo activa la acetilcolina pero luego los factores psicológicos utilizan ese estado onírico para expresarse.

¿Por qué necesitamos entonces soñar? Según Hobson y McCarley el sueño desempeñaría un papel de ejercitación de los circuitos cerebrales que sería esencial para su buen funcionamiento en el estado despierto.

Una vez citadas y explicadas con brevedad las teorías sobre el origen de los sueños pasaré a analizar cómo podemos conseguir un sueño lúcido. Como les contaba

anteriormente, los sueños lúcidos pueden surgir de forma espontánea, aunque son raros. Además suelen ser muy fugaces. De ahí que sea necesario emplear ciertos subterfugios para inducirlos. Y el primer mecanismo para conseguir sueños lúcidos consiste en recordar sueños normales. Adelante.

CAPÍTULO 3

APRENDA A RECORDAR SUS SUEÑOS

"Nunca ha sido mi objetivo registrar mis sueños, sólo la determinación para realizarlos"

Man Ray (1890-1976), fotógrafo estadounidense. Catálogo de exhibición de Juliem Levy, Abril 1945. Citado en: *'Neil Baldwin, Man Ray Introduction'* (1988)

El primer paso para ser un soñador lúcido es plantearse serlo con firmeza, con ánimo de investigador y apartando todos los miedos. Antes de practicar ninguna técnica de inducción de sueños lúcidos debe recordar al menos un sueño normal por noche. Quizás ha perdido muchos de sus sueños lúcidos por no prestar atención al registro de sus sueños.

Los sueños tienden a olvidarse con mucha facilidad pasados tan sólo unos instantes después de despertar. Aunque crea tenerlos fijados en su memoria, si no los anota inmediatamente descubrirá que ha perdido muchos detalles o quizás el sueño completo. El simple cambio de posición del cuerpo en la cama ya distrae nuestra atención y nos hace olvidar parte del guión de los sueños.

Uno de los factores principales del olvido de sueños es el miedo[1]. Los sueños nos muestran, en ocasiones, todo aquello que nos impide desarrollarnos en plenitud: fracasos, temores, deseos no cumplidos,... Esto hace que muchas personas deseen olvidarlos en vez de enfrentarse con sus temores y superarlos. Si considera a los sueños como a un amigo, y no como a un censor, logrará superar esos temores. Sus sueños normales son una vía para descubrirse a sí mismo, para superar muchas de las tendencias negativas por las que dirige su vida.

TRES PASOS HACIA EL RECUERDO DE LOS SUEÑOS

1) Comience un diario de sueños. Consiga un cuaderno o un diario donde le resulte fácil anotar todos los sueños que tenga durante la noche. El diario debe ser manejable, para utilizarlo cómodamente sin necesidad de levantarse de la cama. Un bolígrafo con luz incorporada también es muy útil. Deje el diario y el bolígrafo cerca de su cama.

2) No se mueva al despertarse. Cuando despierte mantenga los ojos cerrados, relájese, no haga ningún movimiento y rememore las imágenes del sueño de atrás hacia adelante. Si después de unos minutos no recuerda ningún sueño vuelva a dormirse con el deseo de recordar sus sueños la próxima vez. Aleje de su mente todos los demás pensamientos (la hora que es, lo que tiene que hacer al día siguiente, el

posible significado del sueño, etc.).

3) Escriba el guión del sueño. Al principio sólo recordará algunos fragmentos. No los ignore. Junte los fragmentos que lleguen a su mente en un orden lógico (si lo tienen) y escriba el guión del sueño. Recuerde todos los detalles: emociones, conversaciones, pensamientos, acciones, imágenes,... Todo lo que esté relacionado con el sueño es importante. Plantéese que es probable que se despierte varias veces a lo largo de la noche y que debe utilizar unos minutos para escribir todos los detalles de sus sueños que recuerde. Si su ánimo en mitad de la madrugada no es precisamente el de un escritor, entonces anote sólo las palabras clave para retomar el guión por la mañana y completarlo. Es probable que pierda todos los fragmentos que no anote de inmediato. Cuando vuelva a dormirse es posible que sueñe y despierte de nuevo. Anote todos los sueños. Debe tener fuerza de voluntad para hacerlo, aunque se sienta muy adormecido en el momento de despertar.

OTROS CONSEJOS

El primer sueño de la noche es el más corto, de unos diez minutos, mientras que en las primeras horas de la mañana pueden durar de cuarenta y cinco minutos a una hora[2]. Conseguirá despertarse después de cada sueño tan sólo con desearlo antes de irse a dormir. Las personas con un despertar más pesado encuentran muy útil programar su reloj digital 4.5, 6 ó 7.5 horas después de irse a dormir. La alarma nos despertará en un múltiplo de noventa minutos, justo cuando estemos en fase REM.

Si se despierta más temprano de lo habitual y vuelve a dormirse es probable que entre en sueño REM de treinta minutos a una hora después. Dormir durante períodos más cortos, con una siesta por la tarde, reporta un mayor número de sueños además de hacerle sentir más descansado. Leer algún libro sobre sueños antes de irse a dormir también se muestra efectivo para recordar los sueños[3].

Todo lo que sintió, vio u oyó en el sueño es importante y debería ser registrado en su diario. Si sigue estos primeros consejos puede conseguir una media de 4 a 5 sueños muy vívidos al día. El objetivo es que alguno de esos sueños vívidos se convierta en lúcido. Cuando recuerde al menos un sueño por noche con facilidad registre sólo aquellos que le impacten más y para el resto elija un título y unas cuantas palabras clave.

Con el registro de sus sueños en un diario conseguirá tener sueños normales. Ahora bien, ¿es posible soñar con lo que uno desea? ¿Podemos aleccionarnos antes de dormir para soñar que volamos por una ciudad o que nos reunimos con un amigo? Es posible y usted lo conseguirá tan sólo con un poco de esfuerzo por su parte.

INCUBAR LOS SUEÑOS

En muchas ocasiones habrá oído la frase: "Bien, lo consultaré con la almohada".

En efecto, después de un día en que una preocupación ha estado torturándole, se tumba en la cama y duerme hasta el amanecer. Cuando despierta, quizás no recuerda ningún sueño. Mientras canturrea en la ducha vuelve a pensar en la preocupación que estuvo ocupando su mente el día anterior. Y de repente, sin saber cómo, aparece la solución. Descubre que su indecisión anterior ha terminado al encontrar la solución al problema que le atormentaba. Ese problema puede ser de cualquier tipo: la toma de una decisión en los estudios o en el trabajo, las discusiones con su pareja, un malestar físico que no se atreve a consultar a su médico[4],... La almohada no ha intervenido mucho en la resolución de su problema. Esa noche usted se fue a dormir con una preocupación revoloteando por su mente. Quizás hasta le costó conciliar el sueño de tanto pensar en ello. Pero logró quedarse dormido. Como todos los mamíferos, usted soñó esa noche en varias ocasiones; si no lo recordó es porque no le prestó atención o no le dio importancia a sus sueños. Pero soñó, y esos sueños le ayudaron a encontrar la solución o, al menos, a aconsejarle sabiamente sobre cuál debería ser la opción adecuada. Sin saberlo, usted practicó esa noche una incubación del sueño.

El proceso descrito puede parecer fruto de la casualidad pero no lo es en absoluto. Es más, es posible repetir ese proceso de forma controlada durante varias noches consecutivas. De forma voluntaria, antes de irse a dormir, puede pedir un sueño para resolver cualquier tipo de problema que le preocupe y descubrir, a la mañana siguiente, que en sus sueños de esa noche se encuentra la respuesta. Según Charles Tart (1970), la incubación de sueños se correlaciona directamente con la autosugestión previa al estado de sueño[5].

La técnica se llama incubación del sueño o de centrarse en una frase. Esta técnica ha sido creada por la psicóloga estadounidense Gayle Delaney. Pero no confunda sueño incubado con sueño lúcido. El término incubación se refiere a que sembramos una pregunta antes de irnos a dormir y luego recogemos la cosecha (la respuesta) en el sueño, pero no tenemos por qué ser conscientes de que estamos soñando. He modificado la técnica en parte, sin atacar lo esencial, añadiendo algunos consejos que he adquirido al experimentar con ella. Aquí la tiene, paso a paso.

TÉCNICA DE INCUBACIÓN DE SUEÑOS

1) Elegir el momento apropiado. Si va a realizar una especie de viaje al mundo de los sueños, debe asegurarse de que será un viaje tranquilo. Eso significa que no debe estar muy cansado, que no debe beber alcohol ni tomar sustancias que alteren su mente y que debe revisar su particular vehículo (su cuerpo) antes de emprender el viaje. Si la comida antes del viaje es demasiado copiosa, puede caer en un estado de sopor profundo en el que no recuerde nada, o puede sufrir una digestión pesada que altere sus sueños. Tampoco parece muy lógico elegir una noche (o un momento del día) para soñar si tiene que levantarse a las siete de la mañana, con bastante malhumor y manoteando un incordiante despertador en su mesilla de noche. Tenga en cuenta que debe anotar con todo detalle sus sueños y para eso necesita tiempo, al menos diez minutos por cada sueño que tenga. Lo mejor sería despertarse durante la noche después de cada sueño (esto surgirá por sí mismo cuando se acostumbre) y así tomar nota de su sueño completo y volver a dormirse. Si no puede despertarse durante la noche entonces tendrá que reservar tiempo por la mañana para escribir varios sueños que bailarán en su cabeza. Debe anotarlos lo antes posible, lo mejor es hacerlo

sin salir de la cama, ya que cuanto más tiempo pase peor recordará los detalles.

2) Escribir lo que le ha sucedido durante el día. Esta puede ser una tarea pesada, como la de llevar un diario, pero es importante porque le libera de las tensiones que ha ido acumulando durante el día y hace que su sueño esté libre de pensamientos que pueden interferir con el asunto principal sobre el que piensa preguntar a sus sueños. Le resultará más tedioso si su vida es monótona y tiene que escribir casi lo mismo durante varios días seguidos, aunque tampoco es necesario extenderse demasiado. Mi experiencia es pasar unos diez minutos escribiendo, primero un resumen de las actividades que he realizado durante el día (aunque sean repetitivas) y luego cuáles han sido los pensamientos, dudas y preocupaciones que me han surgido. La segunda parte es muy relevante. Sea sincero y escriba todo lo que haya pasado por su mente; por ejemplo, si ha visto una película y ha recordado alguna situación particular de su vida puede escribirla en su diario. Todo lo que crea importante debe estar anotado en su diario. Sólo unas pocas líneas; no deje que su excesiva meticulosidad acabe por cansarle apenas sin haber comenzado el proceso.

3) Discusión de la incubación. Lo primero que debe tener claro es cuál va a ser el tema sobre el que va a preguntar. Elija primero los temas que le preocupen de verdad. Si elige temas intrascendentes para usted cuando acaba de tener una fuerte discusión con su pareja, lo más probable es que la incubación no sirva de nada y acabe soñando con su pareja y su dinámica de relaciones. Aunque le sea difícil, aborde primero sus principales preocupaciones. Una vez elegido el tema (uno sólo) sobre el que va a preguntar, debe escribir todo lo que piensa sobre él. Escríbalo debajo de las notas del día descritas en el paso 2. Si el tema elegido es un problema sobre el que busca consejo puede escribir sobre lo siguiente:

- Causas del problema.
- Sentimientos que le produce.
- Soluciones alternativas y causas de que no adopte una de ellas.
- Ventajas de perpetuar el conflicto.
- Renuncias que debería hacer si se resolviese.
- Diferencias entre su situación con el problema resuelto y sin resolver.

Si en vez de un problema elige buscar información de algún tipo entonces puede escribir sobre:

- Por qué necesita esa información.
- Qué beneficios puede obtener de ella.
- Cómo va a utilizarla si la obtiene.

La discusión de incubación es fundamental para obtener una respuesta en sus sueños. Profundice todo lo que pueda y no tema escribir todos sus sentimientos. Este paso puede llevarle 15-30 minutos, dependiendo del problema o pregunta que esté analizando.

4) Escribir su pregunta o frase. Como antes le indicaba, la técnica se llama incubación de sueños o de centrarse en la frase. Debajo de la discusión de incubación debe escribir una pregunta o frase que resuma la petición que le hace a sus sueños.

Cuanto más simple sea, más fácil le será centrarse en ella cuando vaya a dormirse. Una pregunta inadecuada sería: "¿Por qué he discutido con mi pareja por el asunto que ocurrió hace dos meses en el que su madre me gritó?", o también: "Deseo tener un sueño que me indique el título de mi próximo libro sobre los dinosaurios durante el período Jurásico". Acordarse de todo eso le resultaría difícil o, al menos, incómodo. Usted ya sabe el tema que ha tratado, así que sólo necesita escribir una pregunta sencilla que resuma su petición. Una pregunta adecuada sería: "¿Cuál es el problema entre mi pareja y yo?", o: "Quiero un título para mi libro". Repítasela varias veces y acuérdese de ella. Destaque la pregunta, escríbala con letras mayúsculas y señálela con un asterisco al lado. Ya puede dejar su diario de sueños y un bolígrafo junto al lugar donde vaya a dormir, de forma que alargando el brazo desde su cama pueda alcanzarlo con facilidad. Es recomendable dejar unas hojas en blanco para poder usarlas como borrador. Si se despierta durante la noche se encontrará en un estado de adormecimiento y no tendrá muchas ganas de aplicarse en la letra.

5) Váyase a dormir y centre su atención en la pregunta. Cuando termine su trabajo con el diario de sueños ya puede irse a la cama. Si lee, ve la televisión, escucha la radio o hace cualquier otra actividad antes de dormir que le descentre de su objetivo, sus resultados no serán muy buenos. Un problema que puede plantearse es tener a su pareja al lado. Si tiene que despertarse varias veces durante la noche, coger su diario de sueños, encender la luz y escribir durante diez minutos, su pareja debería tener un sueño muy profundo para no despertarse. Así que o duerme en una habitación solitaria o elige despertarse solo por la mañana para escribir sus sueños. Lo único que necesita hacer ya es centrarse en su pregunta, sólo en ella. No le de más vueltas a su problema; ya quedó claro en la discusión de incubación. No piense en nada más que en su pregunta. Recuérdela justo hasta el momento en que va a quedarse dormido. Asegúrese de hacerlo porque es muy importante para el éxito de su incubación. ¡Felices sueños!

6) Despiértese y escriba sus sueños con todo detalle. Si consigue despertarse durante la noche, sus sueños estarán llenos de detalles que podrá escribir hasta cansarse. Esa es la ventaja. El inconveniente es que resulta muy difícil despertarse varias veces durante la noche y despejar la mente, en especial en las noches de invierno en que nos acurrucamos entre las sábanas. Otro inconveniente está en el propio registro de los sueños. He notado que a veces escribo mis sueños en un estado de adormecimiento, con los ojos cerrados, y eso se aprecia cuando leo mis notas a la mañana siguiente. La letra es ininteligible y los renglones están torcidos y superpuestos. En ocasiones he perdido partes importantes de mis sueños por esa causa. La mejor fórmula es hacer el esfuerzo, encender la luz (puede comprarse una lámpara de pinza, por ejemplo) y abrir los ojos. Si no tiene tanta fuerza de voluntad como para eso, al menos procure escribir con letra mayúscula y separar los renglones. Las mayúsculas son más fáciles de distinguir aunque las escriba con los ojos cerrados. Ya tendrá tiempo a la luz de la mañana para conectar las palabras que ha escrito y componer un relato más o menos compacto. Cuando escriba su sueño considere todos los detalles, aunque le parezcan absurdos o rutinarios. Intente revivir el sueño e irán apareciendo numerosos detalles, pero tenga cuidado de no dejar volar en exceso su imaginación y añadir retoques o invenciones "necesarias". Asimismo no debe ocultar o maquillar pasajes del sueño que le avergüence escribir (estos son precisamente los más importantes). Escríbalos tal y como los soñó, sin miedo. Además de los objetos, personajes, escenarios y acciones del sueño debe incluir sus pensamientos, sentimientos, etc. Si recuerda una canción, escriba también los fragmentos de la letra.

7) Descubra si su sueño responde a su pregunta. Si la incubación ha funcionado, usted debería tener escrita en su diario de sueños la respuesta a la pregunta que realizó al irse a dormir. No se preocupe. Si cree que ese sueño que está leyendo no tiene nada que ver con la pregunta que realizó, seguramente está equivocado. Aunque la incubación puede dar como resultado una respuesta directa e inteligible sin necesidad de interpretar su sueño, en muchas ocasiones tendrá que descifrar lo que significa. Usted es la persona más indicada para hacerlo. No necesita un especialista ni tampoco un libro de símbolos. Trataré el tema de la interpretación posteriormente. Le adelanto que usted podrá interpretar cualquier sueño, por muy extraño que sea, utilizando el mecanismo conocido como interpelación. Si después de la incubación no consigue recordar ningún sueño, no se inquiete. Es seguro que usted ha tenido sueños y que éstos influirán para ayudarle en el tema que ha preguntado durante ese día o los posteriores. La respuesta puede presentarse a modo de intuición, tranquilidad, decisión,...

Mis experiencias con la incubación han sido muy positivas. Además de ayudarme a recordar una media de 4 a 5 sueños por noche, he obtenido respuestas directas a muchas preguntas que he planteado. Algunos de los sueños-respuesta han requerido de mi interpretación pero en otras ocasiones no ha sido necesario.

Cuando recibí por primera vez una respuesta directa a partir de la incubación, mi sorpresa fue mayúscula. Estaba preocupado por la avalancha de exámenes que se aproximaba; no me daría tiempo a estudiar todo aquello. Incubé un sueño con la siguiente pregunta: "¿A qué asignatura debo dedicar más tiempo?". Tuve el siguiente sueño.

EXAMEN DE NEUROFISIOLOGÍA

Me encuentro en clase, haciendo todos los exámenes a la vez. Los reviso y el más difícil es el de Neurofisiología. Dejo los demás exámenes y me concentro en responder a las preguntas de Neurofisiología. Completo el examen y lo entrego. El profesor me pone la nota directamente: un 10. Al ver mi alegría, me dice: "Se nota que esta es tu asignatura favorita".

Haciendo caso a mi sueño, me centré en la Neurofisiología. No obtuve un 10 pero sí un 9,5. Los demás exámenes fueron mucho más fáciles y no tuve dificultades para obtener buenos resultados.

La distribución de los capítulos de este libro también es fruto de un sueño incubado. Como tenía enormes dudas sobre la organización de los distintos capítulos y secciones del libro, incubé un sueño con la siguiente frase: "Ayúdame a clasificar los capítulos". La respuesta llegó en este largo sueño:

MI LIBRO REJUVENECE

Estoy sentado en mi mesa de trabajo. Encima de la mesa hay un montón de

papeles revueltos y desordenados. La frustración me invade. Entre los artículos, folios y revistas observo un libro. Ahora estoy tumbado en la cama, con el libro en mis manos. Leo el título: "El sueño lúcido: cómo mejorar su vida mientras duerme". Siento una gran alegría porque ya está publicado. La portada me parece excelente: un cerebro en medio de dos espejos. En el espejo izquierdo se refleja una cara triste (como una máscara de carnaval) y en el derecho una cara sonriente. Abro el libro y el escenario del sueño cambia. Ahora me encuentro paseando por un camino, con dos libros bajo el brazo. El paisaje es de una gran belleza; hay bosques, ríos, montañas a lo lejos,... El camino es rústico pero me resulta agradable pasear por él. El cielo es claro y se respira un aire limpio y fresco. Llego hasta una señal de madera con una pregunta escrita con pintura negra: "¿Qué es un sueño lúcido?" La señal indica una bifurcación que encuentro un poco más adelante. Cuando llego a ella aparece ante mí un viejo con cara de zorro y vestido como un mendigo. Le ofrezco uno de los libros que llevo. Me mira con desconfianza pero acaba cogiéndolo y se va. Yo continúo andando por el camino principal. A varios metros hay otra señal en la que se pregunta: "¿Cómo son los sueños lúcidos?" Sigo caminando hasta llegar a una tercera señal con la inscripción: "¿Para qué sirven los sueños lúcidos?" De nuevo veo una bifurcación y, al llegar a ella, aparece una persona joven (no se si es hombre o mujer) con cara de niño. Le ofrezco el libro que me queda y sonríe. Parece no albergar ningún temor por mi presencia. Finalmente llego a una cuarta señal sin nada escrito. Entonces recuerdo que he decidido poner al final de mi libro experiencias relacionadas con los sueños lúcidos. Me mojo un dedo en saliva (no tengo pintura) y escribo en la madera: "EEC, alucine y NDE". Intento seguir mi camino más allá de aquella cuarta señal pero compruebo que es imposible, ya he llegado al final del trayecto. Me doy la vuelta y, maravillado, contemplo cómo el camino rústico se ha convertido en una autopista por la que circulan miles y miles de vehículos. El paisaje sigue siendo igual de bello que antes pero ahora está surcado por aquella majestuosa autopista. Camino por ella, con algún temor al principio, y los automovilistas me van enseñando mi libro. Todos tienen uno. Mi gozo es infinito porque comprendo que soy yo el creador de aquella autopista. Ya no siento ningún miedo de pasear entre los coches. Al ir caminando de regreso vuelvo a ver las señales. La primera bifurcación aún sigue siendo un camino rústico, con más piedras y obstáculos que antes. Allí está el tipo con cara de niño. Ahora su cara está arrugada y viste con harapos. El niño-viejo me suplica llorando que le dé otro ejemplar del libro, porque ha tirado el que le di. Me gustaría hacerlo para mitigar su sufrimiento pero no me queda ninguno. Sigo mi camino hasta llegar a la segunda bifurcación. También se ha convertido en una autopista. En el cruce me encuentro con el "viejo zorro", que ahora es treinta años más joven y viste un traje elegante. Me mira con una sonrisa sincera y me enseña el libro que le di. Lo ha guardado. Tiene otro libro en sus manos y me lo ofrece. Lo miro y, ¡es un libro en blanco!

A partir de este sueño ideé una posible portada para este libro: un cerebro con dos espejos a cada lado en los que se refleja una cara triste y otra sonriente. Si la editorial lo considera oportuno quizás esa sea la portada final. El sueño también me aportó ideas para la organización definitiva del libro. Me sorprendió que en la última señal de mi sueño escribiera: "EEC, alucine, NDE". EEC es la abreviatura de "Experiencia ExtraCorporal", alucine hace referencia a las alucinaciones y NDE es la abreviatura inglesa de "*Near-Death Experience*" (Experiencia cercana a la muerte). Los tres capítulos sobre estos temas los he incluido al final del libro, como me sugería el sueño. Aunque había estudiado estos tres temas, no estaba muy seguro de incluirlos pero definitivamente el sueño me convenció. Del resto del sueño tengo mi propia interpretación, la cual no daré aquí; el tiempo dirá si mi interpretación fue correcta o no.

Sigamos con la tarea de ayudarle a recordar sus sueños. La información que debería incluir en su diario de sueños consta de: notas del día, discusión de la incubación, pregunta de incubación, título de su sueño, redacción de sus sueños e interpelación de los mismos. En el siguiente capítulo incluyo un ejemplo con una de mis noches de sueño transcrita al completo.

Con esta técnica de incubación de sueños usted puede solicitar cualquier tipo de sueño, incluido el sueño lúcido. Pero necesitará otras técnicas que describiré más adelante para desarrollar ese sueño consciente de forma tranquila y prolongada. Antes es conveniente analizar la técnica más moderna para la interpretación de los sueños: la interpelación.

CAPÍTULO 4

DESCIFRE EL JEROGLÍFICO SIN GURÚS

"Un sueño es un guión, y muchos guiones no son otra cosa que sueños"

Umberto Eco (n.1932), novelista y semiólogo italiano. Hermano Guillermo, en *'El nombre de la Rosa'*, "Sexto Día" (1980;tr.1983)

Aunque este es un libro sobre sueños lúcidos, y éstos en muchas ocasiones no requieren interpretación, he decidido incluir este capítulo para que no desaproveche sus sueños normales[1] y le ayuden en el camino de obtener lucidez. Los sueños normales nos indican, a veces[2], que debemos resolver algún aspecto de nuestra vida. Cuantas menos ataduras psicológicas, represiones y preocupaciones tengamos, más fácil será la aparición del sueño lúcido. Cuando consiga controlar su sueño a voluntad podrá preguntarle a los personajes, e incluso a los objetos, cuál es su significado dentro del mismo sueño. De todas formas considere que hay muchos sueños lúcidos que también pueden ser objeto de interpretación, aunque usted los haya manipulado conscientemente.

La idea más extendida sobre la interpretación de los sueños es que se necesita de un experto que conozca los símbolos para tener éxito en el descubrimiento de su significado. Como la mayoría de las personas no pueden o no quieren acudir a un especialista en sueños, recurren a la compra de libros atiborrados de símbolos oníricos que pretenden ser un manual de interpretación. Aunque es cierto que un especialista en sueños es muy necesario, sobre todo al principio, para la interpretación, esto no significa que dicho especialista se limite a aplicar los símbolos que conoce a su sueño. Los libros de símbolos consideran que un sueño idéntico tiene el mismo significado en diferentes personas. Ese es el peor error que puede cometerse en la interpretación de los sueños. Imagine que usted tiene un sueño en el que un caniche se le acerca y le ladra. Otra persona tiene el mismo sueño. A usted le encantan los caniches y los considera agradables, divertidos, amorosos,... le gusta que le ladren y además le recuerdan al que tenía su tía cuando iba a visitarla. La otra persona, por contra, odia los caniches, les causa asco y los considera animales estúpidos, ridículos y antipáticos, además de recordarle al que tenía su suegra que fue la causante de su divorcio. En un libro de símbolos o en una interpretación pasiva de su sueño ambos caniches tendrían el mismo significado. Esto es tan absurdo como equivocado.

Un especialista en sueños serio puede ayudarle a conducir su interpretación pero nunca hacerla por usted. Sin duda, usted es el mejor especialista para sus sueños. No hay nada más absurdo que oír un sueño de alguien y decirle: "Esto significa... ". Para saber el significado de un sueño debemos conocer la impresión que le causa a esa persona en concreto, cómo entiende cada objeto, qué siente por cada personaje, qué pensamientos tenía durante la acción,... El principal protagonista de sus sueños es usted y no necesita ningún especialista que los interprete. Usted produce sus sueños, escoge sus propios símbolos de la vida diaria y compone la acción para expresar algo.

¿Quién mejor que usted mismo para descifrar el significado de su obra?

USTED PUEDE SER SU PROPIO PSICOANALISTA

El método de interpelación, desarrollado por la doctora Gayle Delaney, de la Universidad de Princeton, considera al soñador como la única persona capaz de interpretar correctamente su propio sueño[3]. Si no hay interacción entre el soñador y la persona que interpreta el sueño entonces es imposible saber cuál es su significado.

La interpelación consiste en hacer preguntas (o preguntarse a sí mismo si nos estamos interpretando nuestro propio sueño) sobre todo lo acontecido en el sueño. De nuestras respuestas saldrá la interpretación casi sin darnos cuenta. Si consigue interpretar un sueño se quedará sorprendido de lo bien que conectan todos sus elementos, aunque al principio le pareciera que no tenían importancia (de ahí que deba anotarlo todo durante el registro).

La clave para tener éxito en la interpretación de nuestros propios sueños es ser objetivo. Si usted tiene tendencia a sobrevalorarse o minusvalorarse es conveniente que busque a otra persona (familiar, amigo o especialista) para que saque conclusiones objetivas de sus respuestas. A veces el significado de sus sueños le parecerá muy duro pero no olvide que sólo quieren prestarle ayuda. Sus sueños son sus amigos y no pueden complacerle siempre. Si tiene una actitud equivocada en algún aspecto de su vida, sus sueños se la recordarán y le darán varias opciones para superarla.

No todos los sueños requieren interpretación. Algunos de ellos serán tan claros que le darán la respuesta a su pregunta directamente. Otros serán muy fácilmente interpretados. Finalmente, algunos otros no le permitirán conocer su significado aunque se esfuerce al máximo en la interpelación; en esos casos es probable que el sueño no tuviera ningún sentido.

TÉCNICA DE INTERPELACIÓN DE LOS SUEÑOS

Escriba en su diario (o pregunte, si se trata de otra persona) lo siguiente:

1) Escenario del sueño. Describa sólo el lugar donde transcurre.

2) Sentimientos que tuvo durante el sueño: tristeza, alegría, terror, paz,...

3) Relación del sueño con su vida actual. Recuerdos que le trae a la memoria.

4) Qué es cada objeto del sueño. Actúe como si no supiera lo que es ese objeto de antemano.

5) Quién es cada personaje. Al igual que antes, describa a los personajes como si no los conociera.

6) Qué le recuerda cada objeto en su sueño.

7) Qué le recuerda cada personaje en su sueño.

8) En qué se parece a usted cada personaje de su sueño.

9) Acción del sueño. Lo que hicieron en el sueño usted y los personajes.

10) Relación de las acciones del sueño con su vida actual.

11) Interpretación del sueño. A partir de todo lo que ha deducido, elabore sus respuestas.

El objetivo de esta técnica es analizar en profundidad todos los detalles de su sueño. Con algunos no necesitará apenas escribir porque captará pronto su significado. Otros le resultarán más difíciles y requerirán cuestiones adicionales. Como tendrá muchos sueños, no podrá analizarlos todos; le recomiendo que interprete sólo aquellos que le hayan impactado más. Los demás puede escribirlos e interpretarlos en otro momento.

Para tener éxito en la interpretación, describa cada objeto y personaje como si no los conociera; en palabras de Delaney: "como si viniera de otro planeta"[4]. No piense "ya sé lo que es un perro y no tengo por qué escribir lo que es" o "todo el mundo sabe quién es Felipe González". Esto le haría caer en el error del simbolismo uniforme al que me refería antes. Si preguntamos a cien personas qué es un perro, no tenga dudas de que las cien aportarán algo distinto asociado a la particular imagen del perro de su sueño. Por favor, ¡no se vaya al diccionario ni ofrezca una respuesta académica! Simplemente debe escribir qué es un perro o quién es Felipe González **para usted**. ¿Comprende ahora por qué las cien personas darían respuestas diferentes? Unas dirían que Felipe González es un gran hombre de Estado, otras que les parece guapo y atractivo, otras que les encanta su don de palabra, e incluso alguien podría decir que uno de sus amigos se llama "casualmente" igual que el ex-presidente del gobierno español. Todas esas asociaciones pueden referirse a usted mismo y, por tanto, es importante que las anote.

Con esta técnica resolverá el enigma de muchos de sus sueños pero otros se le resistirán. Hay una serie de trucos que son básicos en el mundo de los sueños y que le ayudarán en estos casos.

DIEZ TRUCOS PARA DESENREDAR LA MADEJA

1) Las imágenes de los sueños provienen en gran parte de experiencias vividas en el día o dos días anteriores al sueño[5]. De ahí la importancia de escribir sus notas del día antes de irse a dormir.

2) La mayoría de los sueños se refieren a usted mismo. Utilice más la

interpretación subjetiva (considerar a los personajes como partes de usted mismo) que la objetiva (personajes como tales). Tal vez su madre no sea ella en el sueño. En mis sueños, mi madre representa mi inconsciente, la nave nodriza que está a mi lado cuando sueño. Sin embargo, a veces, los personajes del sueño pueden representarse a ellos mismos. Pero el sueño siempre le atañe a usted y no a otras personas. Hay sueños que pueden ser interpretados literalmente pero también admiten una interpretación simbólica.

3) Algunas imágenes de los sueños son compartidas por muchas personas[6]. Aunque esto sea así, el sueño no tiene por qué significar lo mismo para todas ellas. No se deje influenciar por símbolos preestablecidos. Aunque hay un patrimonio cultural que puede influir en que muchas personas asocien un símbolo con un mismo significado, esto no siempre es cierto y suele equivocar la interpretación.

4) En sus sueños pueden aparecer personajes saboteadores que frustren sus deseos[7]. Vea a los saboteadores como partes de usted mismo que intentan reprimir su felicidad. Otro ejemplo: yo estaba disfrutando de un sueño lúcido y éste fue interrumpido por una imagen en la que veía a un equipo de fútbol marcando un gol en el último segundo del encuentro. El fútbol actuaba como saboteador en ese sueño impidiendo que continuara disfrutando de mi lucidez.

5) La secuencia de escenas suele expresar causa-efecto. Si tiene un sueño con varias escenas, la primera suele describir el problema o tema al que se refiere, las intermedias el lugar que ocupa ese problema en su vida en la actualidad y las últimas cómo resolver ese problema en el futuro.

6) Las imágenes que se transforman pueden representar transformaciones en su actitud.

7) Los sueños de la misma noche suelen tratar el mismo tema. Esto no siempre es así pero puede ayudarle en algunos sueños especialmente difíciles.

8) La mayoría de los sueños utilizan metáforas.

9) Los sueños le ofrecen significados claros. La prueba de que ha interpretado correctamente un sueño es cuando piensa "Ah, de modo que era eso" y no "Vaya, eso ya lo sabía yo". Si descubre el verdadero significado del sueño debería sentirse emocionado y alegre por su descubrimiento, aunque esté reflejando algún aspecto negativo de su personalidad. Los sueños le ofrecen respuestas directas que usted no conocía o no aceptaba de antemano. No crea que va a realizar el esfuerzo de elaborar un sueño para repetirle lo que ya conoce. Otro asunto es que consiga interpretarlo bien o no.

10) El sueño quiere ayudarle, es su amigo. Igual que a un amigo sincero, no considere a sus sueños como elementos que le reprochan constantemente sus acciones

negativas sino como una fuente de ayuda y de comprensión para mejorar su vida.

A continuación incluyo un extracto de mi diario de sueños para que le sirva como ejemplo de la técnica de interpelación.

---

26 de Abril de 1993

Notas del día

He estado planificando el resto de las vacaciones de Semana Santa con respecto a los estudios. Estas fiestas no me gustan demasiado y necesito aprobar los próximos exámenes. Si no fuera por estos descansos, no sé lo que haría. La mañana no fue tan productiva como yo esperaba. Perdí demasiado tiempo en tonterías. Estudié un poco por la tarde y por la noche. No sentí nada especial en el día de hoy salvo las prisas habituales por el estudio y el enfado cuando hablo de cualquier tema político-social. Me preocupa mi falta de control en ciertos momentos. No debo ser tan impulsivo.

Discusión de la incubación

Esta noche me gustaría recibir consejos útiles para mejorar mi interpretación de los sueños. Desde que comencé esta experiencia he obtenido varios éxitos importantes pero no tantos como desearía. Por una parte el número de sueños que he registrado en este diario ha sido elevado. Mientras que antes pasaba la mayoría de las noches sin recordar ni un sólo sueño, ahora recuerdo un promedio de 1-4 por día. He logrado un sueño lúcido de vuelo. Mis peticiones de incubación han obtenido respuesta en su mayoría, algunas de ellas con un día de retraso. El único punto débil es la interpretación. Hay sueños que no consigo descifrar por mucho empeño que pongo en ello. Quizás soy demasiado exigente pero lo cierto es que saco pocas conclusiones claras si los sueños son demasiado simbólicos. He solicitado en una incubación mayor claridad en mis sueños pero no la consigo. Soy una especie de Ingmar Bergman del sueño: todo encriptado tras la metáfora y el símbolo. Mi autodefensa consciente debe ser la única responsable de esto o tal vez es que busco demasiadas respuestas. Es muy difícil para mí tomar decisiones de cambio en mi vida consciente si los sueños no son claros. Tengo miedo de equivocarme en la interpretación y seguir el camino incorrecto. Si las respuestas a mis incubaciones se hicieran muy evidentes, aumentaría mucho la probabilidad de que yo hiciera caso a las mismas en mi vida consciente. Por eso esta noche deseo que mis sueños sean más claros y me muestren cuál es la dificultad que los carga de simbolismos.

* AYÚDAME A INTERPRETAR MEJOR LOS SUEÑOS *(Frase de incubación)*

Sueños registrados

Sueño nº 1: INSECTOS.

Tengo una pequeña caja transparente guardada en un armario, en cuyo interior hay insectos como coleópteros y cucarachas. Parecen adormecidos porque no se mueven.

Tengo el palo de una escoba en mis manos y estoy intentando engarzarlo al cepillo con una sustancia parecida al gel de baño. Sé que el proceso es complicado y me desespero porque no acabo de hacerlo del todo bien. Dejo la escoba y cojo un bote de insecticida contra las cucarachas. Rocío la escoba con el spray. Mientras, he abierto la caja donde estaban los insectos. Observo que algunos empiezan a moverse. Una cucaracha y un pequeño coleóptero salen de su encierro. Cojo la cucaracha con mis dedos. Miro el interior de la caja y compruebo que los demás insectos también están despertando. Vuelvo a mirar mi mano y me percato de que he cogido a la cucaracha. Veo sus largas antenas y siento repugnancia, así que la lanzo lo más lejos que puedo. Rocío de insecticida al pequeño coleóptero y a la cucaracha, que cae muerta. Ahora estoy mirando otro recipiente con productos vegetales, sobre todo guisantes. Pienso que los he conservado demasiado tiempo guardados en el armario y que estarán medio podridos. Sin embargo, muchos conservan aún su color verde. En la mesa de mi cuarto de estudio hay más guisantes situados en platos pero éstos están más frescos; les ha dado más la luz y por eso tendrán más clorofila. A pesar de todo, los guisantes del recipiente no están muy pasados.

Interpelación del sueño "INSECTOS"

- Escenario del sueño. Mi cuarto de estudios. Aquí paso buena parte del día en esta época. También en él analizo mis sueños. En general, cuando sueño con algo relacionado con los estudios éstos se refieren al sueño. Así que este sueño parece una clara respuesta a mi pregunta de anoche.

- Sentimientos. Me siento molesto por mi torpeza a la hora de engarzar la escoba para matar a los insectos. Siento repugnancia hacia los insectos (suelen aparecer en mis sueños) y temor a que salgan todos a la vez del recipiente. Ya empiezo a descifrar las primeras claves. Los insectos son, sin duda, actitudes que quiero reprimir. Deseo matarlas y siento temor y repugnancia de que aparezcan todas a la vez en mis sueños. Por eso los recubro con una coraza de simbolismos, como si no quisiera descifrarlos y ver mis propios errores. Ahora bien, ¿qué actitudes son las que quiero reprimir?

- Objetos del sueño.

· ¿La caja transparente? Suelo utilizar este tipo de cajas para capturar insectos. Son útiles porque permiten ver sus evoluciones dentro. ¡Son mis sueños! Sí, los sueños son una especie de caja transparente que permiten ver lo que hay en mi inconsciente.

· ¿El armario? Un mueble donde guardo los trastos. Algunos de ellos no los utilizo en mucho tiempo. En este sueño deben representar el olvido a que he sometido mis sueños hasta que comencé a analizarlos. He tratado a mis sueños como un trasto y los he ido almacenando sin más.

· ¿Los insectos? Son los animales que menos me gustan, sobre todo los alados, pues me causan inquietud. Si zumban debo echarlos de la habitación para seguir desarrollando mi actividad. Las cucarachas también son bastante repulsivas. Los coleópteros no tanto. Los insectos del sueño son actitudes que no deseo asumir y que me causan repulsión. Por eso debo aderezar mis sueños con símbolos. A partir de ahora

me atreveré a coger los insectos en mis sueños.

· ¿La escoba? Un utensilio que sirve para barrer y limpiar el suelo de polvo y de pequeños restos que puedan caer. ¿Tan mal he considerado a mis sueños? Pues sí, los he considerado desperdicios, restos sin valor que hay que recoger y tirar a la basura. Debo prestar más atención a mis sueños y no minusvalorarlos. Aparecen los dos elementos por separado: el palo y el cepillo. Sin el cepillo, ¡el palo no sirve de nada! Es igual que un sueño sin interpretar bien: no sirve de nada. En realidad, la labor de interpretar un sueño consiste en hacer conexiones, o sea, engarzar el palo con el cepillo. Parece que la dificultad en la interpretación de mis sueños está en las conexiones.

· ¿El gel? Una sustancia limpiadora. Su viscosidad facilitará la conexión entre el palo y la escoba. Para establecer bien las conexiones antes hay que usar el gel, es decir, limpiarse de prejuicios y temores.

· ¿El insecticida? Un producto que mata los insectos. Si he concluido que los insectos son partes de mí no aceptadas, el insecticida sería otra parte de mí que se encarga de reprimirlas. Quiere matarlas y que no aparezcan. Quizás no debería tomar esa actitud sino otra más comprensiva con los insectos. A fin de cuentas, una horrible oruga puede transformarse en una bella mariposa si se le deja tiempo para desarrollarse.

· ¿Las antenas? Una de las mayores sensaciones de repugnancia del sueño se produjo cuando vi las antenas del insecto que tenía en la mano. ¡Las antenas son receptores de información para los insectos! Ese es también uno de mis temores: recibir información sobre esas actitudes que no acepto. Por eso alejo al insecto.

· ¿Guisantes? Son frutos nutritivos y saludables. También los he estado guardando sin dejar que germinen. ¡Claro! Junto con los sueños que tratan partes oscuras de mi personalidad también he estado guardando otros que reflejan actitudes más positivas y que pueden ayudarme a mejorar. Pero aún puedo recuperarlos porque se mantienen frescos.

· ¿La mesa? Es el lugar donde suelo interpretar mis sueños. Por tanto, lo que hay sobre ella se refiere a mis sueños.

· ¿Los platos? Recipientes en los que se sitúa la comida lista para ingerir. Representarían los últimos sueños analizados, los más recientes, de los que he captado su significado. Por eso los guisantes están verdes, listos para ser ingeridos y contribuir a mi bienestar. Les ha dado la luz, es decir, he iluminado algunas partes oscuras de mis últimos sueños.

- Acción del sueño. Estoy intentando engarzar el palo de la escoba con el cepillo. Esta acción refleja mi deseo de conectar los símbolos ininteligibles de mis sueños para que juntos adquieran un significado. Luego me atrevo a coger los insectos, o sea, a

analizar sueños que me resultan difíciles de aceptar. Pero los rechazo y los reprimo, matándolos con insecticida. Finalmente me percato de que, junto con los insectos, también he guardado guisantes que podrían ser aptos para mi alimentación. Los he desaprovechado.

- Interpretación del sueño. Sin duda este sueño es una respuesta a mi incubación de anoche. Mis sueños están reprimidos (insectos encerrados en una caja transparente) por mi temor a enfrentarme con ellos al parecerme desagradables. Puedo conseguir eliminar las partes oscuras de mi personalidad (insectos) abriendo la caja, soltando los insectos y barriéndolos (con la escoba). Para ello necesitaré conectar correctamente los símbolos de mis sueños (engarzar el palo con el cepillo) de manera que adquieran significado. Pero mi actitud hasta ahora ha sido eliminarlos directamente, con excesiva represión (usando el insecticida). Me atrevo a enfrentarme con esas partes oscuras de mí mismo (abro la caja) y hasta analizo uno de los sueños más desagradables (la cucaracha) pero me niego a enfrentarme con la realidad de su significado y la aparto de mí. Cuando estoy consciente sigo reprimiéndome y eso hace fracasar la interpretación. Debido a esa lucha por ocultar las partes de mí que no deseo aceptar y corregir, también pierdo otros sueños que revelan claves positivas y energéticas para mi vida (los guisantes verdes). He iluminado mis últimos sueños (los guisantes saludables en el plato) y debería hacer lo mismo con los demás.

Sueño nº 2: PROFESORA DE INGLÉS CANTANTE

Una nueva profesora viene a clase para darnos lecciones de inglés. Estoy sentado junto al resto de mis compañeros. Ella comienza a explicar la lección y nosotros cogemos apuntes. Al vernos, nos dice que para evitar que tomemos apuntes ha dejado un libro de texto que podemos utilizar. Yo sigo pensando que lo mejor es tomar apuntes. La profesora comienza a cantar en inglés. En el sueño entendí una parte pero ahora ya no lo recuerdo. Cuando para de cantar, hago esfuerzos por contener mis ganas de reír. Pienso en lo ridícula que es aquella profesora. Es una suerte que sólo nos quede el segundo parcial de inglés. Vuelve a cantar. Alguien hace amago de irse pero la profesora le dice que se quede porque ya va a terminar. Miro mi reloj y faltan tan sólo diez minutos para que la clase finalice.

- Escenario. Una clase. Está analizando una faceta de mi vida sobre la que estoy aprendiendo.

- Sentimientos. Al principio pienso que es una buena profesora pero luego, al cantar, me parece ridícula.

- Personajes del sueño.

· ¿La profesora de inglés? Una persona cuya función es enseñarnos el idioma inglés. Ya veo bastante claro este sueño. Esta profesora representaría una parte de mí que me aconseja sobre los sueños. ¿Por qué sobre los sueños? Porque el inglés es, en cierto modo, un lenguaje de símbolos. Hay que traducirlos y cada persona tiene una

manera de hacerlo. Pero antes deben establecerse conexiones correctas entre esos símbolos. Si no es así, no se encontrará el significado exacto.

- Interpretación del sueño.

Es otro consejo más. Una parte de mí (la profesora) quiere enseñarme la forma correcta para aprender a traducir mis sueños (el idioma inglés). Yo intento hacerlo de una forma rígida y teórica (cogiendo apuntes). Debo cambiar esa actitud y tomar otra más natural y libre de inhibiciones (cantar en público). Y, por supuesto, no burlarme de sus consejos como hago en el sueño. Siempre podré ser más detallista después de comprender el significado (acudir al libro de texto). También hace una referencia final a las prisas (mirar la hora) y sus consecuencias negativas para interpretar correctamente mis sueños.

Como ha podido comprobar a través de este extracto de mi diario de sueños, la incubación ofrece respuestas directas a las preguntas realizadas, las cuales luego pueden ser desveladas a través de una correcta interpelación. Habrá detectado que los dos sueños de esa noche trataban sobre la misma pregunta y ofrecían nuevos discernimientos. No siempre tendrá que hacer un análisis tan detallado como este pero, en ocasiones, deberá profundizar más aún si el significado no le queda claro. Cuando vaya adquiriendo más experiencia utilizando la técnica de interpelación, comprobará que puede interpretar muchos sueños sin apenas análisis. A partir de la interpretación de estos sueños comencé a ser más paciente y a profundizar más en las facetas más "oscuras" de mi personalidad. De la misma forma usted puede preguntar por cualquier aspecto de su vida que quiera mejorar. Sin embargo, estos son sueños ordinarios, sin lucidez. Con el sueño lúcido la interpretación será directa, dentro del sueño. En la parte 2 de este libro se tratan las aplicaciones que pueden tener sus sueños normales y lúcidos.

ADVERTENCIA: Utilice el sentido común en la interpretación de sus sueños. Un sueño nunca le indicaría que tomara una decisión irracional, que atentara contra su salud o contra otras personas. Si obtiene una interpretación de ese tipo puede estar seguro de que se ha equivocado en la misma. Si tiene tendencia a realizar interpretaciones negativas o que pueden producirle un perjuicio en su vida es mejor que acuda a un especialista en sueños que le ayude a interpretarlos correctamente.

CAPÍTULO 5

SUEÑOS ESPECIALES

"Los sueños pueden hacerse realidad; sin esa posibilidad la naturaleza no nos incitaría a tenerlos"

John Updike (n.1932), autor y crítico estadounidense. *La conciencia de uno mismo: Memorias*, cap.3 (1989)

Si ya ha puesto en práctica los capítulos anteriores, debe estar en disposición de recordar de cuatro a cinco sueños por noche. Si se ha esforzado en interpretar algunos de ellos quizás habrá conseguido las primeras respuestas a sus preocupaciones. Entre tanto sueño siempre aparece alguno que resulta especial, una experiencia que no definiría exactamente como un sueño. A esos sueños que se separan en ciertos aspectos de los normales los he englobado en este capítulo bajo el nombre de *sueños especiales*, para que aprenda a distinguirlos de los sueños lúcidos. Entre ellos están los sueños premonitorios, telepáticos, recurrentes y la parálisis de sueño.

SUEÑOS PREMONITORIOS

LA RELATIVIDAD DEL TIEMPO

Un sueño premonitorio es aquel sueño que nos adelanta los acontecimientos que vamos a percibir en nuestro estado de conciencia habitual. Antes de analizar algunos casos históricos y mis propias experiencias, es conveniente hacerse la siguiente pregunta: ¿es posible predecir el futuro en sueños? Si estamos atrapados en el presente, incapaces de percibir hacia delante o hacia atrás, entonces esta pregunta carece de sentido. Pero, como tantos otros conceptos, el tiempo es una convención creada por el ser humano. No es este el marco adecuado para realizar una disertación exhaustiva sobre el tiempo. Sólo déjeme recordarle que la Teoría de la Relatividad de Albert Einstein (1905), el pilar científico del siglo XX, admite que el espacio, al igual que el tiempo, no es absoluto ni fijo sino relativo y cambiante según el espectador[1]. Mientras que el sentido común parece decirnos que el mundo es una sucesión lineal de fenómenos, la Teoría de la Relatividad afirma que el tiempo está afectado por la velocidad, de modo que se retarda cuando ésta se aproxima a la velocidad de la luz. El propio Einstein afirmaba: "la separación entre pasado, presente y futuro tiene el valor de una mera ilusión".

Como ejemplo de la relatividad del tiempo citaré el de tres personas a las que se sitúa en lugares diferentes y se les dice que verifiquen el tiempo exacto en el que ven un destello de luz. Al comprobar sus relojes veremos que éstos marcan tiempos diferentes. ¿Estaba una de las personas en el pasado, otra en el presente y la última en el futuro?

Otro ejemplo que podemos experimentar de forma muy sencilla: simplemente mirando al cielo de noche. Imagine que está en una estrella distante (o en un planeta), en torno a los 500 años luz, y que posee un telescopio lo bastante potente como para ver los sucesos que se desarrollan en el planeta Tierra. Usted podría ver, por ejemplo, cómo los calvinistas quemaban a Miguel Servet por descubrir la circulación de la sangre. Y ellos, a su vez, ¿podrían vernos a nosotros en su época? Es lo inverso a lo que sucede cuando miramos a esa estrella. Si su distancia es de 500 años luz, entonces, por definición, la luz que sale de ella tarda 500 años en llegar a la Tierra. Es decir, la imagen que vemos de esa estrella es la que tenía hace 500 años y no en el momento actual. Tenga en cuenta que hay estrellas no sólo a una distancia de 500 años luz sino incluso a muchos millones de años luz, antes de la creación del planeta Tierra. Estaríamos percibiendo el pasado, y el concepto de "tiempo presente" carecería de sentido absoluto. Esta es la implicación de la Teoría de la Relatividad de Einstein. Por tanto, pensemos en todo ello antes de minusvalorar la percepción del futuro en los sueños.

PREMONICIONES ILUSTRES

El ser humano ha utilizado los sueños premonitorios desde mucho antes de que existiera la Historia escrita. No hay, pues, pruebas seguras al respecto, pero todos los indicios parecen indicar que los pueblos más primitivos utilizaban los sueños y las alucinaciones provocadas por plantas para predecir.

La Biblia contiene numerosas alusiones a los sueños usados para la premonición. Es el caso del Antiguo Testamento con el sueño de Jacob. Huyendo de su sanguinario hermano Esaú (a quien había engañado), Jacob pasó la noche en el desierto y, antes de irse a dormir, pidió perdón a Dios por haber engañado a su hermano y a su padre Isaac. Esa noche tuvo un sueño en el que vio cómo unos ángeles subían y bajaban de unas escaleras procedentes del cielo. En lo más alto estaba Dios que, sonriente, le dijo: "Sé que estás arrepentido, no temas; yo estaré contigo y te daré las tierras en que ahora descansas, y las habitarán tus hijos, porque tu descendencia será numerosa y bendecida por mí". El sueño inspiró pánico a Jacob pero luego se convirtió en realidad porque él fue el antecesor de todas las tribus de Israel.

Los antiguos egipcios, unos 1300 años a.C., pensaban que los sueños eran mensajeros de los dioses. Un egipcio llamado Thothmes soñó que Ra, el dios del Sol, le contaba que sería Faraón y así fue. Este sueño se consideró tan importante en aquella época que fue grabado en una lápida erigida frente a la Gran Esfinge de Gizeh.

Alejandro Magno, mientras asediaba con sus tropas la ciudad fenicia de Tiro, en el año 332 a.C., soñó con un sátiro danzando sobre un escudo. Su interpretador de sueños, Aristandro, reconoció este sueño como un juego de palabras: satyros (sátiro, en griego), podía interpretarse como sa Tyros, cuyo significado sería "Tiro es tuyo". Alejandro prosiguió la campaña y conquistó la ciudad.

Los griegos utilizaban oráculos, como el famoso oráculo de Delfos, que eran

consultados para asuntos de gran relevancia por los individuos más ricos y poderosos de la época. El oráculo consistía en situar a jóvenes sacerdotisas montadas en un trípode desde el que partían vapores que las hacían entrar en un estado de pre-sueño en el cual emitían sus profecías. También en la cultura griega se usaba la técnica de incubación de sueños para tratar determinadas dolencias.

Sin remontarnos a épocas tan pretéritas se pueden citar también otros muchos casos de sueños premonitorios, como el que predijo el asesinato del primer ministro británico Spencer Percival. El 3 de Mayo de 1812 una persona que vivía en Cornualles soñó lo siguiente. Un hombre pequeño que vestía casaca azul y chaleco blanco entraba en la Cámara de los Comunes. A continuación otro hombre sacaba de su casaca marrón una pistola adornada con clavos amarillos y disparaba al hombre pequeño, que caía al suelo sangrando por una herida en el pecho. Otros individuos detenían al asesino. Preguntó quién había recibido el disparo y le dijeron que se llamaba Perceval. El sueño le impresionó tanto que pensó en advertir al primer ministro, pero sus amigos le disuadieron diciéndole que le despedirían de su trabajo y le tomarían por loco. Más adelante, cuando esta persona visitó Londres, vio los cuadros del asesinato en varias tiendas de grabados. Habían sido dibujados según el relato de testigos presenciales. En ellos reconoció muchos detalles de su sueño e incluso la indumentaria de los dos hombres coincidía. Aunque este sueño premonitorio fue estudiado y confirmado en su tiempo, la identidad de su autor se desconoce.

El gran escritor Charles Dickens escribió lo siguiente: <<Soñe que veía a una dama vestida con chal rojo de espaldas a mí. Cuando se volvió advertí que no la conocía y dijo: "Soy miss Napier". Mientras me vestía, a la mañana siguiente, pensé: ¡qué cosa más absurda tener un sueño tan preciso acerca de nada! Y ¿por qué miss Napier? Jamás había sabido de ninguna miss Napier. Aquel mismo viernes por la noche estuve leyendo en la sala y después entraron miss Boyle con su hermano, y la dama del chal rojo, que me presentaron como "miss Napier">>.

Un clérigo e historiador americano, el doctor Walter Franklin Prince, contaba que en el transcurso de su vida tuvo cuatro sueños que, comparados con el resto, eran "como de la noche al día". Este fue uno de sus sueños: <<Estaba mirando un tren cuya cola salía de un túnel. De pronto, para mi horror, otro tren se arrojó sobre él. Vi arrugarse y amontonarse los vagones, y de entre la masa de restos salían los gritos agudos y agonizantes de los heridos. Luego lo que parecían ser nubes de vapor o humo se incendiaron y los gritos de agonía aumentaron. En este instante mi esposa me despertó, preocupada por mis gritos angustiados.>>. A la mañana siguiente dos trenes chocaron en Nueva York, a 125 kilómetros de distancia. La similitud de muchos detalles era sorprendente: los trenes colisionaron a la entrada de un túnel, los conductos de vapor reventaron, se produjo un incendio, etc.

El filósofo alemán Arthur Schopenhauer experimentó sueños premonitorios y los asoció a la imposibilidad de cambiar lo que nos sucederá en el futuro (predestinación). Ya en el siglo XX, el famoso psicólogo suizo y estudioso de los sueños Carl Jung, admitía que al despertarnos de los sueños es posible proyectar nuestros pensamientos al futuro acertando en muchas ocasiones.

El duque de Portland, en 1902, uno de los organizadores de la ceremonia de

coronación del rey Eduardo VII de Inglaterra, tuvo el siguiente sueño premonitorio poco antes del desfile: "La carroza de la ceremonia se atascó al pasar por debajo del arco de la Guardia Montada en su camino hacia la Abadía de Westminster. Algunos de los Guardias fueron obligados a quitar la corona de encima de la carroza para que ésta pasara por el arco". El duque le comentó su sueño al coronel Ewart y éste le respondió: "¿Qué nos importan los sueños?". En efecto, al llevarse a cabo el desfile de coronación, pudieron comprobar que la altura del arco era inferior a la necesaria para el paso de la carroza.

Otro caso registrado de sueño premonitorio fue la visión de su entierro por parte del presidente americano Abraham Lincoln poco antes de que le asesinaran[2]. En plena guerra de secesión americana, Lincoln esperaba noticias de un general a bordo del barco River Queen. Mientras estaba en el barco tuvo un sueño. Soñó que estaba en la Casa Blanca y asistía a un sepelio. Cuando le preguntó a un soldado quién había muerto éste replicó: "el presidente".

Pero fue el oficial del ejército e ingeniero aeronáutico John W. Dunne el primero que recogió en su libro *An Experiment with Time* (Un experimento con el tiempo) la experiencia de numerosas personas que habían tenido sueños premonitorios. El propio Dunne experimentó con sus sueños en este sentido y consiguió soñar con acontecimientos que después pudo leer en los periódicos. Por ejemplo, en otoño de 1913 tuvo el siguiente sueño: <<La escena era un terraplén con una vía de ferrocarril. Supe entonces que el lugar se encontraba al norte del puente de FirthForth, en Escocia. Al pie del terraplén había una senda, por la que la gente paseaba en pequeños grupos. La escena se repitió algunas veces, pero en la última vi que un tren que iba en dirección norte había caído por el terraplén. Vi varios vagones cayendo y bloques de piedra rodando.>> Aunque Dunne intentó recordar una fecha, sólo pudo avanzar que quizás se produjera a mediados de abril de la primavera siguiente. El 14 de abril de 1914 un tren llamado "El escocés volador" descarriló a unos 24 kilométros al norte del puente Forth y cayó sobre el campo de golf desde seis metros de altura. Una de las conclusiones a las que llegó Dunne, tras este y otros sueños premonitorios, fue que si había recibido información antes de que sucediera entonces el futuro podía existir en términos tan reales como el presente. Así, para los hipóteticos habitantes del futuro nuestro presente actual sería su pasado.

El escritor británico J.B.Priestley recibía de sus lectores numerosos sueños premonitorios. Uno, por ejemplo, se refería a un ingeniero de la BBC que soñó cómo un halcón se posaba en su hombro derecho. Dos horas después un amigo trajo a su habitación un halcón disecado y lo clavó en su hombro derecho produciéndole la misma sensación que en el sueño. Otro caso es el de un cirujano londinense que soñó que un paciente tenía un tumor maligno. Anteriormente sus exploraciones habían determinado que aquel tumor era benigno pero, haciendo caso al sueño, decidió operar. Al hacerlo descubrió que dicho tumor era maligno, como había soñado, y que el paciente habría muerto si no hubiera operado a tiempo.

El 21 de Octubre de 1966 una avalancha de carbón en una mina de la localidad galesa de Aberfan produjo un corrimiento de tierra que causó la muerte de 128 niños de una escuela cercana. Al psiquiatra británico Barker se le ocurrió investigar si alguna persona había soñado con la catástrofe antes de que ésta se produjera. A través de los

medios de comunicación pidió a las personas que hubieran tenido un sueño premonitorio sobre el suceso que se pusieran en contacto con él. De 76 respuestas que recibió, 24 fueron corroboradas por diversas personas. Barker ordenó estos 24 casos según el número de evidencias que existieran. Uno de los casos más contrastados fue el de una mujer de 47 años, residente en Plymouth, que soñó acerca de una escuela situada en un valle, una mina en la zona de Gales y una avalancha de carbón en una montaña. Cerca del valle vio a un niño que miraba asustado y, a su lado, una persona con un sombrero particular que le ayudaba. La mujer contó su sueño en la iglesia, el día antes de que ocurriera el desastre. Seis testigos lo corroboraron más tarde. El mismo día en que ocurrió la catástrofe, a las 8:30 de la mañana, la mujer volvió a contarle su sueño a una vecina, que también lo confirmó posteriormente. Ese día, por la tarde, la televisión británica informó sobre el desastre mostrando a un niño pequeño que hablaba con un reportero y al hombre que lo había rescatado, curiosamente con el mismo sombrero que había descrito la mujer en su sueño[3].

Después de su éxito, Barker fundó en Inglaterra la Oficina Británica de Premoniciones, en 1967, y un año más tarde el Registro Central de Premoniciones en Nueva York. El propósito de estas dos oficinas era invitar a las personas que creyeran tener sueños premonitorios de relevancia pública a contar sus casos. Barker pretendía lograr dos objetivos: 1) establecer un registro oficial del sueño antes de que ocurriera la catástrofe y 2) si un número determinado de personas describía un suceso similar, se avisaría de la posibilidad de que ocurriera para que se tomaran las medidas de prevención oportunas.

En los seis primeros años, la Oficina Británica de Premoniciones recibió 1206 llamadas. Algunas de ellas se cumplieron, como en el caso de la muerte de 14 niños al incendiarse un Instituto, o la muerte de un par de gemelos que quedaron atrapados en un refrigerador. Pero nunca hubo un número elevado de llamadas que se refirieran al mismo incidente. La mayoría de los sueños que tenían relación con el suceso partieron de pocas personas que llamaron repetidamente. La conclusión es que los objetivos de estas dos oficinas de control de sueños premonitorios fue un fracaso, por lo que fueron cerradas[4].

Recientemente, en la Oficina de Premoniciones de Toronto, se recibió una premonición que tenía su origen en un sueño. Una señora llamada Zmenak soñó que recibía una llamada de la policía donde la informaban de que su marido llegaría a casa algo más tarde porque se había producido una muerte. A continuación vio un cuerpo sin piernas. Al despertar, presintió que su esposo no iba a morir pero que alguien moriría si él salía de casa al día siguiente. Su marido no la tomó en serio y salió. Cuando volvía a casa, el señor Zmenak sufrió una avería en su coche y se detuvo para telefonear. Un coche de la policía se paró a su lado para preguntarle qué ocurría. Al mismo tiempo, otro coche se paró al otro lado de la calzada. De él se bajó un hombre que se había perdido y cruzó la carretera para preguntar a la policía. Cuando regresaba a su coche, el hombre fue atropellado, perdió las piernas y murió.

Hay muchos otros casos como estos, pero desgraciadamente quedan en el anonimato ya sea porque no existe forma de corroborarlos o porque quienes los experimentan no son personajes famosos. El problema fundamental para registrar los sueños premonitorios es que la mayoría de ellos se refieren a acontecimientos

personales o triviales e, incluso cuando se refieren a un evento público, son tamizados por la visión subjetiva de la persona.

EXPLICACIONES A UN FENÓMENO IMPOSIBLE

Los sueños premonitorios suelen darse de forma espontánea en algunas personas. La mayoría se detectan después de reconocer alguna situación que recuerda a lo que hemos soñado, fenómeno relacionado con la sensación de *déjà vu*. El valor probatorio de este tipo de fenómenos es escaso puesto que se produce una vez que tiene lugar el acontecimiento. Es el caso de las premoniciones de las grandes catástrofes mundiales como terremotos o magnicidios. En un mundo habitado por más de cinco mil millones de personas que tienen cada noche cuatro o cinco sueños, es extraño que varios de ellos no sueñen con el asesinato de Kennedy o de John Lennon antes de que se produzca, puesto que se trata de personajes muy famosos. Sin embargo, hay otros casos muy concretos de sueños premonitorios en los que puede probarse el conocimiento exacto de los hechos antes de que estos sucedan.

La sensación de déjà vu (término francés: *déjà*, ya + *vu*, visto) quizás se explique a partir de situaciones soñadas que, posteriormente, recordamos cuando estamos despiertos. Muchas personas informan de que, a veces, sienten que ya han pasado por una experiencia idéntica a la que están viviendo en un momento dado. Yo he tenido varios déjà vu y todos ellos se han producido cuando me encontraba en una situación de felicidad y satisfacción. Por ejemplo, uno de estos déjà vu me ocurrió en clase cuando era niño. El ambiente era agradable y los alumnos participábamos en una charla con el profesor. Entonces noté una sensación de gozo porque sabía lo que iban a decir a continuación mis compañeros. Yo lo pensaba y ellos lo decían. La sensación duró unos segundos tan sólo. En otra ocasión me sucedió al terminar la elaboración de un programa de ordenador en el que había estado trabajando durante varios días. Al terminarlo sentí de nuevo esa sensación de gozo. Durante unos segundos pensé que yo podía saber lo que iba a ocurrir inmediatamente. Además le encontré un significado a todo el trabajo que había hecho hasta entonces, como si fuera más importante de lo que yo creía en un principio. Mi casa estaba en silencio así que no pude comprobar si "adivinaba" o no los comentarios o acontecimientos a mi alrededor.

La explicación científica que suele darse para el déjà vu es que un trozo de información, por ejemplo una conversación o la imagen de un lugar no visitado, pasa de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. Quizás la sustancia liberada que produce la sensación de felicidad abre algún circuito neuronal entre esas dos instancias de la memoria. Al entrar la información en la memoria a largo plazo nos parece que un suceso ocurrido recientemente ha tenido lugar en el pasado.

¿Cuál es la explicación a los sueños premonitorios? Hay varias teorías pero ninguna de ellas ha sido probada científicamente, lo que confiere a este tipo de sueños un carácter esotérico que no se corresponde con los numerosos testimonios registrados. Una de las teorías más aceptadas es que nuestra mente capta pequeños indicios a los que no prestamos atención durante la vida diurna pero que luego aparecen en el sueño en forma de advertencia. Si, por ejemplo, en nuestra cocina uno de los tubos del gas tiene un pequeño escape, nuestros receptores olfativos captarán un ligero olor a gas que no nos llama la atención mientras estamos despiertos pero que sí aflora durante el sueño. También sería el caso de detectar una enfermedad con antelación. Si tenemos

un ligero dolor de muelas que no captamos en el estado de vigilia, podríamos fabricar un sueño de aviso en el que se nos incita a acudir a un odontólogo. Pero no interprete los sueños de ese tipo como alusiones directas. Lo más probable es que sólo sean una representación simbólica de algún acontecimiento de su vida.

La escuela de psicoanalistas freudianos explica los sueños premonitorios como intentos de sus pacientes para descubrir los secretos íntimos de su analista[6]. Esta teoría puede ser aplicable en los casos de personas que visitan con mucha frecuencia a un psicoanalista y que establecen una relación estrecha con él, pero no explica los demás casos.

Otra teoría que pretende explicar los sueños premonitorios se basa en la transmisión de pensamiento. Trataré este tema en la siguiente sección de este capítulo destinada a los sueños telepáticos. Yo no considero los sueños telepáticos como premonitorios, en el sentido de que no se adelantan a los acontecimientos presentes. Si una persona puede soñar lo que piensa o sueña otra, no necesariamente lo soñado tiene que referirse al futuro sino a un hecho del presente que desconoce.

CÓMO CONOCER LAS NOTAS ANTES QUE EL PROFESOR

Los sueños premonitorios no siempre están asociados con hechos desagradables y catastróficos. Depende en buena parte de la actitud de cada persona en su vida. Si nos sentimos atraídos por las catástrofes en nuestro mundo habitual también nuestros sueños prestarán más atención a esos acontecimientos.

Como hemos visto en algunos de los ejemplos citados, los sueños premonitorios pueden no tener relación con nuestras vidas e, incluso, ocuparse de asuntos absolutamente irrelevantes y hasta ridículos. Es el caso del primer sueño premonitorio que conseguí registrar. Cuando desperté una mañana sólo recordaba un fragmento de sueño, tan claro como si lo hubiera vivido. Había visto una hormiga en el café. Eso era todo. Contento por lo poco que tendría que escribir esa mañana, lo anoté en un borrador de mi diario de sueños. Como solía interpretar mis sueños poco después de levantarme, estuve pensando cuál podría ser su significado mientras miraba mi rostro en el espejo del baño. El sueño me parecía especial y lo primero que hice cuando salí del baño fue dirigirme a la mesa donde mi madre había preparado el café de todas las mañanas. Miré con incrédula curiosidad la superficie del café. Tuve que mirarlo varias veces para convencerme de que aquello era una hormiga. La saqué con una servilleta de papel y, en efecto, era una hormiga. Me quedé anonadado. Incluso llegué a pensar que se trataba de una sensación de *déjà vu* sobre un sueño que no había existido. Sólo tuve que mirar el borrador donde lo había escrito y allí estaba: "hormiga en el café". Desde un primer momento el sueño me pareció especial, hasta el punto de sentir la necesidad de comprobarlo al tomarme el café. Hasta entonces pensaba que los sueños premonitorios avisaban sobre problemas más serios y dramáticos. Y, desde luego, comerme una hormiga más o menos no creo que influyera demasiado en mi mundo habitual (¿y en el de los sueños?). Bastante tiempo después consulté bibliografía sobre el tema y comprobé que los casos de sueños premonitorios que avisan de temas irrelevantes eran más frecuentes de lo que pensaba en un principio. Tienen la ventaja, además, de ser concretos y comprobables. La explicación racional para mi sueño de la

hormiga sería que yo detecté días antes otra hormiga en el café pero mi atención no se fijó en ello; sin embargo, el hecho quedó en mi memoria y surgió en mis sueños durante la noche por un motivo de repugnancia más que por un posible daño a mi salud. En otros casos es más difícil aplicar esta teoría.

Una noche se me ocurrió incubar un sueño preguntando la nota del examen de Ecología que había realizado y cuya espera me provocaba mucha ansiedad. Entre otras imágenes de sueño, vi en un tablón que mi nota de Ecología era un 6. Me quedé tranquilo hasta que llegó la fecha de exposición de las notas. Fue un 6. Lo probé con otros exámenes y funcionó en algunos. En otros la predicción se quedaba cerca pero no era exacta. Tuve dos aciertos en los que la nota incluso contenía los decimales exactos. Este tipo de sueños que evitan la ansiedad de esperar a las calificaciones es bastante frecuente, si no en el acierto de la calificación exacta sí en la tranquilidad que aporta el saber si has aprobado o no. Claro que lo realmente interesante es acertar la calificación exacta, y más con decimales, puesto que predecir el aprobado o no aprobado tiene una probabilidad tan alta como el cincuenta por ciento.

El último sueño premonitorio que tuve fue del tipo catastrofista. Al despertar también me pareció especial. Esta es la trascripción de mi diario de sueños del día 28 de Enero de 1996:

INCIDENTE EN EL 'WEST SIDE STORY'

Oigo una voz gutural que me dice, como si se tratara de algo que fuera a ocurrir: "En el West Side Story un incidente en un avión va a provocar el mayor incendio de la Historia".

Interpretación

¿Puede ser una premonición? El tiempo lo dirá. El sueño me ha parecido especial. Tengo la sensación de que puede cumplirse. En el sueño pienso que podría ser Manhattan, desde luego es en Estados Unidos. Manhattan es una ciudad de Kansas y también un distrito de Nueva York. ¿Cuál de ellas será? ¿A qué se referirá con el West Side Story además de a la película? ¿Un incidente implica un accidente?

Este sueño fue la respuesta a una incubación que hice pidiendo restablecer la energía que pudiera haber restado a otras personas durante mi vida (con mis errores, actitudes negativas, etc.). La respuesta fue ese regalo...

[Hasta este momento usted ha leído el manuscrito de 1997. En este punto del libro me veo obligado a hacer una digresión por la importancia de los hechos que posteriormente conocería. Cuando terminé este libro, allá por 1997, nunca pude imaginar que en una de sus páginas se encontraba escrito, con cuatro años de antelación, uno de los acontecimientos más importantes y dramáticos de la Historia. El 11 de Septiembre de 2001 me encontraba de vacaciones en Los Caños de Meca (Cádiz). Allí la meteorología suele ser muy favorable para los veraneantes, pero ese día, como si el tiempo presintiera lo que estaba por llegar, amaneció nublado y fresco. Por esa razón decidí no ir a la playa sino hacer una pequeña excursión al parque natural

que colindaba con mi casa. Cuando regresé, sobre las tres y cuarto de la tarde, puse la televisión y vi un edificio en llamas. Al principio no comprendí muy bien lo que ocurría pero, al prestar atención a los alterados presentadores, el corazón empezó a latirme más fuerte. Un atentado. Cuatro aviones secuestrados. Una de las Torres Gemelas de Nueva York destruida por completo y la segunda a punto de caer. No es necesario ampliar más lo que sucedió aquel día en Estados Unidos. Ya lo conocen de sobra. Debo reconocer que, en ese momento, no recordaba lo que había escrito cuatro años antes. Mi única preocupación se centraba en saber qué iba a suceder en el mundo a partir de aquel momento. Pasé toda la tarde viendo los informativos e incluso llamé por la noche a un programa de televisión (de la cadena Antena 3) donde le planteé a la amable señorita que me atendió la posibilidad de que se produjera un ataque bacteriológico (sólo varios días después se conocerían los primeros casos de ántrax). En los días posteriores a la catástrofe, ya con la situación más tranquila, seguí disfrutando del final de mis vacaciones. El 15 de Septiembre volví a mi casa en Jerez. Por una de esas extrañas casualidades que suceden a veces, antes de irme de vacaciones mi sobrino me había ayudado a ordenar la habitación donde guardo "mis papeles". Y entre esos papeles se encontraba este manuscrito: "El sueño lúcido: cómo mejorar su vida mientras duerme". Un manuscrito que yo había registrado en la Oficina de la Propiedad Intelectual el 19 de Febrero de 1997 a las 12:30 de la mañana, como consta en el certificado oficial de la Consejería de Cultura. Lo había ofrecido a una editorial pero recibí una carta donde se me informaba de que "no encajaba en ninguna de sus colecciones". Después de esa negativa, la única, el tomo permaneció olvidado durante cuatro años, en parte debido a mi natural despreocupación y también porque tenía otros proyectos en mente. Pero, por otra extraña casualidad, cuando llegué de mis vacaciones en Septiembre vi el tomo allí, ante mi vista, en un mueble, y pensé que ya era hora de publicarlo. Empecé a releer el manuscrito para acabar de pulirlo. Y llegué al capítulo 5, dedicado a los sueños especiales. Dentro de ese capítulo, leí el apartado sobre los sueños premonitorios. Y allí, olvidado, incrustado como una prueba de que la premonición es posible, se encontraba el sueño que usted ha podido leer: "Incidente en el West Side Story". Como pueden imaginar, me quedé anonadado ante lo que yo mismo había escrito hacía cuatro años. Releí el sueño al menos veinte veces esa tarde. No daba crédito a lo que estaba viendo. Sentía temor, alegría, incredulidad, una mezcla de sensaciones indescriptibles. Y, por supuesto, un deseo irrefrenable de contarle a todo el mundo lo que me había ocurrido. El sueño, que yo mismo había calificado de premonitorio un 28 de Enero de 1996, se había cumplido el 11 de Septiembre de 2001 con una exactitud casi matemática. Y además podía demostrar con documentos oficiales que yo había escrito el sueño cuatro años antes de que ocurrieran los hechos (puede ver los documentos en el anexo al final del libro). Como saben, el registro de una obra en la Propiedad Intelectual se realiza con el fin de acreditar que su autor la escribió en una fecha determinada y evitar así un posterior plagio. Mi acción inmediata fue comunicarme por carta con el Registro de la Propiedad Intelectual para solicitar un certificado en el que constara la página exacta del manuscrito de 1997 donde yo había escrito el sueño. Con ese certificado en la mano yo podía acreditar oficialmente que escribí el sueño cuatro años antes de que sucediera el atentado de Nueva York.

Despejada la duda para quienes no creyeran que el sueño fue escrito con anterioridad a los hechos, me planteé dos posibilidades: que hubiera sido una gran casualidad o que fuera algo inexplicable. Yo me decanto claramente por la segunda. No puedo decir que esa voz perteneciera a un extraterrestre o a un fantasma o a cualquier otra entidad "paranormal" porque no lo sé. Siempre he estado acostumbrado a hablar con los personajes de mis sueños, pero no pensaba de ellos que fueran extraterrestres o entidades extrañas sino simplemente eso, personajes del sueño. ¿Por qué descarto la casualidad? Primero y más importante: porque la sensación que tuve en ese momento

fue de que iba a cumplirse. No escribí aquel sueño como uno más. Era el primer sueño de mi vida en el que yo escribía indubitadamente que podía tratarse de una premonición. En los que había tenido antes (referidos a asuntos sin importancia) corroboré que eran premonitorios después de haberse cumplido, pero no tuve la sensación antes de ocurrir el hecho ni la escribí en mi diario. Segundo: la concatenación de hechos. Escribí ese sueño en un apartado dedicado a los sueños premonitorios y lo califiqué de premonitorio y especial desde el primer momento. Usted ha podido leerlo. ¿Cuál es la probabilidad de que una persona en todo el mundo escriba un libro sobre control de los sueños, lo registre y además califique su sueño de premonitorio? Restemos probabilidad a una coincidencia. Ahora analicemos la precisión de las palabras que oí en mi sueño. "En el West Side Story", se refiere inequívocamente a Manhattan, Nueva York. ¿Por qué? Si ha visto y recuerda la película "West Side Story" sabrá que este famosísimo musical, nominado con diez Óscar® en 1961, se desarrollaba en Manhattan, Nueva York. La película comienza con una panorámica aérea impresionante de Manhattan y sobrevuela la zona de las Torres Gemelas (no aparecen en la imagen puesto que en aquella época, 1961, aún no se habían construido). Los críticos de cine califican esta panorámica de "celestial", en el sentido de que el director pretendía ofrecer de algún modo "la visión de Dios". Tan famosa es esta panorámica de la película que hasta el 11 de Septiembre se podía realizar una ruta en helicóptero, conocida como "West Side Story", que permitía contemplar desde el aire las Torres Gemelas. Además de todo esto, la acción de dicha película se centra en el enfrentamiento entre dos bandas de jóvenes; una de estas bandas se llama "Jets" (*jets* significa "aviones" en inglés), y uno de los integrantes de la banda se llama "A-rab" (*arab* significa "árabe" en inglés). Y lo más sobrecogedor: cuando tuve el sueño yo no había visto esa película y ni siquiera sabía que se desarrollaba en Manhattan.

Pero dejando aparte las clarísimas implicaciones de la frase "en el West Side Story", dentro del mismo sueño yo había pensado que el acontecimiento se produciría en la ciudad de Nueva York y, concretamente, en Manhattan. Así lo hice constar en mi diario de sueños en 1996 y así está registrado en la Oficina de la Propiedad Intelectual en mi manuscrito de 1997. ¿Cuál es la probabilidad de que yo soñara con Manhattan, Nueva York, y el West Side, que es la zona donde se produjo el atentado? ¿En cuántas películas llamadas "West Side Story" la escena inicial comienza con una panorámica aérea del lugar del atentado? ¿En cuántas películas hay una banda llamada "Jets" y un miembro de la banda llamado "A-rab"?

Pero sigamos analizando las palabras que oí en mi sueño. "Un incidente en un avión". Eso es lo que ocurrió el 11 de Septiembre. No fue un accidente sino un "incidente". Y no fue un barco o un meteorito o un coche-bomba o miles de otras posibilidades. Restemos más probabilidad. "Va a provocar el mayor incendio de la Historia". Fue el mayor incendio urbano de la Historia, tanto físicamente como a nivel político y de sentimientos de la gente.

Tercer argumento en contra de una casualidad: ¿fueron y son también coincidencias mis otros sueños premonitorios? En efecto, no puede excluirse el azar pero la probabilidad es tan ínfima y la sensación de premonición que yo tuve tan intensa que no puedo decantarme por esa posibilidad. Sería como no creer que el hombre llegara a la Luna por su preparación técnica sino por un conjunto de casualidades concatenadas. La pregunta que me hago ahora es: ¿por qué? ¿Por qué tuve aquel sueño? ¿A quién pertenecía aquella voz gutural? Y, sobre todo, ¿por qué no hice nada entonces para investigar más profundamente lo que yo mismo calificaba de premonición? Me

recrimino a mí mismo por haberme limitado a escribir mi sueño sin más. ¿Por qué no vi la película cuando tuve el sueño? ¿Por qué no traté de obtener más detalles sobre lo que podía ocurrir? Es algo de lo que siempre me lamentaré.

Después de esta obligada digresión, le dejo seguir leyendo el manuscrito de 1997.]

Como habrán podido comprobar en esta sección dedicada a los sueños premonitorios, éstos pueden presentársele de forma espontánea, tan sólo con acostumbrarse a registrar sus sueños. Por eso es muy interesante llevar un diario de sueños y ser lo más detallista posible. Así podrá demostrarse a sí mismo (lo más importante al principio) que, en efecto, tiene sueños premonitorios. Pero no tema que sus sueños más dramáticos se hagan realidad. Puede distinguir el sueño premonitorio de un sueño normal porque le parecerá especial en cuanto se despierte. No será un sueño común sino que sentirá incluso ansiedad por comprobar que va a cumplirse. Suele ser característico, al igual que en los demás sueños especiales, una gran claridad en el sueño.

Mi experiencia al solicitar a voluntad sueños premonitorios no ha dado resultado salvo en el caso de las calificaciones de los exámenes. Parece que funcionan mejor cuando se presentan de forma espontánea. En otras ocasiones he pedido conocer mi futuro y la respuesta ha sido un sueño de protesta en el cual se me invitaba a abandonar esa actividad. En general, el mundo de los sueños no está muy dispuesto a tratar temas que no nos preocupan o afectan de forma íntima e inmediata. Cuando lo he intentado, mis sueños me han llamado ocioso, pesado y algunos calificativos más. A pesar de eso, intente incubar sueños con preguntas del tipo: "¿Cómo será mi vida dentro de diez años?", "¿Cómo era la vida en el año 10000 a.C.?", "¿Qué pasará si tomo esta decisión?", "¿Existen otros universos de percepción?", "¿Qué ocurre después de la muerte?", etc.

SOÑAR CON LA PROPIA MUERTE

Dentro de los sueños premonitorios están aquellos en los que se predice la muerte de otra persona o la nuestra propia, como en el caso de Abraham Lincoln citado antes. Pero por las experiencias que narran muchas personas puede concluirse que la mayoría de estos sueños no son premonitorios sino sueños normales. La muerte en el sueño suele representar la transformación de nuestra actitud en otra diferente o un cambio importante en nuestras vidas, pero no la muerte en sí. También es muy frecuente soñar con personas ya fallecidas. Estos sueños tampoco son premonitorios aunque pueden ser muy positivos para nosotros si nos sirven para reconciliarnos con esos familiares fallecidos, expresarles nuestro amor, etc. Finalmente, es preciso diferenciar los sueños donde nos vemos morir de las experiencias al borde de la muerte; éstas serán analizadas en profundidad en el último capítulo de este libro.

ADVERTENCIA: No deje que sus sueños le atemoricen. Muchas personas pueden influenciarse psicológicamente si sueñan que sus familiares o ellos mismos mueren o les ocurren desgracias. La mayoría de esos sueños son representaciones simbólicas y nada negativo puede ocurrirles salvo por su predisposición a que suceda. Si siente ansiedad por lo que ha soñado es recomendable acudir a un psicólogo especialista y narrarle el caso con total naturalidad. Sus sueños están para ayudarle, no para asustarle.

SUEÑOS TELEPÁTICOS

¿DOS EXPRESIONES DE UN MISMO FENÓMENO?

Los sueños telepáticos son aquellos sueños en los que se obtienen datos que conocen otras personas y a los que no podemos acceder mediante la percepción sensorial. Podría argüirse que todos los sueños premonitorios tienen una procedencia telepática. Esto puede ser así pero, hasta que se demuestre lo contrario, prefiero separarlos en grupos de sueños diferentes. Cuando tuve mi sueño de la hormiga en el café bien pudo ser que mi madre, al prepararlo, me transmitiera ese pensamiento. Pero también podría explicarse con la hipótesis de la percepción inconsciente sin acudir a otra persona. Otra explicación estaría en asociar la conciencia con una onda definida en una determinada banda de percepción exclusiva de cada persona. Así, yo y la persona que supiera de alguna manera lo que iba a suceder conectamos al cruzarse nuestras bandas de percepción. Un buen ejemplo sería la captación de una emisora de radio ajena (que no deseamos escuchar) al viajar en nuestro vehículo. Aunque no queramos escucharla esa emisión se ha "colado" en nuestro receptor al cambiar de posición y nos hemos enterado de algo que ocurre en otro lugar lejano y que al llegar a él confirmamos. El cerebro emite ondas, pero no se ha demostrado que éstas puedan transmitirse a distancia. Se ha especulado con la posibilidad de utilizar algunas de esas ondas cerebrales para un "control del pensamiento" con fines militares. Lo cierto es que los laboratorios de EEG recibieron financiación del Departamento de Defensa norteamericano[7].

Lo que intento explicar al diferenciar sueño premonitorio de sueño telepático es que los sueños premonitorios pueden serlo sólo aparentemente y desde un punto de referencia personal. Por ejemplo, para mí es el futuro conocer varios días antes mi nota exacta en el examen de Genética, pero no puedo estar seguro de si el profesor ya tenía corregido ese examen cuando yo lo soñé. En ese caso ya no sería percibir el futuro (sueño premonitorio) sino una percepción a distancia. ¿Cómo puede probarse la relación entre el sueño premonitorio y la telepatía? Es difícil. Si cuando sueño con mi calificación voy a preguntarle al profesor y éste me dice que aún no ha puesto la nota y que ni siquiera ha visto mi examen, entonces quizás la telepatía no es la vía por la que se produce el sueño premonitorio. Pero, ¿y si mi creencia en el conocimiento previo de la nota influyera en la decisión del profesor? Es decir, si conozco lo que va a ocurrir influyo en la actuación de la otra persona (aunque no se lo diga, probablemente), y si no conozco con antelación el hecho entonces no puedo comprobarlo luego. En definitiva, el observador siempre influye en el fenómeno.

Más impactante sería un sueño que se adelanta a acontecimientos que no dependen de una sóla persona sino de interacciones complejas de varios grupos e incluso del azar.

CIENTÍFICOS Y SUEÑOS TELEPÁTICOS

Las experiencias telepáticas ocurren en su mayoría en sueños, aunque también se conocen casos de telepatía en la vida diurna. Pero hay muy pocas demostraciones científicas de sueños telepáticos. Una de estas demostraciones la llevaron a cabo los doctores Montague Ullman y Stanley Krippner en el laboratorio de sueños del hospital Maimonides de Brooklyn (Estados Unidos) a finales de los años sesenta[8]. La experiencia consistió en monitorizar el sueño REM de varias personas mientras otro sujeto consciente se concentraba en un determinado cuadro e intentaba transmitir telepáticamente la imagen a los soñadores. Al finalizar la fase REM de las personas que dormían, se las despertaba y se les preguntaba lo que habían percibido. El caso más espectacular fue el del doctor William Erwin que actuaba como soñador. Cuando le despertaron informó de ocho sueños:

- Primer sueño: Transcurría en un bello y extraño océano.

- Segundo sueño: Veía botes de pesca pequeños y un cuadro en el restaurante del faro donde aparecían más o menos una docena de hombres empujando el bote de pesca a la orilla después de regresar de una captura.

- Tercer sueño: Miraba un catálogo de Christmas.

- Cuarto, quinto y sexto sueños: soñó con médicos.

- Séptimo y octavo sueños: soñó con comida.

Después de narrar sus sueños se le preguntó al doctor Erwin por las asociaciones que hacía a partir de ellos. Dijo que el pescador le recordaba a la zona Mediterránea en los tiempos bíblicos. Recordó entonces que había visto peces y rebanadas de pan y también una reunión multitudinaria. También pensaba en los Christmas. Su asociación final fue que debía ser algo relacionado con el océano en el área Mediterránea. El cuadro elegido esa noche había sido *El Sacramento de la Última Cena*, de Salvador Dalí, en el que aparece una mesa con Cristo en el centro y sus doce discípulos rodeándole. En la mesa del cuadro también puede verse un vaso de vino y una rebanada de pan. Detrás de esta escena hay pintado un bote de pesca en el mar.

Los jueces del experimento consiguieron asociar los diferentes informes aportados por los soñadores con los cuadros, con una precisión muy superior a la que se conseguiría por azar.

Algunos de mis sueños podrían estar relacionados con la telepatía. Narraré uno de ellos. Me ocurrió la noche anterior al último examen de carrera. Yo tenía planeado comprarme un nuevo ordenador; casi sin darme cuenta mi vieja computadora había

quedado para exponerla en un museo y mis conocimientos informáticos no estaban muy al día. Aunque sabía programar en lenguajes simples, no le prestaba mucha atención a los megaherzios, megabytes, cd-roms, Internet, etc. Con esas dudas me acosté la noche antes del examen. Esa noche soñé con Manuel Temblador, un compañero de la Facultad con el que sólo hablaba en contadas ocasiones (quizás unas tres o cuatro veces en todo el curso).

MANOLO ES UN EXPERTO EN ORDENADORES

Llego a la Facultad. Es muy temprano y el campus está desierto. Me siento frente a la puerta de la Facultad y al poco tiempo llega Manolo Temblador. Comienzo a preguntarle acerca de los ordenadores y él me va respondiendo. Es un auténtico experto.

Tras despertarme y anotar el sueño con brevedad, me encaminé hacia la Facultad. Llegué muy temprano (iba en tren y tenía examen, así que no era cuestión de arriesgar). El campus, como era habitual a aquella hora de la mañana, estaba desierto. Recordé el sueño. Con cierta ironía me senté en el mismo sitio donde lo había hecho en el sueño. En mi rostro se dibujó una media sonrisa cuando, tras unos minutos de espera, llegó Manolo, con cara de muerto, y se sentó a mi lado. No había nadie más por allí. Tras los saludos me explicó que había llegado tan temprano, al contrario de lo habitual en él, porque había pasado una noche horrible y no podía dormir. Le dolía la cabeza y tenía fiebre; dudaba entre hacer el examen o irse a casa. Yo le animé a quedarse, no perdería nada. Entonces le comenté que había soñado con él. Le pregunté si conocía a alguien que supiera de ordenadores. No me sorprendí demasiado cuando comenzó a hablarme de 100 megaherzios, 540 megabytes y pentiums como si hubiera nacido entre ordenadores. Le dije a Manolo que había soñado todo aquello y él siguió hablando de cuádruples velocidades, clónicos, etc, a pesar de su cabeza azotada por la fiebre. ¿Hubo telepatía entre Manolo y yo? ¿Capté inconscientemente alguna conversación o comentario en la que mencionó los ordenadores? ¿Tuvo alguna influencia su estado febril durante la noche? Sea como fuere, mi sueño me ayudó a encontrar a alguien que sabía de ordenadores y que resolvió algunas de mis dudas.

Usted puede pedir este tipo de sueños en una incubación con una pregunta simple como: "Transmitirle mi pensamiento a X". Si, además, expresa en la incubación su deseo de agradecimiento o reconciliación hacia la otra persona las posibilidades de éxito serán mayores. Como los sueños premonitorios, los sueños telepáticos también le harán sentir que son especiales por su claridad o extrañeza.

SUEÑOS RECURRENTES Y PESADILLAS

LA ALARMA INCONSCIENTE

Los sueños recurrentes son aquellos sueños que se repiten una y otra vez, con ligeras modificaciones, en determinadas épocas de la vida. A menudo están asociados a las pesadillas o terrores nocturnos. Son una especie de alarma que nos indica que

debemos resolver algún problema o cambiar de actitud en nuestras vidas. No tienen por qué ser muy vívidos salvo cuando van asociados a pesadillas. Su procedencia parece ser los pensamientos que rondan por nuestra mente una y otra vez, ya sea consciente o inconscientemente. Entre el 30 y el 50 % de las personas adultas sufren pesadillas con una frecuencia de una vez al mes[9]. No todos los sueños recurrentes son tan desagradables como para llamarlos pesadillas. Para considerarlos pesadillas deberían ser realmente terroríficos y causarnos molestias que pueden requerir tratamiento psicológico si son repetitivas.

Los sueños recurrentes que nos atemorizan tienen un especial interés porque, en la mayoría de las ocasiones, son la puerta a los sueños lúcidos[10]. Como el patrón del sueño se repite una y otra vez llega un momento en que, al encontrarnos con el monstruo que nos persigue o con la situación que nos atemoriza, decimos: "Esto es sólo un sueño". Entonces entramos en un sueño prelúcido que puede convertirse en lúcido, aunque su duración sea muy pequeña, y despertamos inmediatamente.

En la parte 3 de este libro se incluye un capítulo completo dedicado a la superación de los sueños recurrentes y las pesadillas a través del control de los sueños lúcidos. Mientras que los sueños recurrentes espontáneos suelen atemorizarnos y causarnos malestar, los controlados por medio del sueño lúcido son, en general, muy agradables. Hay personas que son auténticos maestros en el control de sus sueños lúcidos y que construyen sus propios mundos de sueño, volviendo a ellos cuando quieren y disfrutando de su creación.

Muchas pesadillas no tienen por qué ser recordadas. En algunas ocasiones nos despertamos sobresaltados, sin recordar ningún sueño pero con una sensación profunda de temor. El cuerpo está empapado en sudor y el ritmo cardíaco y respiratorio desbocado. Hasta pasados unos minutos no nos tranquilizamos y volvemos a relajarnos. En esos casos hemos sufrido una pesadilla pero esta ha sido tan desagradable y terrorífica que la hemos olvidado por completo como mecanismo de defensa. Pero las reacciones fisiológicas han permanecido unos minutos después de despertarnos. Esta desagradable experiencia se repite frecuentemente cuando estamos sometidos a algún tipo de preocupación el día anterior: discusión, necesidad de levantarnos a una hora intempestiva, problemas digestivos, estados febriles, etc. En una ocasión percibí un terremoto de pequeña intensidad (imperceptible en el lugar donde vivía) con un movimiento en mi cama que parecía producido por un seísmo de grado 7. Aunque no he vivido terremotos intensos, la cama se movía demasiado (o yo creía que se movía, ya que aún estaba medio dormido) como para ser un pequeño temblor que no fue percibido por nadie más. Todo lo que suponga una alteración de nuestro entorno puede provocar sueños desagradables.

ÍNCUBOS, EXTRATERRESTRES Y... PARÁLISIS DE SUEÑO

La palabra pesadilla (*nightmare,* en inglés) deriva del término inglés *mare*, que denota un fantasma o íncubo. En la antigüedad se pensaba que los íncubos o espíritus malignos masculinos visitaban a las mujeres durante las noches para abusar sexualmente de ellas. Por supuesto, también había espíritus malignos femeninos, los súcubos, que forzaban a los hombres... Esas ideas ya han sido superadas, aunque aún

hay personas que cuentan experiencias en las que son forzados sexualmente por supuestos seres extraterrestres. Tales experiencias pueden ser fruto de las pesadillas o tener otro tipo de explicación que no entra dentro del campo de los sueños.

Un efecto muy frecuente en los sueños recurrentes es la confirmación de la "ley de Murphy[11]: si algo malo tiene que ocurrir acaba ocurriendo. Y es que si en el sueño usted manifiesta su temor hacia una pequeña hormiga que corretea por el suelo, lo normal es que ésta se transforme en una hormiga gigante que aún le cause más temor. Se produce una retroalimentación que cada vez le atemoriza más. Pero la inversa también se da. Si manifiesta menos temor, entonces el sueño pasa a ser menos desagradable e incluso puede tornarse positivo e informativo.

Un fenómeno que suele asociarse a las pesadillas es la parálisis de sueño, que puede definirse como la captación consciente del estado fisiológico del cuerpo durante la fase REM. La principal sensación que se produce es la imposibilidad para mover el cuerpo aunque seamos capaces de percibir el entorno. Este fenómeno tiene una explicación científica: la relajación de todos los músculos del cuerpo durante la fase de sueño paradójico (fase REM). Como en el experimento de Jouvet con los gatos, nuestro cuerpo también queda totalmente inmovilizado cuando entramos en la fase REM. Si nos despertamos bruscamente, adquirimos consciencia pero nuestros músculos son incapaces de reaccionar hasta pasados unos segundos o incluso minutos, debido a la atonía muscular. Yo experimenté este fenómeno en el siguiente sueño.

LÚCIDO PERO PARALIZADO

Me veo en la cama, en mi habitación. Es de noche y sé que estoy durmiendo pero tengo la capacidad de pensar y decidir sobre mi actuación. Noto que voy a salir de mi cuerpo físico. Pronto observo una estela con la forma de mi cuerpo que empieza a salir por la cabeza, sobre todo lo noto por el rostro. El color de esa estela es como el del azúcar quemado, un marrón oscuro cristalino. Mi conciencia de ser está en aquella estela y no en el cuerpo físico. Me estoy debatiendo entre salir y quedarme en mi cuerpo. Mi cuerpo de sueño parece distorsionado, torturado por aquella situación. Soy consciente y mi deseo es salir de mi cuerpo físico. Hago esfuerzos notables y consigo sacar la cabeza pero no el resto del cuerpo. Me quedo allí, atrapado, frustrado por no poder liberarme. Intento salir con todas mis fuerzas, lo deseo. Me impulso con las manos en la cama e, incluso, doy brazadas al aire como si estuviera nadando. Noto cómo mis brazos golpean y mueven la cama. Pienso que es lógico que sienta miedo en aquella situación y que debo tranquilizarme. Lo hago. Decido ceder al intento de salir de mi cuerpo físico y me conformo con conservar aquel estado de consciencia durante el sueño. Sé que mi cuerpo físico no podría moverse ahora, aunque lo deseara. Miro a mi alrededor. Me fijo en una zona del techo cercana a la persiana. Es como si la tuviera muy cerca de repente, como si mis ojos se hubieran trasladado a centímetros de la misma. Veo trocitos de papel volando en torno a aquella zona. Pido con todas mis fuerzas poder volar como aquellos papelitos pero no puedo. Entonces le pido por favor a los seres inorgánicos que me ayuden a salir, que me den la energía necesaria para hacerlo. Pero nada sucede. Ahora sólo pienso que no debo hacer tanto esfuerzo por salir sino más bien dejarme fluir, no oponer resistencia, no tener miedo. Sin darme cuenta de cómo lo hago mi percepción se acerca a la ventana. Veo un pequeño cartucho y lo

abro. Dentro hay unos gránulos que parecen de azúcar. Los como, no todos, como si eso me ayudara en algo.

En este sueño tuvieron lugar varios fenómenos diferentes. Por una parte fue un sueño lúcido, ya que estaba consciente y manipulé el sueño, pero también fue una parálisis de sueño en el sentido de la incapacidad para mover mi cuerpo, y por último incluía una componente de experiencia extracorporal al ver mi cuerpo en la cama desde una posición exterior. Como comprobarán, todos estos fenómenos pueden estar relacionados en una misma noche y experiencia de sueño.

Para evitar la parálisis de sueño lo mejor es relajarse cuando compruebe que no puede mover el cuerpo y pensar que es sólo un sueño (estrictamente es un estado de transición). Luego déjese llevar sin temor alguno, como si fuera un explorador en un mundo desconocido. Si toma esa actitud es casi seguro que conseguirá un sueño lúcido o una experiencia extracorporal. Si, por el contrario, se atemoriza e intenta manotear o mover de alguna forma su cuerpo sólo conseguirá empeorar la situación y aterrorizarse. El problema de la parálisis de sueño es que la mente está alerta pero mezcla las entradas sensoriales del exterior con el mundo mental. Puesto que aún no ha terminado del todo la fase REM podría ver, oír o sentir cosas extrañas a su alrededor y parecerle tan reales como el mundo cotidiano. A menudo se siente un gran peso en el cuerpo (lo que debió dar origen a la teoría de los íncubos) y una fuerte opresión en el pecho que impide respirar. Sus terrores pueden desbocarse imaginando que hay seres encima de usted, manos que le asfixian, etc. En ese estado puede sufrir alucinaciones, oír zumbidos, movimientos en la cama, electricidad a su espalda o bajo sus pies, levitación, hundimiento en su cama y otro tipo de experiencias desagradables. Yo he sufrido la mayoría de estas experiencias en alguna ocasión: el peso en el pecho, los zumbidos, los movimientos de la cama y la electricidad. Si usted piensa que todos esos fenómenos se deben a espíritus, demonios o violadores extraterrestres se atemorizará más de la cuenta sin ningún motivo. En este caso la explicación es clara así que no merece la pena preocuparse. Le ocurre a muchas personas sanas y no implica ninguna alteración de su salud física o mental.

Al despertarnos de un sueño y mantenernos inmóviles a voluntad prolongamos las condiciones fisiológicas de la fase REM y propiciamos una reentrada directa en la misma al dormirnos. Como la actividad cerebral está en una transición entre el estado de vigilia y la fase REM, la traducción de los estímulos percibidos por nuestros sentidos puede exagerarse o confundirse. Así, la disminución del ritmo respiratorio se percibe como opresión en el pecho y asfixia, una pequeña descarga electrostática como una descarga eléctrica intensa, un minúsculo ulular del viento como un zumbido fuerte, un reflejo de luz en la ventana como un ser amenazador, la relajación muscular como una levitación o un hundimiento, etc.

Una posible explicación científica a las vibraciones o movimientos de la cama durante la parálisis de sueño es la "sacudida mioclónica". Consiste en contracciones repentinas de los grandes músculos del cuerpo al quedarnos dormidos. Esto puede causar una sensación de caída y provocar la interrupción del sueño. No hay una explicación firme para el fenómeno. Se alude a una perturbación en la función cerebral en la primera fase del sueño, al encontrarnos en un estado de transición entre la vigilia y el sueño. Al entrar en la fase de sueño, el ritmo cardíaco y respiratorio se ralentizan más rápido de lo normal y el cerebro lo interpreta como si el cuerpo estuviera

muriendo, así que reacciona enviando un impulso eléctrico a los músculos que causan las sacudidas. No es un fenómeno peligroso y hay muchas personas que lo experimentan.

Sueños premonitorios, telepáticos, recurrentes,... Todos ellos pueden aparecer en su camino hacia el sueño lúcido, un camino que va a proseguir en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 6

EL CAMINO DEL GUERRERO

"Un hombre que nace cae en un sueño como un hombre que cae en el mar. Si intenta ascender a la superficie como procura hacer la gente sin experiencia entonces se ahoga"

Joseph Conrad (1857-1924), novelista inglés nacido en Polonia. Marlow, en *Lord Jim*, cap.20 (1900)

"La tradición de su cultura le prescribe al hombre lo que aprende y cómo lo aprende. Y, sobre todo, se le señalan las fronteras estrictas de lo que no debe aprender"

Konrad Lorenz (1903-1989), filósofo y médico austríaco, Premio Nobel de Fisiología y Medicina. *La otra cara del espejo (1973)*

Adquirir consciencia en sueños es como ejercitar los músculos para el levantamiento de pesas. Los objetivos van desde no plantearse ni siquiera la posibilidad de levantar las pesas, lo que equivaldría a no registrar sus sueños cada día en su diario, hasta mantener el peso levantado cómodamente durante un tiempo prolongado. Es obvio que para realizar ese ejercicio con fluidez necesita un entrenamiento. Y para llevar a cabo ese entrenamiento debe tener la energía necesaria que le permita fortalecer progresivamente sus músculos. Este capítulo trata de cómo conseguir esa "energía".

Si ya ha tenido un sueño lúcido o prelúcido, ha tomado contacto con las pesas. Si aún no ha conseguido ningún sueño lúcido, o ni siquiera un sueño normal por cada noche, eso significa que su mente se ocupa de otros asuntos que le restan energías para dedicarse a entrenar. En efecto, imagine que su actividad diaria es agotadora, con estrés en el trabajo, problemas en casa, poco descanso,... ¿Cuándo tendría tiempo para el ejercicio? Si su vida es así, será muy difícil que llegue a ser un levantador de pesas de élite pero, al menos, puede conseguir mantenerse en forma consiguiendo objetivos menores (entonces quizás prefiera saltarse este capítulo). Si pretende ser un soñador lúcido de "élite", entonces debe liberar su mente de cualquier otro tema que no sea su entrenamiento para el sueño lúcido.

EL CAMINO DEL GUERRERO

Los sueños normales se forman a partir de los retazos de experiencias que vivimos durante el día. Si esas experiencias son negativas y nos frustran, nuestros sueños nos lo advertirán; si nuestra vida es positiva y tranquila los sueños serán más apacibles y tendentes a dejarse modelar a nuestro antojo. Pero no se trata de abandonar el mundo cotidiano para trasladarse al mundo de los sueños a tiempo completo. El objetivo es

modelar nuestras vidas de modo que los acontecimientos que nos suceden durante el día resbalen sobre nosotros sin dejarnos una huella profunda. En una palabra, debemos actuar sin histerismo ante todo lo bueno o lo malo que nos suceda en nuestras vidas, adaptarnos a las condiciones que nos rodean sin luchar contra ellas. No, no es pasividad ni sumisión sino adaptación progresiva, sin brusquedades. Puede simplificarse con un razonamiento muy conocido: si su problema tiene solución entonces, ¿por qué no lo resuelve?; y, si no tiene solución, ¿por qué se preocupa tanto de él? Esa es la filosofía que debe adoptar si desea conseguir la energía necesaria para controlar sus sueños. Este proceso de adaptación en nuestras vidas se conoce como "el camino del guerrero".

En las obras del antropólogo Carlos Castaneda se narran sus experiencias como aprendiz del brujo yaqui Don Juan. En el libro de Castaneda *El arte de ensoñar* (1993) se escribe, con respecto a este tema[1]:

"[...] Llegar a la primera compuerta del ensueño, de una manera calculada y con control, es llegar al cuerpo energético. Pero mantener ese cálculo y control es básicamente un asunto de tener energía. Los brujos obtienen esa energía organizando, de una manera ingeniosa, la energía natural que poseen y usan para percibir el mundo cotidiano. [...] Don Juan explicó que para rebuscar energía, los brujos reorganizan ingeniosamente la distribución de su energía básica, descartando cualquier cosa que consideren superflua en sus vidas. Llaman a este método el 'camino de los brujos' o 'el camino del guerrero'".

En primer lugar no considere la palabra "brujo" en el sentido negativo que muchas personas suelen darle. Como sabrá, en las culturas indias, como en el caso de los indios yaqui[2] a los que pertenece Don Juan, existen personas poderosas o santas a las que se considera brujos, sin que esto tenga una connotación negativa sino muy al contrario, de la más alta estima. Tampoco entienda el concepto "energía" en su acepción científica.: energía cinética, potencial, eléctrica, calorífica,... La energía a la que se refiere Castaneda es psicológica.

La idea básica es que tenemos una energía psicológica limitada para desarrollar nuestras vidas. Si gastamos esa energía en los asuntos cotidianos entonces nos quedará menos para ejercitarnos en el control de los sueños. Así pues hay que buscar energía y la forma de hacerlo es desarrollar una conducta alternativa en relación con todo lo que nos rodea. Si usted está totalmente absorbido por el llamado "mundo real" será muy difícil que aparezcan los sueños lúcidos; pero si considera que además de ese mundo real hay otros mundos a los que puede entrar por medio de sus sueños, entonces le resultará mucho más fácil ahorrar energía.

La principal premisa para ahorrar energía mental es, según Don Juan, "perder la importancia personal"[3]. Cierto es que esta frase y sus pretensiones puede recordarnos a la que utilizan las sectas. Pero lo que expresa Don Juan en las enseñanzas a Castaneda es su interés porque las actividades del mundo cotidiano no se conviertan precisamente en una secta destructiva. No se trata de abandonar lo conocido para desempeñar otra actividad. El objetivo es seguir con lo conocido pero sabiendo que existe otra forma de actuar. Esto se interpreta en los términos en que yo se lo planteaba antes: dejar que los asuntos cotidianos no le aprisionen con sus constantes

preocupaciones y demandas. Si usted es una persona orgullosa debería adoptar una actitud más humilde, que no es sinónimo de sumisión. Si su máxima preocupación estriba en mantener su posición egocéntrica en el mundo cotidiano entonces gastará todas sus energías en él. Es su decisión. Al igual que la decisión que debe tomar un levantador de pesas. Repito, si quiere lograr una maestría en el control de los sueños lúcidos necesitará mucho esfuerzo y abandonar el modo de vida competitivo típico de Occidente. Si no puede, entonces tendrá que conformarse con un poco de entrenamiento que le reforzará los "músculos de la mente" para mantener un cierto peso durante un determinado tiempo.

Como los buenos deportistas, marcarse objetivos demasiado elevados cuando uno está empezando suele conducir al fracaso. Lo mejor es establecer un objetivo pequeño y tener afán de superación personal más que de oposición a los otros. Cuando se aclare a sí mismo cuánto tiempo y esfuerzo está dispuesto a dedicar a su entrenamiento en el control de los sueños puede empezar con el siguiente paso.

LA RECAPITULACIÓN DE SU VIDA

Puesto que los sueños utilizan las experiencias que hemos tenido desde nuestro nacimiento, una forma de liberarlos de ellas para dejar paso a la consciencia es la recapitulación o rememoración de su vida. Necesitará escribir una especie de biografía con todos los acontecimientos, personajes, sentimientos, ilusiones,... que recuerde en su vida. Ciertamente es un trabajo arduo que puede llevarle años o no acabar nunca de completarse, pero lo importante es empezar e ir progresando. De esta manera las experiencias que le han marcado durante su vida quedarán resueltas al volver a analizarlas. Por supuesto, debe escribirlo todo y ser sincero. No serviría de nada escribir sus memorias como si fueran a ser publicadas. La recapitulación debe ser un documento íntimo donde vierta la verdad que usted percibe sobre sí mismo. Cuanto más honrado sea menor importancia personal tendrá y ahorrará más energía para su entrenamiento en el control de los sueños.

El cúmulo de emociones, frustraciones, temores, ofensas recibidas o emitidas,... componen sus sueños normales. A medida que vaya liberándose de ellas le irá dejando paso a otras percepciones de la realidad adquiridas a través de la consciencia en sueños. En términos de energía, la recapitulación liberaría la energía que ha quedado atrapada en cada experiencia positiva o negativa de nuestras vidas. Por eso debe escribir todo lo que recuerde, bueno y malo, e intentar zanjar los asuntos pendientes. Por ejemplo, si en su infancia se sintió ofendido por un compañero de colegio parte de su energía quedó atrapada en esa experiencia. Si la escribe junto con sus impresiones sobre el hecho y el perdón a la persona que le ofendió esa energía volverá a usted. Puede entenderlo así. El mismo proceso sería necesario si usted hubiera sido el responsable de la ofensa. Disculpándose por escrito, ante usted mismo, recuperará la energía perdida en esa emoción. Pero no sólo habrá experiencias negativas en su vida sino también positivas. Recordándolas y escribiéndolas podrá recaptar la energía que quedó en ella. Por ejemplo, el día que conoció a su esposo, su fiesta de cumpleaños, la primera vez que la besaron, etc.

La mejor forma de realizar la recapitulación es recopilar una lista de todas las personas que haya conocido en su vida, empezando por el presente. Luego debería

ordenarla, dividiéndola en áreas de actividad: trabajo, familia, escuelas, viajes, amigos,... Y finalmente revivir y escribir con todo detalle las experiencias vividas con esas personas, desde la primera a la última. El detalle es muy importante; no se quede sólo en la superficie. Quizás en algunos momentos se ruborice por revivir cierta escena, en otros se ría a carcajadas, en otros llore,... En todos esos momentos estará recuperando su energía perdida. Es la Historia de su vida. Además de la interacción con las demás personas también puede recordar momentos en los que estaba sólo pero sintió algo importante. Describa primero el escenario en que se desarrolló la escena, la o las personas con las que se encontraba y lo que sintió.

Mientras esté recapitulando su vida puede emplear una técnica de relajación basada en la respiración: exhalar para liberar la energía que usted tomó de su vivencia e inhalar para recaptar la energía que perdió en ella.

Conforme vaya realizando la recapitulación de forma ordenada, y con el máximo detalle posible, irá acumulando cada vez más energía que podrá utilizar para el control de sus sueños. Logrará sus primeros éxitos con el sueño lúcido siguiendo las técnicas que se describen en los siguientes capítulos. Terminar la recapitulación ordenada quizás le lleve años (se trata de escribir toda su vida con detalles) y aquí es donde usted decidirá el grado de control que desea alcanzar.

Si desea seguir avanzando en su grado de control sobre los sueños entonces puede comenzar con la segunda parte: la recapitulación desordenada. Consiste en sumirse en un estado de silencio y relajación mental durante unos minutos, sin pensar en nada, para a continuación escoger la vivencia que va a recapitular. Al contrario que en la recapitulación ordenada, en esta segunda parte no tiene que seguir una secuencia ordenada sino dejarse fluir y elegir al azar. No piense la escena de su vida que va a elegir sino lo primero que llegue a su mente, sin pensarlo. Cuando termine esta recapitulación desordenada estará en disposición de convertirse en un maestro del control de sus sueños lúcidos.

SEIS PASOS PARA AHORRAR ENERGÍA

Un resumen de todo el proceso de ahorro de energía sería, paso a paso:

1) Decidir hasta qué punto va a implicarse en el intento por controlar sus sueños (tiempo del que dispone para entrenarse, entorno vital, cambio de actitud,...).

2) Adquirir una actitud vital moderada, adaptándose a las circunstancias personales que vayan surgiendo con tranquilidad y decisión firme.

3) Confeccionar una lista con todas las personas que haya conocido en su vida empezando por el presente.

4) Ordenar esa lista por áreas de actividad (trabajo, familia, amigos, escuelas, viajes,...).

5) Recordar y escribir con el máximo detalle posible todos los sucesos que haya vivido en relación con esa persona, indicando:

- Escenario en que se desarrolló.
- Personas presentes.
- Sentimientos que tuvo.

6) Recapitulación al azar. Una vez que haya terminado con todas las personas de su lista (puede llevar varios años) comience un nuevo tipo de recapitulación consistente en relajarse, guardar silencio, y escribir la primera escena de su vida que le venga a la mente sin que nada le influya.

Un consejo de experiencia: no se lo tome demasiado a pecho. Dedicar de treinta minutos a una hora al día a la recapitulación estará bien. Tampoco se trata de cansarse en unos días y abandonar. La disciplina y la constancia son atributos muy importantes. Ahora captará por qué se conoce a este proceso de ahorro de energía como "el camino del guerrero". Es la resistencia ante la avalancha de acontecimientos que provienen del mundo exterior y que distraen el diálogo interno que surge en los sueños lúcidos. Poco a poco, gracias a su actitud de moderación y decisión rápida ante lo que le sucede todos los días, y a la recapitulación de su vida, conseguirá ir liberándose de todas sus obsesiones, luchas internas y temores.

Si después de leer este capítulo piensa que la recapitulación es un proceso demasiado complejo para usted, está equivocado. Todos podemos emplear treinta minutos al día para recordar y escribir nuestras vidas. Es muy útil realizar el registro escrito en soporte informático (al igual que su diario de sueños), ya que éste permite mayor facilidad en la búsqueda, almacenamiento, corrección de errores o ampliaciones posteriores.

La recapitulación es un paso opcional pero muy recomendable. Puede tener sueños lúcidos sin necesidad de seguir todo este proceso, pero éstos se verán interrumpidos con frecuencia por fragmentos de sueños que le recuerden asuntos poco claros de su vida pasada o actual. De todas las condiciones exteriores que perturban a los sueños lúcidos ésta es la que más lo hace, ya que se encuentra en el centro mismo de la producción de imágenes de sueño. Pero no es necesario acabar la recapitulación para comenzar a tener sueños lúcidos. Son procesos complementarios. Es decir, puede empezar un día a hacer la recapitulación y aplicar las técnicas para conseguir sueños lúcidos a la vez. Cuando consiga los primeros éxitos en el control de sus sueños éstos les recordarán mejor algunos aspectos de su vida y le ayudarán a ir completando la recapitulación poco a poco.

Si ve "el camino del guerrero" y la recapitulación como un alimento energético comprenderá mejor por qué pueden ser complementarios con los sueños lúcidos. Siguiendo con el ejemplo de las pesas: si el atleta quiere entrenar un día necesita energía sólo para ese día y no para todo su entrenamiento. Sería un error darse un atracón para acumular mucha energía (tomarse demasiado a pecho la recapitulación). Lo adecuado es alimentarse de forma equilibrada para poder hacer frente al entrenamiento de ese día. Al día siguiente haría lo mismo y así sucesivamente.

Puestos a hacer analogías, ¿qué ocurriría si nuestro imaginario levantador de pesas

decidiera doparse para superar el umbral energético necesario para realizar su entrenamiento? Ese mal deportista no conseguiría sueños lúcidos sino alucinaciones incontroladas, como explicaré en el capítulo 18.

Si hemos de entrenarnos para controlar nuestros sueños parece conveniente buscarse un buen "gimnasio", es decir, un lugar con las condiciones apropiadas. En el próximo capítulo se tratan las condiciones óptimas para desarrollar el entrenamiento.

CAPÍTULO 7

CONDICIONES ÓPTIMAS PARA EL SUEÑO LÚCIDO

"El sueño no es una revelación. Si un sueño aporta al soñador alguna luz sobre sí mismo, no es la persona con los ojos cerrados la que hace el descubrimiento sino la persona con los ojos lo suficientemente abiertos y lúcida para encajar esos pensamientos"

Michel Leiris (1901-1990), antropólogo y autor francés. Citado en: *'Roger Shattuck, Noches como el Día'*. Introducción de "Días como Noches" (1961)

Una vez que ha decidido adquirir consciencia en sus sueños necesitará saber cuáles son las mejores condiciones en que puede hacerlo. Se han realizado investigaciones sobre algunas de las variables que citaré aquí; en otras he acudido a mi propia experiencia o a la de personas cercanas al mundo de los sueños lúcidos. En general, todas las condiciones externas e internas que se salgan de lo habitual facilitarán la obtención del sueño lúcido, ya que supondrán un estímulo para que nuestro consciente se conecte mientras estamos soñando. Estas condiciones son: lugar, hora, ingestión de alimentos y otras sustancias, estado físico y estado emocional.

LUGAR

LUGAR DESAPACIBLE, LUGAR DE SUEÑO LÚCIDO

El lugar óptimo para obtener sueños lúcidos es aquel que consigue mantener el sueño REM en un estado ligero y en contacto con nuestro consciente. Teóricamente esto es así porque el sueño lúcido consiste en adquirir consciencia durante la fase REM, es decir, conectar con los centros cerebrales superiores sin abandonar el sueño REM. Para conseguirlo, las condiciones del lugar en que nos encontremos no deben ser ni muy desapacibles ni muy apacibles. Si el lugar es muy tranquilo, sin ruidos, luces, golpeteo del viento o la lluvia en las ventanas, temperatura agradable, etc, entonces nuestro sueño REM será profundo y no habrá nada que lo altere. En efecto, para tener sueños normales las condiciones apacibles pueden funcionar bien porque no requieren la intervención del consciente pero no así en los sueños lúcidos. Los lugares ligeramente desapacibles, con ruidos ocasionales durante la noche, luces difusas, pequeños golpes en las ventanas, ligero frío o calor,... causan una alerta en nuestro consciente pero no la suficiente como para sacarnos de la fase REM. Esta conexión con el consciente sin salir del sueño lúcido es lo que pretendemos. Si el ambiente es demasiado desapacible entonces los ruidos, luces o golpes nos desconectarán de la fase REM y nos despertaremos del sueño.

El grado de influencia de estos factores es muy variable con las personas. Suele decirse que hay personas que no se despiertan ni aunque estalle una bomba en la casa

de al lado y otras que lo hacen tan sólo por el zumbar de un mosquito (como es mi caso). Las primeras tienen un sueño muy profundo y eso provocará que la conexión con su consciente durante la fase REM sea más difícil de conseguir. Las personas con el sueño muy ligero tenemos más posibilidades de conexión con el consciente pero también de despertarnos sin conseguir un sueño lúcido. Por tanto, es necesario armonizar las condiciones óptimas del lugar de acuerdo a la profundidad del sueño de cada persona.

En general, todas las condiciones del lugar que se salgan fuera de lo habitual favorecerán la consecución de un sueño lúcido: dormir en una cama diferente a la que estamos acostumbrados, una noche de viento o lluvia que hace golpear las ventanas, la llegada de un invitado a casa, etc. El sueño "Lúcido, pero paralizado", que incluí en el capítulo 5, se produjo en unas condiciones de viento reales que se transmitieron además a la imaginería del sueño como papelitos que volaban. Una buena parte de mis sueños lúcidos han coincidido con condiciones desapacibles de ruido, luz o temperatura del entorno.

Es importante tener en cuenta que nuestros sentidos son adaptables y, por tanto, si usted está acostumbrado a dormir en un lugar desapacible lo extraño serán las condiciones apacibles. Imagine a un habitante de Madrid acostumbrado al ruido del tráfico durante años y a un habitante de una ciudad pequeña donde no hay apenas ruidos por la noche. Es evidente que si sometemos a un experimento a estas dos personas el habitante de Madrid responderá menos a las condiciones desapacibles que el de la ciudad pequeña. El grado de variación en las condiciones es lo que verdaderamente influye y no la condición en sí.

UN LABORATORIO EN SU CAMA

¿Cómo buscar sus propias condiciones óptimas? Piense en el lugar donde duerme y analice sus condiciones. ¿Cuál es el nivel de ruido durante la noche? ¿Se despierta a menudo? ¿Cuáles son las causas de su despertar repentino? Podría experimentar cambiando las condiciones del lugar en el que duerme. Algunas experiencias para realizar son:

- Ponga la alarma de su despertador digital a una hora no habitual y en la que suela despertarse de un sueño (hacia las 6:30 A.M. es efectivo). Puede probar diferentes volúmenes con el típico sonido del despertador digital o con una música suave (con un altavoz bajo la cama quizás conseguiría mejores resultados). Si lo pone a la hora en que está en fase REM es probable que consiga un sueño lúcido (siempre que logre encontrar el volumen adecuado para no despertarse). Para calcular la hora en que estamos en fase REM hay que tener en cuenta que ésta dura de 5 a 45 minutos y que se produce cada 90 minutos. Por tanto, durante una noche típica de ocho horas pasamos por cinco períodos de sueño REM. Se ha demostrado, como analizaré después, que los sueños lúcidos se producen con mucha más frecuencia en las primeras horas de la mañana después de despertarse.

- Establezca la alarma de su reloj digital en múltiplos de 90 minutos y al final de la mañana, es decir, a 4.5, 6 ó 7.5 horas después de irse a dormir.

- Descorrer las cortinas y levantar las persianas para que entre luz por la mañana. Pruebe con diferentes niveles de apertura. El óptimo sería el que no le despertara pero sí le permitiera adquirir consciencia mientras duerme.

- Abra las ventanas, de manera que le lleguen los ruidos de la calle.

- Duerma en otra cama diferente a la habitual: la almohada le resultará extraña, el colchón un poco más duro, etc.

- Sitúe una tabla o algún objeto duro bajo el colchón.

¿Cómo afectan los estímulos externos al sueño? Lo más frecuente es que estos estímulos se incorporen a la imaginería onírica. El marqués Hervey de Saint-Denys, en 1867, ya proporcionaba ejemplos de la incorporación de estímulos externos al sueño[1]. En una ocasión susurró a una persona dormida el comando militar "¡Presenten armas!" y ésta, al despertar, informó que había soñado con un desfile militar. El marqués también ideó una experiencia en la que asociaba distintos estímulos sensoriales con lugares y personas específicas. El método consistía en ponerse el mismo perfume siempre que visitaba un lugar o persona determinados. Un tiempo después, impregnaba su almohada con el perfume y descubría cómo esa noche soñaba con la persona o lugar asociado a él. Los sonidos también le sirvieron a Saint-Denys para soñar con quien deseaba. En sus reuniones sociales, el marqués hacía que la orquesta tocara dos valses diferentes cada vez que cambiaba de pareja de baile, de tal modo que siempre bailara el mismo vals con la misma chica. Más tarde hizo construir una caja de música que tocaba los dos valses y la conectó a la alarma de su reloj. Así, en vez de la alarma, sonaba uno de los valses. Como ya se esperaba, a la mañana siguiente soñó con la chica asociada al vals que había tocado la caja de música. Cuando, otro día, eligió el segundo vals, soñó con su pareja de baile asociada. El marqués, alentado por sus éxitos, llegó a usar hasta ocho valses con ocho parejas diferentes.

Las últimas investigaciones realizadas en el campo de los sueños lúcidos utilizan la luz y el sonido como mecanismos inductores de la lucidez. Se han desarrollado varios aparatos electrónicos de fácil uso, que describiré en el próximo capítulo, para detectar el momento en que estamos en fase REM y disparar una señal sonora o luminosa que nos conecte con el consciente sin despertar.

EL RELOJ BIOLÓGICO

El organismo de plantas y animales funciona en armonía con los ritmos de la Naturaleza. Como si de un reloj se tratara, nuestro cuerpo obedece diferentes periodicidades. El ciclo diario de 24 horas, llamado ciclo circadiano, es el más conocido. ¿Por qué es un reloj interno? En ausencia de luz solar seguimos un modelo de comportamiento casi idéntico al que tendríamos si aún viéramos salir el Sol cada mañana. En experimentos realizados con personas aisladas de la luz durante largos periodos de tiempo se observó que éstas continuaban comiendo, durmiendo y

despertándose con la misma regularidad que antes. Sólo se producía un pequeño desfase positivo debido a la ausencia de estímulos externos que ajustaran ese reloj interno[2].

La luz es el estímulo más importante para reajustar los ritmos aunque muchos organismos utilizan las variaciones periódicas de temperatura y otros factores. Cuando el "retraso" o el "adelanto" en el reloj biológico es grande se producen alteraciones en el comportamiento habitual. Las personas que viajan a largas distancias sufren las consecuencias de ese desajuste y tardan varios días en adaptarse a las condiciones exteriores (es el llamado *jet lag*).

¿Cómo funcionan los ritmos biológicos? Las investigaciones realizadas en la década de los 80 sugieren que un flash luminoso actúa como iniciador del ciclo. En algunos organismos, como la mosca de la fruta por ejemplo, un único gen codifica un proteoglicano (proteína+azúcar) que interviene en la regulación biológica. Lo más curioso de los ciclos biológicos es que pueden existir en todas las células e incluso en los orgánulos celulares (vesículas interiores de la célula). Es decir, una célula aislada de nuestro cuerpo mantiene su propio ritmo diario; si la reintegramos al cuerpo entonces se sincroniza. En el cerebro de la mayoría de los organismos parece existir un reloj maestro que comunica sus señales de tiempo químicamente al resto del organismo. Ese grupo de células cerebrales se conoce como núcleo supraquiasmático. La hormona melatonina, secretada por la glándula pineal, interviene también en la regulación de los ritmos biológicos, incluido el ciclo vigilia-sueño. La oscuridad hace que se segregue melatonina, la cual nos ayuda a quedarnos dormidos. La cantidad de melatonina secretada disminuye con la edad, por lo que se cree que esta es la causa de la menor necesidad de dormir en los adultos con respecto a los niños. René Descartes no tenía razón al localizar la conciencia en esta glándula pineal pero lo cierto es que su función aún no se conoce del todo bien por encontrarse en las profundidades del cerebro. En los humanos, la glándula pineal se desarrolla hasta los siete años, edad en la que, según Piaget, el niño adquiere un pensamiento operacional[3].

Los relojes biológicos pueden ayudarnos a conocer mejor el envejecimiento. En la vejez se ha observado que los múltiples relojes biológicos del cuerpo están menos acoplados con el reloj maestro del cerebro que en los más jóvenes. Esa falta de sincronización podría ser la responsable de muchos problemas relacionados con la vejez.

Además del bien conocido ciclo circadiano de veinticuatro horas hay otros ciclos más cortos llamados ultradianos. Uno de estos ciclos ultradianos se manifiesta como un cambio en la dilatación de las fosas nasales. Si mantiene una fosa cerrada y respira a través de la otra, y luego al revés, comprobará que por una fosa es más fácil respirar que por la otra (se detecta mejor cuando está resfriado). El cambio de dilatación sigue un ciclo aproximado de 90 minutos (casualmente el mismo tiempo que los periodos de sueño REM). Algunos autores sugieren que este ciclo nasal puede estar asociado a ciclos de actividad cerebral y también a ciertas capacidades cognitivas[4]. El cambio en la dilatación de la fosa nasal puede ser producido por presión sobre un punto reflejo bajo la axila. ¿Qué tiene que ver todo esto con el sueño lúcido? Este ciclo biológico explicaría por qué en los estudios realizados se han detectado el doble de sueños

lúcidos cuando se duerme apoyado sobre el lado derecho del cuerpo[5]. En esos estudios se registraba qué fosa nasal estaba más abierta al despertar de un sueño lúcido. Al dormir del lado derecho estaríamos presionando un punto reflejo de la axila y quizás podríamos cambiar nuestra actividad cerebral, lo cual motivaría la mayor probabilidad de tener sueños lúcidos. De todas formas, las investigaciones sobre este tema aún no son exhaustivas.

HORA

UNA SIESTA MATUTINA

Según los estudios realizados por el doctor Stephen LaBerge, Leslie Phillips y Lynne Levitan (1994), los mejores momentos para obtener sueños lúcidos son las siestas[6]. Aunque en España usamos la palabra siesta refiriéndonos al sueño de la tarde, en Estados Unidos se usa la palabra *nap* en el sentido de sueño ligero precedido por un período consciente, que puede producirse por la mañana después de despertarse o durante la tarde (como nuestras típicas siestas). Por tanto, cuando escriba sueño ligero me estaré refiriendo a un sueño corto (de hora u hora y media) después de despertarnos por la mañana.

En un primer estudio se comparó la frecuencia de sueños lúcidos en dos grupos de individuos que se despertaron dos horas antes de lo habitual:

1) Los que tomaron un sueño ligero de dos horas, después de estar despiertos durante dos horas: es decir, tomando un sueño ligero a la hora en que solían despertarse habitualmente.

2) Los que tomaron un sueño ligero de dos horas, después de estar despiertos durante cuatro horas: es decir, tomando un sueño ligero dos horas después de su despertar habitual.

El resultado de ese estudio demostró que, en ambos casos, la frecuencia de aparición de sueños lúcidos era diez veces mayor que las de noches anteriores. Además se encontró mayor frecuencia de sueños lúcidos entre las personas del primer grupo, es decir, aquellos que tomaron un sueño ligero a la misma hora en que solían despertarse.

Un segundo estudio de los mismos investigadores demostró que un 67% de las personas tuvieron sueños lúcidos durante el sueño ligero después de despertar, por sólo un 8% que lo hicieron durante el sueño largo de la noche.

Otro estudio interesante comparaba la frecuencia de sueños lúcidos en los sueños ligeros de la mañana y las siestas de la tarde. Los resultados fueron claros a favor de una mayor frecuencia de sueños lúcidos en los sueños ligeros de la mañana. Las siestas de la tarde parecen mostrar más frecuencia en sueños lúcidos que los sueños de la

noche pero todavía no existen estudios claros al respecto.

Como resultado de varios estudios más se ha llegado a la conclusión de que despertarse por la mañana una hora antes de lo habitual, permanecer una hora o más leyendo sobre los sueños lúcidos, practicar la técnica de inducción mnemónica (ya explicaré luego en qué consiste) y hacer un sueño ligero, es el mejor medio de conseguir sueños lúcidos.

En general, todas las actividades en mitad de la noche facilitan los sueños lúcidos, entre ellas:

1) Leer o escribir después del despertar matutino.

2) Meditar a primeras horas de la mañana.

3) Tener una relación sexual en mitad de la noche.

La actividad en sí no es lo más importante sino el hecho de estar consciente, más o menos durante una hora, antes de volver a dormirse.

INGESTIÓN DE ALIMENTOS Y OTRAS SUSTANCIAS

Las sustancias habituales que ingerimos poco antes de irnos a dormir pueden influir en la mayor o menor frecuencia de sueños lúcidos. Aún no hay estudios exhaustivos sobre el tema así que acudiré a las experiencias de personas que han asociado su mayor tasa de sueños lúcidos con la ingestión de ciertos alimentos. Algunas tienen explicación científica y otras sólo están basadas en las experiencias personales. Su efecto sobre nuestra mente se produce o bien por su propia actividad psicoactiva o bien porque contienen metabolitos que luego se transforman en sustancias psicoactivas.

Placebos

Sustancias que no causan un efecto fisiológico apreciable pero sí psicológico. El término placebo significa "todo en la mente". Es obvio que cualquier sustancia puede actuar como placebo, desde el agua pura hasta cualquier tipo de alimento. La sugestión hace que se produzca una mayor tasa de sueños lúcidos. ¿Cómo actúan los placebos? Se ha demostrado que nuestro propio cerebro es un gran generador de sustancias psicoactivas (drogas) naturales como las endorfinas. El placebo nos influencia psicológicamente y produce la liberación de endorfinas. Si suministramos naloxona, un bloqueante de las endorfinas, a un individuo, éste ya no reaccionará ante el efecto placebo. Por tanto, el placebo es un inductor de sustancias psicoactivas naturales. Como se trata de drogas (de estructura similar a las del opio, heroína o morfina) ustedes pensarán que el efecto placebo puede causar algún daño fisiológico. No es así.

Nuestro cerebro "conoce" las dosis adecuadas y los momentos en que pueden suministrarse estas sustancias naturales. Ese suministro controlado por el propio cerebro no es comparable al consumo compulsivo y desordenado que se da en los drogadictos y que sí produce efectos indeseables.

Alimentos

Ciertos tipos de pescado, variedades de quesos muy curados, soja, huevos blancos,... Los dos últimos, soja y huevos, contienen colina (presente en la lecitina), que es un precursor del neurotransmisor acetilcolina (implicada en la transmisión de señales eléctricas entre las neuronas). El resto de los alimentos contienen sustancias que dependen del tipo de pescado o de los hongos implicados en la producción de los quesos. De todas formas, para conseguir efectos psicoactivos ingiriendo alimentos habría que darse un auténtico atracón (no es muy recomendable), ya que esos compuestos están en bajas proporciones.

Complejos vitamínicos

La vitamina B, presente en varios complejos vitamínicos, favorece el aumento de colina que, como indicaba antes, es un precursor de la acetilcolina. Hay tabletas que contienen una mezcla de colina e inositol (una vitamina B) que parecen funcionar bien. También la combinación de colina y ácido pantoténico (una vitamina B5) puede aumentar la tasa de recuerdo de sueños.

Te y otras infusiones de hierbas

Según las experiencias que conozco estas sustancias no parecen tener ningún efecto positivo para el sueño lúcido.

Medicamentos

En general, los medicamentos que producen somnolencia y sueño profundo suelen ser inhibidores de los sueños lúcidos. Los barbitúricos pueden suprimir la fase REM y, por tanto, los sueños lúcidos. Los medicamentos euforizantes nos mantendrán más alerta y sería previsible que aumentara la tasa de sueños lúcidos si conseguimos dormir. La L-DOPA, usada en el tratamiento del mal de Parkinson, incrementa la actividad de la fase REM, por lo que debe actuar induciendo los sueños lúcidos[7].

Drogas psicoactivas legales

- **Café**. Tiende a producir sueños ligeros, ya que la cafeína actúa como estimulante del Sistema Nervioso Central (SNC). Así pues el café puede aumentar la tasa de sueños lúcidos. Si consigue dormir después de beberse varias tazas de café durante el día las

posibilidades de tener un sueño lúcido aumentarán. El efecto depende de lo acostumbrado que esté el organismo a la cafeína. La explicación es simple: al tener un sueño más ligero estará más en contacto con el consciente durante la fase REM.

- **Alcohol**. Inhibe los sueños lúcidos en las primeras cinco o seis horas después de dormirse, al actuar como depresor del SNC y suprimir la fase REM. El sueño se hace mucho más pesado en las primeras horas. Pasadas unas seis horas comienzan a producirse sueños intensos y desagradables, ya que el cerebro intenta recuperar el tiempo de fase REM perdido.

- **Nicotina**. No tengo informes de experiencias con esta sustancia.

Drogas psicoactivas ilegales

- **Hachís**. Provoca sueños normales más reales (incluidas las pesadillas) pero parece dificultar los sueños lúcidos.

ADVERTENCIA: En ningún caso estoy incitando al consumo de alimentos o sustancias químicas determinadas. Simplemente cito sustancias de consumo frecuente en muchas personas pero que pueden tener efectos nocivos en otras. Mi consejo es que no ingiera ninguna sustancia si no tiene un conocimiento exhaustivo sobre la tolerancia que tiene su organismo a la misma.

ESTADO FÍSICO Y EMOCIONAL

Las experiencias confirman que hay mayores probabilidades de aparición de sueños lúcidos si su actividad física y emocional durante el día han sido intensas[8]. La razón sería el nivel elevado de alerta al que estaríamos sometidos durante el día y que provocaría un mayor acceso al consciente durante la noche. Pero no confunda la actividad física con el estrés o la emocional con las discusiones. Ejemplos de actividades que intensificarían la aparición de sueños lúcidos son:

- Ejercicio físico intenso.

- Una visita turística emocionante.

- Un acontecimiento que le produjo una gran alegría o una gran tristeza.

Los niveles de actividad pueden variar dependiendo del grado de profundidad de sus sueños. El sueño lúcido es un equilibrio constante entre el consciente y la fase REM del sueño. Si está muy cansado y además su sueño es muy profundo las posibilidades de

sueño lúcido serán menores que si tuviera un sueño ligero. Un caso particular sería el de los deportistas que, a menudo, después de un partido importante, se encuentran muy cansados pero también en un estado de alerta especial por los acontecimientos acaecidos en el encuentro. Otra posibilidad sería hacer un ejercicio físico intenso y cansar el cuerpo pero tomar una dosis determinada de café para mantenerse alerta. Del equilibrio entre el cansancio y la alerta producida por la estimulación de la cafeína podría surgir el sueño lúcido. Pero nunca olvidemos que la principal condición para conseguir un sueño lúcido es desearlo e intentar reunir todas las condiciones óptimas posibles.

CAPÍTULO 8

TÉCNICAS PARA INDUCIR UN SUEÑO LÚCIDO

"Ahora todos sabemos cómo encontrar el significado de la vida en nuestro interior. Pero, hace menos de un siglo, los hombres y mujeres no tenían acceso a las sorprendentes cajas que albergaban. Ni siquiera podían nombrar una de las cincuenta y tres puertas hacia el alma."

Kurt Vonnegut. *Las Sirenas de Titán.*

Llegó el momento. Ya sabe todo lo necesario para comenzar a entrenarse en el control de sus sueños. Pero, ¿a qué me estoy refiriendo con la expresión "control del sueño"? Imagínese en uno de sus sueños normales. Usted está viendo una serie de imágenes, sin pensar ni valorar sus acciones, y actuando de una manera automática. Si su sueño es muy claro entonces se le llama vívido. Un sueño vívido puede parecerle tan real como el mundo cotidiano, incluso con más posibilidades de percepción (ver a distancia o fijarse en los detalles), pero en él no podrá tomar decisiones sobre su actuación. Si es capaz de tomar decisiones a voluntad entonces se trata de un sueño lúcido. En general la vivacidad en los sueños está asociada a la lucidez, pero no es una regla fija. Yo he tenido sueños muy vívidos, por sus colores intensos, sonidos, percepción aumentada,... pero en los que no he llegado a ser consciente. Sin embargo, algunos de mis sueños lúcidos no han sido nada vívidos, porque he percibido el entorno con poca claridad. Aprenda, pues, a diferenciarlos: vívido designaría claridad y lúcido consciencia.

En un sueño normal los acontecimientos se desarrollan como una película en la que usted no puede intervenir sino sólo contemplar sus imágenes. Ser lúcido en el sueño equivale a vivir la película, desde dentro, con todas las sensaciones reales. Adquirir control del sueño significa intervenir a voluntad en los acontecimientos que se están produciendo en esa película. Por tanto se trata de un control voluntario, en el cual toma decisiones sobre distintos aspectos del sueño. Para poder hacerlo necesita conciencia de ser. Si no se reconoce a sí mismo en el sueño como un ente que piensa y que puede decidir, entonces no controlará los acontecimientos. Asimismo debe reconocer el mundo de sueño como diferente al de su actividad de vigilia.

Ya conoce la primera de las técnicas: la incubación de sueños. En este capítulo comenzaré describiendo cómo puede aplicar la técnica de incubación a sus sueños lúcidos. Como ya comenté en el capítulo 3, la técnica de incubación es muy efectiva para recibir respuestas concretas a partir de nuestros sueños normales. También puede aplicarse a los sueños lúcidos. Después de la técnica de incubación me ocuparé de las técnicas de "probar la realidad", de reentrada en el sueño y de inducción mnemónica. Cuando haya aprendido estas técnicas estará en disposición de obtener sueños lúcidos a voluntad.

ELEMENTOS EXTRAÑOS

Para darnos cuenta de que estamos dormidos, los soñadores lúcidos utilizamos una serie de signos que aparecen en el sueño y que, normalmente, constituyen elementos que nos causan extrañeza. Al percatarnos de la imposibilidad de que esos elementos aparezcan en el sueño pensamos que no podemos estar despiertos sino soñando y entonces adquirimos lucidez. Trataré con amplitud de los signos de sueño en el capítulo siguiente pero antes analizaré tres signos de sueño que dan lugar a sueños lúcidos espontáneos.

Los principiantes encuentran los siguientes signos de sueño, todos ellos relacionados con algún temor inconsciente, como los más frecuentes[1]:

1) Temor al daño físico. Sería el caso de las pesadillas en que algún personaje desagradable nos persigue. La respuesta inconsciente habitual es huir del personaje por temor a que nos dañe. Otro ejemplo serían los sueños en que nos lanzamos desde una gran altura. La impresión que nos causa la posibilidad de estrellarnos puede provocar un sueño lúcido de vuelo. Cuando tenga miedo en sus sueños dígase a sí mismo: "Nada puede hacerme daño porque estoy soñando". En ese momento conseguirá un sueño lúcido o se despertará.

2) Temor a las consecuencias sociales. Como en el sueño normal creemos que todavía estamos despiertos, a menudo mostramos temor a las consecuencias de nuestros actos. Cuando somos niños se nos enseña a comportarnos de acuerdo a las convenciones sociales de nuestra época y comunidad. Los actos que se consideran inadecuados se prohíben y castigan. Aprendemos la diferencia entre los actos privados y los actos públicos. Por ejemplo, no podemos desnudarnos o llorar ante otras personas por temor a lo que piensen de nosotros. Con el tiempo este temor se hace inconsciente y se manifiesta en nuestros sueños. Por tanto, cuando tengamos este tipo de miedos en el sueño debemos decir: "Puedo hacer lo que quiera porque estoy soñando". Así estará distinguiendo el mundo habitual del mundo de los sueños.

3) Temor a que un personaje esté realmente en el sueño. Mientras que en la infancia nos creemos el centro del mundo, cuando pasamos por el proceso de socialización tendemos a considerar en mayor medida los sentimientos de las demás personas. En grado sumo esto puede ser un factor importante de represión ya que anularíamos nuestros intereses por temor a las posibles recriminaciones de los otros. Por esta razón es frecuente encontrarnos en los sueños en alguna situación comprometida y temer la presencia de nuestra madre, pareja o cualquier otra persona que censuraría nuestra actitud. Cuando aparezca este temor podemos decir: "No importa quién me vea porque esto es un sueño". Debemos convencernos de que el personaje en cuestión está en la realidad del sueño y no en la realidad habitual.

Como ejemplo de inducción por temor a las consecuencias sociales considere el siguiente sueño lúcido.

SUPERANDO LA VERGÜENZA

Paseo por el campus universitario. Al lado del césped, en un lugar vallado, observo que han construido una piscina. Miro a mi alrededor y, como no veo a nadie, me desnudo y me lanzo al agua. No he estado ni dos segundos dentro del agua cuando aparecen a lo lejos varios compañeros, chicos y chicas, de la Facultad. Busco las ropas pero ya no están. Siento tanta vergüenza al verles llegar que, en un instante de lucidez, pienso: "Esto no puede estar sucediendo". A partir de ahí noto el agua en mi piel y oigo unas fuertes risas de mis compañeros. Los rostros de algunos de ellos están deformados en una mueca extraña. Yo les grito: "¿Creéis que siento vergüenza, estúpidos? Esto es un sueño". Al decir esto oigo a las chicas gritando y alejándose de la piscina a toda velocidad. A los pocos segundos ya no queda nadie en los alrededores. Con total tranquilidad, salgo del agua y sigo caminando desnudo por el campus. Mi último pensamiento, antes de que el sueño termine, es: "Qué maravilloso es estar en un sueño".

Como ha podido comprobar en este sueño, es posible transformar una sensación de temor o vergüenza en un sueño lúcido. Es muy gratificante pasar de un estado de extrema ansiedad en el sueño a una sensación de dominio sobre todos los objetos y personajes.

Otros signos de sueño, no asociados al temor, son la identificación de elementos del sueño que no cambian. En las obras de Castaneda se utilizan las manos como signo inductor del sueño lúcido. Al mirarse las manos en el sueño es posible descubrir que se está soñando.

A continuación se ofrecen las cuatro técnicas de inducción de sueños lúcidos que presentan mayor efectividad.

TÉCNICA DE INCUBACIÓN DE SUEÑOS LÚCIDOS

La técnica de incubación se basa en la autosugestión. Consiste en solicitar un sueño lúcido antes de irse a dormir. En el apartado de discusión de incubación debe analizar lo siguiente:

- *Por qué desea tener un sueño lúcido*. Puede buscar las aplicaciones en la parte 3 de este libro (eliminar las pesadillas, analizar conflictos de relación, trabajo, estudios, salud, o potenciar su creatividad...).

- *Cuáles serán los signos de sueño que detectará*. En la parte 2 del libro encontrará un análisis exhaustivo de los signos de sueño más frecuentes con los que puede adquirir consciencia.

- *Para qué utilizará el sueño lúcido si lo consigue*. Cómo utilizará el conocimiento o la ayuda que ha recibido. Mi experiencia es que no se debe ser

arrogante con nuestro propio inconsciente o éste nos lo reprochará y, además, no conseguiremos nada. Lo mejor es dar una contrapartida en forma de energía mental, del tipo: "Si obtengo ayuda en este tema mejoraré mi relación con los demás". No intente engañarse a usted mismo: su inconsciente lo detectará.

Una vez que haya escrito en su diario de sueños las notas del día y la discusión de incubación, puede escribir su demanda para esa noche. Hay varios tipos de frases de incubación para conseguir un sueño lúcido:

- Cuando vea tal objeto, personaje o situación (el que haya decidido en la discusión de incubación) sabré que estoy soñando.

- Cuando oiga tal canción (una que sea muy pegadiza y que oiga minutos antes de irse a dormir) sabré que estoy soñando.

- Ser lúcido.

Después de escribir la frase de incubación en su diario firme debajo y siga los siguientes pasos:

1) Váyase a dormir inmediatamente, sin hacer nada más.

2) Céntrese en la frase que ha escrito en su diario.

3) Visualice el objeto, personaje o situación que haya decidido como señal para ser consciente.

4) Visualícese a sí mismo soñando acerca del tema elegido y consiguiendo ser lúcido en el sueño.

5) Recuerde la frase hasta que se duerma sin dejar que ningún otro pensamiento interfiera.

6) Si es consciente durante el sueño, recuerde su frase de incubación y **lleve a cabo su objetivo** (por ejemplo, visitar a un familiar, analizar los objetos de su sueño, etc).

7) Cuando haya logrado su objetivo en el sueño **piense que debe despertarse y recordar su sueño**.

A partir de 114 noches en las que apliqué sólo la frase de incubación "Mirarme las manos en el sueño" obtuve los siguientes resultados: en 106 de las noches tuve 392 sueños (una media de 3,7 sueños por noche). De esos 392 sueños, 348 fueron normales (89%) y 44 fueron lúcidos (11%). También observé una concentración de los sueños lúcidos en varias noches consecutivas. En general, a partir de los primeros sueños lúcidos inducidos con esta técnica el porcentaje de éxitos se disparó. Mientras que en las primeras 53 noches obtuve sólo 6 sueños lúcidos (14%) en las 53 restantes tuve 38 (86%). Según estos datos se deduce que es más fácil obtener éxito en la inducción cuando se han obtenido sueños lúcidos varias noches seguidas; es decir, a mayor densidad de sueños lúcidos mayor probabilidad de que éstos se produzcan en las

noches siguientes. Además, también observé una fuerte correlación entre la densidad de sueños lúcidos (número de sueños por noche) y mi nivel de estrés durante la noche. Tanto es así que un 75% de mis sueños lúcidos se produjeron en noches en las que debía levantarme a una hora intempestiva, mientras que al 25% restante no le encontré una causa común clara. En conclusión, mediante esta técnica de centrarse en la frase el porcentaje de éxito fue sólo del 11%.

A continuación incluyo uno de los sueños lúcidos que obtuve aplicando la técnica de incubación.

GARRAS

Camino por el pasillo de mi casa con extrema dificultad. Parezco pesar 200 kilos o estar en un planeta de mayor masa que la Tierra. Siento mis pies pegados al suelo y cada paso es un tormento. No sé cómo librarme de aquella situación hasta que recuerdo la frase de incubación: "Mirarme las manos". Levanto mis manos y las miro. ¡Son garras! Siento terror hacia aquellas manos grisáceas, con uñas largas y amenazadoras. Entonces recuerdo el objetivo en el que pensé la noche anterior: volar. En ese instante toda la pesadez que sentía sobre mí se esfuma. Ahora soy ingrávido y comienzo a flotar. Sé que estoy soñando y me niego a flotar. Soy yo quien debe controlar el vuelo. Pongo los pies en el suelo y camino por el pasillo, ahora con una absoluta fluidez. Busco el televisor y lo encuentro. Allí está, como si tuviera vida, emitiendo un flujo eléctrico a su alrededor. Voy a intentar encenderlo pero vuelvo a ver mi garra y el sueño se difumina por el temor que siento.

Según las investigaciones realizadas en Standford la técnica de incubación es la menos efectiva de las cuatro que voy a describir para conseguir sueños lúcidos[2]. Sin embargo, esta técnica sí es muy efectiva para recordar los sueños normales y luego interpretarlos.

TÉCNICA DE "PROBAR LA REALIDAD"

Consiste en comprobar varias veces durante el día las diferencias que habría en nuestro entorno si estuviéramos soñando en vez de despiertos. Para recordarla puede utilizar cualquier acción rutinaria que repita muchas veces al día o que aparezca en sus sueños con frecuencia, como por ejemplo mirar la hora, mirarse al espejo, llegar a casa, etc.

Aplíquela según los siguientes pasos:

1) Compruebe más de cinco veces durante el día las diferencias que habría en su entorno si estuviera soñando. Por ejemplo, cada vez que mire la hora en su reloj piense lo que ocurriría si estuviera soñando. Acerque y aleje el reloj de sus ojos e intente cambiar los números. Puede probar también otras características de su entorno, intentando cambiar el color o el tamaño a voluntad. En sueños son posibles todos esos cambios y cuando se produzcan usted sabrá que se trata de un sueño y de que está

consciente en el mismo. Repitiendo esta prueba en su vida de vigilia se acostumbrará a trasladarla luego a sus sueños.

2) Piense lo que haría si se encontrara soñando. Imagine que todo lo que está viendo, oyendo, tocando y sintiendo es un sueño. Visualice todas las inestabilidades que se producirían en el entorno, como escenas transformándose, colores y tamaños cambiantes, usted flotando sobre el suelo,... Mantenga durante unos minutos la sensación de que está soñando.

3) Elija el objetivo que desearía conseguir si se encontrara soñando, por ejemplo, volar, hablar con un familiar, o explorar los objetos de su sueño. Siga imaginando que sueña y que realiza la acción planeada previamente.

He utilizado esta técnica durante 102 días. En 97 noches (95%) obtuve 398 sueños (una media de 4,1 sueños por noche), de los cuales 183 fueron lúcidos (46%) y 215 fueron normales (54%). En este caso la correlación con el estrés nocturno no fue tan evidente: sólo un 58% de los sueños lúcidos. El 46% de efectividad de esta técnica contrasta con el 11% de la técnica de incubación.

El siguiente sueño lúcido lo obtuve aplicando esta técnica.

UN PERIÓDICO CAMBIANTE

Veo a mi madre sentada en un sillón, leyendo el periódico. Observo la portada del diario y contemplo cómo cambia. Los números y las letras se mueven y se transforman en otros. Esto me recuerda mis "pruebas de realidad" diarias y adquiero lucidez. Miro una mesa y viajo por ella, como si fuera una hormiga. Pienso que he disminuido de tamaño. La mesa es ahora una gran explanada del color de la madera. Allí encuentro a otros familiares, que exploran como yo la mesa-explanada. Sé que estoy en la mesa pero no puedo verla. Sólo contemplo la gran extensión marrón y de textura pulida que hay frente a mí. Me siento un poco inquieto así que decido terminar el sueño. Me tumbo en el suelo y cierro los ojos. Paso a otro sueño no lúcido, sin despertarme.

Esta técnica es más efectiva cuantas más veces la realice a lo largo del día. Se ha comprobado que debe probar la realidad al menos cinco veces al día para obtener buenos resultados[3]. Si tiene tendencia a olvidarse, escriba alguna señal grande en la palma de su mano; cuando la vea recordará su práctica[4].

TÉCNICA DE REENTRADA EN EL SUEÑO

La técnica de reentrada difiere de las demás en el tipo de sueño lúcido que causa. Mientras que las otras tres técnicas descritas en este capítulo intentan activar la consciencia una vez que nos hemos dormido, la técnica de reentrada pretende mantener el estado consciente al producirse la transición a la fase REM.

Cuando despertamos de un sueño es porque acabamos de salir de la fase REM. Como ya sabe, esta fase se caracteriza por la paralización de casi todos los músculos del cuerpo y el movimiento rápido de los ojos. Si cuando despierta no mueve ningún músculo y se relaja, está manteniendo las condiciones necesarias para la fase REM. La técnica de reentrada consiste en mantener esas condiciones y volver a dormirse ¡sin perder la consciencia! Durante un sueño lúcido típico usted perdería la consciencia hasta el momento de volver a activarla en la fase REM. En el sueño lúcido inducido por esta técnica usted no pierde la consciencia, sino que entra directamente a la fase REM. Por supuesto, esta técnica requiere despertarse de un sueño antes de aplicarla. Para conseguir mantener la consciencia en la transición vigilia-fase REM se han ideado métodos como contar números o puntos en el cuerpo hasta entrar en la fase REM. Si la técnica sale bien entonces debería pasar de su estado de vigilia a la fase REM sin pérdida de consciencia.

Puede aplicar la técnica según el siguiente método:

1) Cuando se despierte de un sueño manténgase totalmente quieto, con los ojos cerrados y relajado. A veces, nos movemos antes de darnos cuenta; este es un problema que puede solucionarse si se recuerda a sí mismo la necesidad de mantenerse quieto al despertar de un sueño. El mejor estado para esta práctica se dará cuando se sienta inmóvil y casi paralizado en su cama. No intente comprobar si puede moverse o no.

2) Hay dos posibilidades; puede intentar las dos en momentos diferentes:

a) Comience a contar de la siguiente forma: "Uno, estoy soñando", "Dos, estoy soñando", "Tres, estoy soñando",... No pare de contar hasta que crea estar de nuevo dormido.

b) Centre su atención en una lista de puntos del cuerpo*,* y repítala hasta notar que vuelve a dormirse, en este orden: frente, ojo izquierdo, ojo derecho, nariz, boca, oreja izquierda, oreja derecha, barbilla, cuello, nuca, hombro izquierdo, hombro derecho, codo izquierdo, codo derecho, mano izquierda, mano derecha, pezón izquierdo, pezón derecho, ombligo, espalda, genitales, cadera izquierda, cadera derecha, muslo izquierdo, muslo derecho, rodilla izquierda, rodilla derecha, pantorrilla izquierda, pantorrilla derecha, pie izquierdo y pie derecho.

3) Haga una prueba de realidad después de llegar a un cierto número o de completar un ciclo de puntos del cuerpo. Si está en un escenario distinto a su cama entonces está soñando. Si se ve en su cama debería hacer una prueba de realidad (mire el reloj o intente cambiar de forma algún objeto de su habitación) para asegurarse. Si comprueba que sigue despierto continúe contando o inicie un nuevo ciclo de puntos del cuerpo.

En 50 noches he realizado 138 intentos de reentrada en el sueño, de los cuales 51 (37%) dieron lugar a sueños normales y 66 (48%) a sueños lúcidos. En los 21 intentos

restantes (15%) no pude recordar ningún sueño. La efectividad, al menos para mí, resulta similar en la técnica de "probar la realidad" y en la técnica de reentrada: superior al 40%.

Uno de mis sueños lúcidos más curiosos llegó tras aplicar esta técnica. En primer lugar me desperté del siguiente sueño ordinario:

BARRIENDO LA AZOTEA

Estoy en la azotea de mi casa, barriendo el suelo. El día está nublado y, si llueve, se encharcará el suelo. Mientras barro encuentro objetos valiosos pero llenos de polvo. Hay diamantes, rubíes, cadenas de oro y plata, pequeños jarrones orientales,... Dudo entre barrerlos o no. Si los dejo allí el agua los arrastrará hasta los desagües y se atascarán; pero si los barro tendré que tirarlos a la basura. Me despierto con esta duda rondando mi cabeza.

Después de este sueño apliqué la técnica de reentrada. Me quedé inmóvil, recordé las escenas del sueño y comencé a contar: "Uno, estoy soñando", "Dos, estoy soñando", etc. Sin apenas darme cuenta, me encontré en el siguiente sueño lúcido:

CONTANDO SIN PARAR

De nuevo me encuentro en la azotea, con la escoba en la mano. Los objetos siguen allí y empiezo a contarlos: "Treinta y uno, estoy soñando", "Treinta y dos, estoy... ¿soñando?", "¡Estoy soñando!". Al repetir la frase me percato de que estoy en un sueño. Siento el típico golpe de aire y la clarificación del sueño. Las joyas siguen allí, bajo mis pies. ¿Cómo había pensado en barrerlas? No tengo por qué hacerlo. Ya no tienen polvo y producen destellos de muchos colores. Cuando pienso en cogerlas adquieren un chisporroteo eléctrico. Eso me asusta pero, aún así, me atrevo a agacharme y coger un diamante de una transparencia sublime. Recibo una descarga eléctrica en el cerebro, en la región parietal. Me despierto con un fuerte dolor de cabeza.

Al despertar de este sueño mi cerebro parecía haber sido sometido a un shock eléctrico. La región parietal de mi cabeza bullía; más que dolor, me recordó a una sobrecarga de electricidad. Incluso me llevé la mano a la zona. A los pocos minutos había desaparecido la sensación.

Según las experiencias realizadas por el grupo de LaBerge en Standford, esta técnica indujo sueños lúcidos alrededor de un 60% de las veces[5]. Después de la técnica de inducción mnemónica, que describiré a continuación, es la más efectiva. Sin embargo, no es aconsejable para personas a las que les asusten sensaciones como las vibraciones en la cama, ruidos extraños, descargas eléctricas, opresión en el cuerpo (sobre todo en el pecho), dificultad para respirar, hundirse en la cama, levitar o salir de su cuerpo. Todas estas sensaciones se producen también en las experiencias

extracorporales, como indicaré en el capítulo 17. Por favor, entienda bien que escribo sensaciones y no hechos, ya que en la mayoría de las ocasiones estos fenómenos no son reales en el mundo cotidiano aunque lo parezcan. La causa de estas sensaciones es una exageración de lo que perciben nuestros sentidos al encontrarse el cerebro en un estado de transición entre la vigilia y el sueño. Descarte cualquier explicación esotérica o terrorífica; no hay ningún espíritu maligno ni extraterrestre revoloteando por su cama (al menos en este caso). Más de un 60% de las personas que experimentan con esta técnica informan de alguna de las sensaciones citadas[6]. Si creía que sólo usted tenía esas sensaciones ahora ya sabe que son más frecuentes de lo que parece. De todas formas, si piensa que va a pasar un mal rato, inténtelo con otras técnicas y olvide esta.

Como ejemplo de este desagradable efecto colateral, considere mi siguiente sueño lúcido después de aplicar la reentrada:

EL SER INVISIBLE

Un fuerte viento me despierta. Mi habitación está a oscuras pero observo cómo las cortinas se elevan por la entrada de aire. Mi cuerpo está paralizado. Siento una gran ansiedad por no poder levantarme para cerrar la ventana. Entre las cortinas vislumbro una especie de distorsión del aire. Toma forma humana y se dirige hacia mí. Hago la prueba de realidad mirando el reloj al lado de mi cama. ¡No está allí! Pienso que debo estar en un sueño. El ser se hace más amenazador aún. Me coge por los pies. Superando mi temor, soy capaz de preguntarle: "¿Quién eres tú?". El ser me suelta los pies y dice, con una voz parecida a un silbido: "Sólo soy el viento". Me despierto agitado y oigo el silbido del viento en la ventana. Pruebo la realidad otra vez y, ahora sí, el reloj y todo lo demás es normal.

En efecto, esa noche hacía un viento intenso que me despertó varias veces. En una de las ocasiones en que apliqué la reentrada sufrí una parálisis de sueño y transformé el viento y el movimiento de las cortinas en un ser invisible. Al preguntarle, la propia figura onírica me respondió con acierto: "Sólo soy el viento".

Los despertares falsos también son frecuentes al usar la técnica de reentrada. Considere la experiencia del zoólogo francés Yves Delage en 1919. Delage se despertó al oír golpes en la puerta y los gritos de un amigo solicitando su ayuda. Se levantó de la cama, se refrescó la cara y entonces ¡se despertó![7]. Había experimentado un despertar falso. Pero no sólo le ocurrió una vez sino que la escena se repitió cuatro veces hasta que finalmente se despertó de verdad. Si experimenta un despertar falso no pierda la calma. Siempre puede intentar la vieja táctica de pellizcarse...

Técnica de inducción mnemónica

Esta técnica se practica después de despertarse de un sueño. Ha sido desarrollada por el doctor Stephen LaBerge[8]. Consta de los siguientes pasos:

1) Recuerde sus sueños cuando despierte. Si ha seguido los consejos del capítulo 3 de este libro habrá notado que el recuerdo de sus sueños no supone ningún problema poniendo interés en su registro.

2) Repítase a sí mismo la frase: "La próxima vez que sueñe recordaré que estoy soñando".

3) Visualícese consiguiendo la lucidez en su sueño. Mientras se repite esa frase imagine que regresa al sueño que acaba de tener. Recuérdelo tan bien como pueda. Dentro de su fantasía elija algún signo de sueño que le indique claramente que es un sueño. Cuando visualice ese objeto o personaje extraño dígase a sí mismo: "¡Estoy soñando!". Entonces imagine que lleva a cabo el objetivo que desearía conseguir en su sueño: volar, hablar con algún personaje, mirar las escenas del sueño, etc.

4) Repita los pasos 2 y 3 hasta quedarse dormido de nuevo. No deje que ningún pensamiento ajeno interfiera en el proceso. Lo más importante es que se duerma repitiéndose a sí mismo la frase y consiguiendo su objetivo en el sueño.

Esta es la técnica con la que más he experimentado. A partir de 219 intentos con esta técnica obtuve 306 sueños (una media de 1,4 sueños por intento), de los cuales 112 fueron sueños normales (37%) y 194 fueron lúcidos (63%). Estos resultados coinciden en buena parte con las investigaciones realizadas por LaBerge[9]. Por tanto, la técnica de inducción mnemónica es la más efectiva de las cuatro citadas aquí.

En mi caso, la combinación de la técnica de inducción mnemónica con más de cinco pruebas de realidad durante el día se ha revelado como la más efectiva. A partir de 322 intentos en los que combiné ambas técnicas obtuve 386 sueños (una media de 1,2 sueños por intento), de los cuales 67 fueron sueños normales (21%) y 255 fueron lúcidos (79%).

Las mayores tasas de sueños lúcidos se han conseguido aplicando esta técnica después de despertarse por la mañana una hora y media antes de lo habitual. Una vez que se haya despertado escriba el sueño que mejor recuerde con todo detalle. Pase unos 45 minutos escribiendo y recordando vivamente ese sueño. Cierre los ojos y practique la técnica de inducción mnemónica durante los 45 minutos restantes. Obviamente no podrá controlar con exactitud cuándo va a dormirse. Relájese y aparte de su mente cualquier otro tema que no sea practicar la técnica de inducción mnemónica. Es un error sentir ansiedad por volver a dormirse. Una de las causas del insomnio es precisamente ese deseo urgente de dormir. Si se relaja y no le da importancia al hecho de dormirse, tiene muchas más probabilidades de conseguirlo. Hay muchos días y noches para intentarlo.

Si ha adquirido la costumbre de despertarse varias veces durante la noche para registrar mejor sus sueños, puede practicar la técnica de inducción mnemónica cada vez que vuelva a dormirse.

APARATOS PARA LA INDUCCIÓN DE SUEÑOS LÚCIDOS

A partir de las experiencias con sueños lúcidos se han desarrollado una serie de aparatos electrónicos que los registran e inducen. Estos aparatos se han comercializado y son fáciles de utilizar en casa. Todos ellos se basan en la detección de la fase REM y la respuesta a la misma con una emisión de señales luminosas o sonoras que nos conecta con el consciente. Lo más probable es que usted ya tenga un aparato de este tipo en su casa, aunque no se haya dado cuenta. Como explicaba en el capítulo anterior, un simple despertador digital puede actuar como inductor de los sueños lúcidos. El único problema es que el despertador digital no detecta si usted está en fase REM o no.

Keith Hearne pulverizó con agua el rostro y las manos de individuos en fase REM pero los resultados no fueron buenos[10]. A veces incorporaban el agua a la imaginería del sueño, pero raramente llegaban a ser lúcidos. Más tarde probó con una máquina que detectaba los cambios en la tasa respiratoria y producía un shock eléctrico en la muñeca[11]. Rich también utilizó vibraciones y otros estímulos táctiles pero su efectividad fue menor que las señales luminosas y auditivas[12].

La investigación científica demuestra que las personas que no recuerdan sus sueños tienden a no despertarse directamente en la fase REM. En los laboratorios de sueño se controla el sueño REM a partir de los movimientos oculares y otros signos fisiológicos, y se despierta a las personas cuando se detectan. Estas personas recuerdan sus sueños un 80-90% de las veces. Esta es la base de aparatos electrónicos de utilización casera que monitorizan el sueño y detectan la fase REM para emitir a continuación una señal que nos despierta o nos hace adquirir consciencia en el sueño.

Uno de los aparatos, conocido como NovaDreamer®, consiste en unas gafas que contienen sensores de la fase REM. Cuando nuestros ojos comienzan a moverse durante la noche, los sensores fotoeléctricos lo detectan. La señal de los sensores llega hasta un microprocesador que, a su vez, emite una señal que produce una luz o un sonido en las gafas. Se puede elegir el brillo o el volumen adaptándolo a cada persona, de forma que se encuentre el equilibrio entre el estado despierto y la consciencia durante el sueño. Estas gafas pueden conectarse posteriormente a un ordenador casero y analizar los registros obtenidos[13].

Otro aparato, el DreamLight®, es similar al anterior pero presenta un miniordenador que permite almacenar los datos de diez noches y ajustar con más precisión el aparato a su particular patrón de movimientos oculares. Además, al ser un microcomputador, permite sucesivas actualizaciones de software procedente de las últimas investigaciones realizadas. Las gafas presentan en una pantalla diferentes parámetros, como el actual estado de consciencia: despierto, en fase no-REM y en fase REM. Este aparato tiene características ampliadas como la detección de los movimientos corporales durante la noche, la estimación del tiempo de consciencia en el sueño y en fase REM y no-REM, botones para contar los sueños que ha tenido durante la noche, etc. Se utiliza para investigación clínica y para uso personal (aunque su precio

ronda los 1200 dólares).

En conjunción con el DreamLight® o el NovaDreamer® puede utilizarse un aparato que emite un mensaje grabado para recordarnos que estamos soñando al entrar en fase REM, el DreamSpeaker®. Podemos grabar nuestros propios mensajes para conseguir objetivos específicos. Por ejemplo, si queremos volar durante el sueño lúcido grabaríamos un mensaje como: "Estoy soñando y por eso puedo volar". Cuando entramos en fase REM nuestra propia voz nos repite el mensaje[14].

En la actualidad se está experimentando con un guante provisto de sensores de movimiento para estudiar la comunicación desde los sueños lúcidos por medio de gestos de la mano[15].

Estos aparatos están desarrollados por el Instituto de la Lucidez, fundado por el padre de los sueños lúcidos, el doctor Stephen LaBerge. A partir de nuevas investigaciones se irán mejorando los aparatos ya existentes y creando otros más precisos.

Puesto que las señales oculares son la vía de comunicación desde el sueño lúcido hacia el exterior se me ocurrió que podría usarse ese mismo sistema pero a la inversa. El objetivo es conseguir una reciprocidad en la comunicación. El fundamento es simple: colocar una pequeña pegatina con diferentes salientes (como el alfabeto Braille) en los ojos. Una noche en que situé una pegatina con un único saliente soñé con dos casetas iguales en una playa. Ambas tenían una placa con mi nombre en la puerta. En noches posteriores situé dos salientes en la pegatina y aparecieron cuatro parasoles idénticos en la playa. Evidentemente la presión de los salientes sobre mis ojos se incorporó a la imaginería del sueño. A través del alfabeto Morse (raya y punto) podríamos comunicarnos con los soñadores lúcidos en tiempo real con un pequeño aparato electrónico que presionara ligeramente el ojo como un punto o como una raya para enviar las señales.

¿Se conseguirá algún día un aparato que garantice la inducción del sueño lúcido en todas las personas? Por ahora debemos conformarnos con practicar las técnicas de inducción con constancia y esfuerzo. En el futuro quizás exista un aparato con el que podamos acceder a cualquier experiencia imaginable; no a una realidad virtual sino a una realidad que está en nuestra propia mente.

DESARROLLE SU "MUSCULATURA" MENTAL

Ahora ya sabe como puede entrenarse. No crea que con sólo unas cuantas visitas al gimnasio va a desarrollar la musculatura de Silvester Stallone. Para vencer las pesas durante unos segundos necesitará esfuerzo y constancia. Entrénese cuanto pueda pero no se exceda. Ya sabe lo que ocurre si uno hace un sobreesfuerzo: sobreviene el cansancio. Al principio, el entusiasmo suele ser exagerado y luego, si no conseguimos los objetivos fácilmente, llega el desánimo. El sueño lúcido no es un asunto de magia sino un proceso para vencer la barrera que nos separa de él. Su constante

entrenamiento y decisión irán erosionando poco a poco esa barrera hasta agujerearla. Cuando la luz penetre por alguno de esos agujeros usted conseguirá ser lúcido y descubrirá que es mucho más fácil derribar la barrera.

Una vez que consiga levantar las pesas su próximo objetivo será mantenerlas durante el máximo tiempo posible. Existen técnicas que prolongan los sueños lúcidos hasta un máximo de 45 minutos (tiempo aproximado de duración de una fase REM). En el Capítulo 10 se describen esas técnicas de prolongación. Pero antes, en el próximo capítulo, puede familiarizarse con el mundo de los sueños lúcidos. Ya que va a ser turista en un nuevo mundo es conveniente que conozca el lugar antes.

PARTE 2

DENTRO DEL SUEÑO LÚCIDO

CAPÍTULO 9

EL MUNDO DE LOS SUEÑOS LÚCIDOS

"Una de las características del sueño es que nada nos sorprende en él. Sin ningún pesar aceptamos vivir en él con extraños completamente desconectados de nuestros hábitos y amigos."

Jean Cocteau (1889-1963), autor y realizador cinematográfico francés. *La Difficulté d'Etre*, "Du Rêve" (1947)

La diferente naturaleza del mundo de los sueños lúcidos con respecto a la vida cotidiana es obvia. En un sueño lúcido podemos conseguir objetivos que serían improbables o imposibles en el mundo cotidiano como son volar, hablar con personas fallecidas, ver lugares distantes sin desplazarse, mover objetos con la mente, obtener información desconocida en vigilia, etc. Siempre y cuando no nos salgamos del marco de los sueños, cualquier acción es posible por muy extraña que parezca. Los objetos y personajes que aparecen en los sueños lúcidos tienen propiedades peculiares, a menudo absurdas. Los comportamientos extraños de esos objetos o personajes nos indican que estamos en un sueño y no en la "realidad". Por supuesto, el mundo de los sueños no es homogéneo, así que este capítulo sólo trata de una forma de ver ese mundo. Existen tantas interpretaciones para lo que vemos, oímos y sentimos en los sueños como humanos hay sobre la Tierra. La visión que ofrezco aquí es sólo una de esas interpretaciones, la que yo he experimentado.

En este capítulo analizo los signos de sueño más frecuentes, qué objetos y seres podemos encontrarnos en nuestro "viaje", cómo comportarnos en la travesía y los posibles peligros que corremos al adentranos en un mundo desconocido.

SIGNOS DE SUEÑO

"No entiendo la caprichosa depravación de la mente dormida"

John Cheever (1912-1982), autor norteamericano. Citado en: *'John Cheever: Las revistas'*, 1955, "Los últimos 40 y 50" (ed. por Robert Gottlieb, 1991)

Los signos de sueño son acontecimientos, objetos o personajes anómalos de un sueño que pueden ser usados como indicadores de que estamos soñando. Estos signos serían anómalos teniendo como punto de referencia nuestro mundo habitual; en el sueño son característicos y muy comunes. Las sensaciones en el sueño lúcido activan las mismas áreas cerebrales que la percepción mientras estamos despiertos; por eso es difícil distinguir un sueño lúcido de la realidad y es necesario acudir a signos de sueño anómalos.

Las primeras investigaciones sobre los signos de sueño las realizaron los doctores Stephen LaBerge y Howard Rheingold en 1990[1]. A partir de los experimentos con muchos soñadores lúcidos se determinaron qué signos de sueño eran los más frecuentes como inductores de lucidez. Por orden de efectividad al inducir consciencia durante el sueño, se establecieron los siguientes signos[2]:

1) El soñador hace algo improbable o imposible en la vida despierta.

2) El soñador tiene un pensamiento sobre el sueño o altera los acontecimientos del sueño con el pensamiento.

3) Un personaje del sueño es diferente a la persona normal, está distorsionado o vestido de forma extraña.

4) El soñador experimenta emociones intensas infrecuentes en su vida de vigilia.

5) El lugar donde ocurre el sueño está construido de forma extraña o imposible.

6) Un personaje del sueño hace algo improbable o imposible en la vida despierta.

7) El soñador siente una sensación inusual fuera o dentro de su cuerpo.

8) El soñador es capaz de ver, oír y sentir cosas de forma diferente a la habitual.

9) Algún objeto del sueño está construido de forma extraña o es imposible que exista en la vida de vigilia.

10) Un personaje del sueño está en un lugar donde es improbable que estuviera en la vida cotidiana.

11) Un objeto del sueño está en un lugar donde es improbable que estuviera en la vida cotidiana.

12) El soñador es incapaz de moverse.

13) El soñador ejecuta un papel distinto al que desempeña en su vida de vigilia.

14) Un personaje del sueño desempeña un papel diferente al que desempeña en la vida de vigilia.

15) El soñador se siente excitado sexualmente o nota sensaciones en el área erógena.

16) El soñador siente que está fuera de su cuerpo.

17) El sueño ocurre en un lugar donde es improbable que estuviera el soñador en su vida de vigilia.

18) El sueño ocurre o en el pasado o en lo que se percibe como el futuro.

19) El soñador está en un cuerpo diferente al habitual, o su cuerpo está distorsionado.

En el momento que detectamos alguno de estos indicadores pensamos que estamos soñando y podemos despertar o adquirir consciencia en el sueño. Observe cuáles son los signos más frecuentes en sus sueños y utilícelos como inductores de lucidez.

LAS COMPUERTAS DEL ENSUEÑO

"Un ensueño es una comida en la cual se comen las imágenes. Algunos de nosotros somos gourmets, otros glotones y una mayoría toma sus imágenes precocinadas fuera de la lata y las engulle enteras, con la mente ausente y con poco sabor"

W.H.Auden (1907-1973), poeta angloamericano. *The Dyer's Hand*, parte 3, "Hic et Ille", secc.C (1962)

Para Carlos Castaneda, hay diferentes grados de control sobre el sueño lúcido (o ensueño, como él lo llama), que van desde la simple visión de los objetos y personajes del sueño hasta la creación libre del mundo particular que vamos a percibir. Para determinar esos grados de control se usa la idea de un sueño constituido por compuertas que debemos atravesar para obtener un estado de conciencia cada vez más cercano al mundo real[3].

Las compuertas del ensueño o sueño lúcido serían:

1) **Primera compuerta.**

Se alcanza la primera compuerta cuando somos conscientes de que nos estamos quedando dormidos o tenemos consciencia dentro del sueño. Por tanto, cuando tenemos un sueño lúcido estamos alcanzando esta primera compuerta. Conseguimos cruzarla cuando somos capaces de sostener la vista sobre cualquier objeto del sueño. En el próximo capítulo dedicado a las técnicas de prolongación de los sueños lúcidos ahondaré en este tema. Con este grado de control podríamos percibir objetos, personajes y lugares similares o diferentes a los habituales, pero no conseguiríamos cambiar de escenario a voluntad.

2) **Segunda compuerta.**

Se cruza la segunda compuerta cuando somos capaces de cambiar a voluntad de un sueño a otro diferente. Hay dos formas de hacerlo: soñar con que nos despertamos de un sueño (un despertar falso) o usar un objeto del sueño para saltar a otro sueño. Este grado de control nos permitiría trasladarnos de un lugar a otro en el mundo del sueño. Además comenzaríamos a interaccionar con entidades que adquieren una existencia real en el mundo del sueño.

3) **Tercera compuerta.**

Alcanzamos la tercera compuerta cuando tenemos un sueño en el que nos vemos durmiendo. Para cruzar esta compuerta hay que mover el cuerpo de sueño (Castaneda lo llama cuerpo energético) una vez que nos hemos visto dormidos. Sería el equivalente a una experiencia extracorporal. En esta tercera compuerta comenzamos a fusionar la realidad del sueño con la realidad del mundo cotidiano, es decir, nuestro estado de conciencia durante el sueño comenzaría a equipararse al que tenemos en la vida de vigilia.

4) **Cuarta compuerta.**

En esta compuerta el cuerpo de sueño viaja a lugares concretos del mundo cotidiano, de otros mundos existentes o de nuestra propia creación. Cruzamos la cuarta compuerta cuando nos acostamos en una posición (por ejemplo del lado derecho) y soñamos con que nos acostamos en esa misma posición; esto se conoce como "las posiciones gemelas". Si consigue realizar este ejercicio, habrá alcanzado el máximo grado de control: la percepción total. Desde ese momento podrá decir que está percibiendo el mundo real: aquel que desee percibir.

A continuación incluyo algunos sueños lúcidos en los que llevé a cabo las acciones aquí descritas.

ENTRENÁNDOME

Miro un cuadro de mi habitación. Mi visión se acerca a escasos centímetros del cuadro y entonces adquiero lucidez. Ahora cada elemento del cuadro parece tener su secreto. Cuando voy a disolverme en el cuadro pienso que debo mantener la consciencia. Separo mi visión del cuadro y, con gran esfuerzo, logro mirar una silla cercana. El sueño se hace más claro, más eléctrico. Miro varios objetos, ahora con fluidez. Vuelvo al cuadro, ya que lo he elegido como punto de partida. Recibo una especie de shock eléctrico que dura sólo unos segundos. Es como un fogonazo de luz blanca pero casi imperceptible por su corta duración. Sigo mirando objetos durante un rato hasta que me canso y vuelvo al cuadro. Mi visión se sumerge de nuevo en la imagen. Me dejo llevar y cada detalle del cuadro me resulta maravilloso. Entro en el cuadro; cada partícula de mi ser, mi conciencia completa. Es una experiencia inefable. Luego caigo en un sopor profundo.

La sensación de "disolverse" dentro de los objetos es bastante frecuente en algunos de mis sueños lúcidos. En las primeras etapas del control del sueño es necesario olvidarse de los detalles y seguir con la rutina de mirar los objetos uno a uno. Una solución para no perderse en los detalles es repetirse la frase "Esto es un sueño". Esta afirmación debe ser repetida hasta la saciedad mientras estamos despiertos, para usarla con relativa facilidad en el sueño[4]. En este sueño también recibí la "carga de energía" de la que habla Castaneda. Sin embargo, en otros sueños, el regreso al punto de partida no tenía ese efecto sino simplemente una aguda clarificación del sueño. Eso indica que el objeto de partida sirve para mantener la atención durante el sueño.

MI CUERPO DE SUEÑO

Me despierto en medio de la noche. La habitación tiene una iluminación tenue, que confiere a los objetos un color acaramelado. Salgo de la cama, medio dormido. Al volverme, ¡me veo tendido en la cama! Adquiero lucidez. El ambiente se torna amenazador. No me atrevo a salir al pasillo, así que sigo mirando mi "cuerpo físico" y preguntándome cómo es posible que esté fuera de él. No quiero fijarme en mi rostro porque se distorsiona cada vez que lo hago. Decido salir de la habitación. Me elevo y atravieso el techo. Noto el paso a través del material; tengo una densidad y una configuración diferentes. Al fin, salgo de aquella masa granulosa y contemplo el cielo estrellado. Debajo de mí queda la azotea de mi casa. Pienso que mi cuerpo físico debe estar durmiendo allá abajo. Reflexiono sobre mi proceso mental. En realidad, estoy viajando a través de mi mente. Siento la omnipotencia de aquel que tiene la posibilidad de viajar a cualquier lugar, existente o inexistente. Justo cuando estoy decidiendo lo que haré a continuación, caigo hacia abajo, atravieso el material del techo y "entro" en mi cuerpo. Me despierto sobresaltado.

Siguiendo con la analogía de la visita a otro mundo, se podría equiparar la primera compuerta a una fugaz visita turística donde sólo veríamos el paisaje y disfrutaríamos del lugar visitado sin implicarnos para nada con él. La segunda compuerta sería un viaje de mayor implicación con el nuevo ambiente, donde comenzarían las interacciones con los objetos y personajes característicos del mismo. Se irían creando lazos con esos personajes que empezarían a atraernos hacia su mundo. En la tercera compuerta ya no estaríamos haciendo un viaje turístico, sino que tendríamos una segunda residencia en el mundo de los sueños. La cuarta compuerta sería un cambio de residencia desde nuestro mundo habitual al mundo de los sueños. La mayoría de los soñadores lúcidos sólo llegan a la tercera compuerta.

Atribuir a nuestra particular percepción del mundo cuando estamos despiertos la categoría de "mundo real" es tan absurdo como atribuírsela a alguna de nuestras percepciones del mundo de los sueños. Para explicarlo mejor recurriré al ejemplo de personas que carecen de algún receptor sensorial. ¿Percibe el mundo una persona ciega de la misma forma que los capacitados para ver? Me responderán que sí: cualquier persona ciega diría que existen las estrellas, las mesas, los vasos y los colores. Y hasta se atrevería a diferenciar entre colores. Ahora piensen lo que ocurriría si la mayoría de los seres humanos fuéramos ciegos y sólo una minoría estuviera capacitada para ver. Indudablemente los ciegos controlarían el mundo y adaptarían el proceso de socialización a su particular percepción. Las personas que ven tendrían que adaptarse a sus costumbres desde pequeños. ¿Dirían los ciegos que existen los colores? ¿Aceptarían lo que les cuentan los que ven? ¿Sería el mundo real un mundo basado en los receptores del sonido, tacto, olfato y gusto? ¿Se aceptaría que las estrellas no existen porque los sentidos restantes no pueden percibir su existencia? ¿Dejarían las estrellas de existir por eso? ¿Aceptaríamos los que vemos la imposición de un mundo "real" sin estrellas?

LOS OBJETOS EN EL SUEÑO LÚCIDO

En primer lugar definiré el concepto de objeto que utilizo aquí. Un objeto del sueño lúcido sería un elemento limitado que no posee conciencia de ser. Es decir, si un objeto nos hablara y razonara ya no lo definiríamos como un objeto sino como un ser.

Hay dos clases de objetos que podemos detectar en nuestros sueños: los habituales y los extraños (tomando como punto de referencia nuestro mundo cotidiano). Los objetos habituales son aquellos que existen en nuestro mundo habitual y cuyas propiedades no nos resultan extrañas. Por contra, los objetos extraños son los que no existen en nuestro mundo habitual y poseen propiedades que llaman nuestra atención.

Un ejemplo de objeto extraño conocido sería el pejesapo (un animal marino que vive en las profundidades abisales) que se comportaba como un perro en uno de mis sueños. Si hubiera visto ese pejesapo en las aguas profundas entonces sería un objeto normal, pero como estaba actuando como un perro era un objeto extraño.

Un ejemplo de objeto extraño desconocido en mis sueños sería una serie de puntos rojos y azules que forman una figura imposible de definir. Puesto que son objetos desconocidos no puedo expresarlo con una palabra. Si, por ejemplo, ve en su sueño una masa palpitante y de gran brillo en el suelo y no sabe lo que es, puede calificarlo como un objeto extraño desconocido.

Una de las técnicas de prolongación de los sueños lúcidos (como leerá en el próximo capítulo) consiste en mirar, sucesiva y fugazmente, los objetos que aparecen en el sueño, regresando a un objeto que elijamos como punto de partida. Si nos detenemos un tiempo excesivo en la contemplación de un objeto normal, el sueño lúcido se desvanecerá; pero si nos fijamos en los detalles de un objeto extraño, sea conocido o desconocido, el escenario del sueño cambiará y seguiremos siendo lúcidos. Por tanto, los objetos extraños funcionan como un transporte en los sueños lúcidos. Ahora ya sabe donde están los autobuses (o más bien los aviones supersónicos) en el mundo de los sueños lúcidos.

LOS SERES EN LOS SUEÑOS LÚCIDOS

"Así como no podemos estar seguros de que el Sol no sea brillante, tampoco podemos estarlo de que no sea inteligente. Podemos tener razón en pensar que ambas cosas son improbables, pero ciertamente estamos equivocados si decimos que son imposibles"

Bertrand Russell (1872-1970), filósofo y matemático británico. *El conocimiento humano* (1948)

Los seres son objetos que poseen conciencia de ser. Serían seres "vivos" y "reales" en el mundo del sueño lúcido así que, en cualquier momento, podrían hablarnos o tocarnos, razonar con nosotros u ofrecernos cualquier tipo de información valiosa.

Como en el mundo cotidiano, encontrará todo tipo de seres en el mundo del sueño lúcido, unos serán más agradables y otros menos.

¿Qué significa estar vivo dentro de un sueño lúcido? Aparte de la connotación biológica, si decimos que una persona está viva en el mundo cotidiano es porque podemos interaccionar con ella repetidas veces y mantener un intercambio de información. Una persona viva se mueve, dialoga con nosotros, almacena los recuerdos de esa interacción de un día para otro y comparte el entorno que nos rodea. Si un personaje del sueño actúa de esta manera entonces podemos decir que está vivo dentro del sueño lúcido. Es muy importante que entienda la diferencia. Yo puedo estar viviendo en un lugar entre las montañas con una persona a la que sólo yo veo. Aunque nadie vea a esa persona, su existencia está corroborada para mí. Sin embargo, si traigo a varios invitados a mi casa de las montañas y ninguno de ellos ve a la persona que yo puedo ver entonces comenzaría a preocuparme seriamente de mi estabilidad mental. Pero mientras nadie comparta conmigo esa casa entre las montañas yo seguiré admitiendo que esa persona vive. Lo mejor para el equilibrio mental es considerar a los personajes del sueño como una fantasía, una simulación mental. Si los designa como "vivos", procure entender a lo que se está refiriendo.

Los objetos extraños que citaba en la sección anterior pueden ser seres camuflados. Sólo nos percataremos de que son seres si se dirigen a nosotros de forma comprensible. También puede distinguirlos en el sueño por un especial "chisporroteo" o brillo que emiten, según Castaneda. Yo también he observado esta característica en algunos de mis sueños lúcidos.

Al igual que los objetos, los seres pueden clasificarse en habituales y extraños. Los habituales serían los que actúan de la misma forma que en nuestro mundo de vigilia; los extraños aquellos cuya actitud difiere de la habitual.

Puesto que los seres pueden presentarse bajo múltiples formas, no será raro que en sus sueños aparezcan sus familiares, amigos y demás personas con las que interacciona en el mundo cotidiano. En todo caso, el hecho de que usted los vea con una determinada forma es lo que les confiere su significado. Por tanto, pueden ser seres "reales" en el mundo del sueño lúcido y además tener una representación simbólica (y por eso los percibe con esas características y no con otras). Quizás desee liberar a sus figuras oníricas de la imagen que tienen en el sueño y darles un aspecto en el que no representen a nadie concreto. Es lo que Castaneda llama "ver la energía". Puede hacer este cambio gritando su intención o señalando el objeto o ser en el sueño.

Según le cuenta el brujo yaqui Don Juan a Carlos Castaneda, en su libro *El arte de ensoñar*, al ver la energía de los seres se distinguen dos tipos de configuraciones: una en forma de huevo luminoso que corresponde a los seres orgánicos como los humanos, y otra en forma de vela o palo alargado y opaco correspondiente a los seres inorgánicos[5]. Según Don Juan, los seres se diferencian de los objetos por el resplandor que emiten. Ese resplandor es el reflejo de la conciencia de estos seres en el mundo de los sueños, y están vivos si entendemos como vida el poder percibir lo que les rodea. Los seres inorgánicos tendrían una duración de su conciencia de ser (su vida) mucho más larga que la nuestra, al igual que ocurre con los árboles en el mundo cotidiano.

Dejo a su consideración estas aseveraciones.

El sueño lúcido más importante de mi vida tuvo como protagonista a un ser.

GULP, EL HOMBRE-CEREBRO

Desde un sueño lúcido he viajado hasta el sitio más extraño que haya visto nunca. Parece un mundo perfectamente organizado pero incomprensible para mí. Por el aire pululan una especie de seres gelatinosos, del tamaño de un gato, en una actividad incesante. Paseo por lo que deben ser las calles de aquel lugar. En realidad, toda la zona tiene un asfalto negro. De repente, me encuentro frente a un ser. Ha aparecido delante de mí. No le tengo miedo; es más, me resulta familiar. Tiene figura humana pero todo su cuerpo está formado por circunvoluciones cerebrales. Es un hombre-cerebro. Hasta su cara es un cerebro, todo él. Sólo sus ojos, hendidos en la masa cerebral del rostro, y profundamente negros, interrumpen la continuidad de aquella materia blanquecina. Su cabeza es cuadrada. Todo su cuerpo, de masa cerebral desnuda, está impregnado con una sustancia gelatinosa transparente. El ser me tiende la mano. Yo dudo en dársela; aquello significa algo importante. Decido estrechar su mano. Parte de la sustancia transparente es ahora parte de mí. El ser sonríe, a su modo, curvando una línea estrecha que hace la función de boca, y dice, con voz agradable y profunda: "Soy GULP". Cuando lo dice veo la imagen mental de la palabra GULP, en mayúsculas. Al oír su voz, en mi mente, el sueño se difumina y pierdo la consciencia.

¿Por qué califico este sueño de importante? Días después, aquel mismo ser volvió a aparecer en mis sueños y, para mi absoluto desconcierto, comenzó a razonar dentro del mismo. Ese ser, GULP, recordaba lo acontecido en sueños anteriores, parecía tener una vida independiente a la mía. Reconozco que me asustó. Entonces decidí convencerme de que GULP era sólo una parte de mí mismo, una representación simbólica de mis razonamientos, que aparecía en mis sueños. El hombre-cerebro, según mis deseos, continúa visitando con frecuencia mi mundo de sueños, aportándome consejos y discernimientos valiosos. Cuando le necesito allí está y, si le pido que deje de aparecer en mis sueños por un tiempo, lo cumple a rajatabla. Claro que, en los sueños, aparecen muchos otros seres, y no son tan instructivos y tolerantes como GULP. Pero esa es otra historia que quizás algún día me decida a contar.

Si vamos a explorar un lugar desconocido, es bueno saber antes cuáles son las reglas de comportamiento de la zona. En un viaje a la selva amazónica podemos encontrar un bello y brillante insecto correteando bajo nuestros pies y cogerlo con la mano. Poco después quizás estemos en el hospital (si hay alguno cerca) con la mano del tamaño de una raqueta de tenis. Pero recuerde que los peligros no traspasarán el mundo de los sueños. Cuando despierte estará sano y salvo, aunque es posible que se lleve un buen susto.

CÓMO COMPORTARSE DURANTE EL SUEÑO LÚCIDO

"Si soñar un poco es peligroso, la cura no es soñar menos sino soñar más, soñar todo el tiempo"

Marcel Proust (1871-1922), novelista francés. *Memoria de cosas pasadas,* vol. 4, "Within a Budding Grove", parte 2 (1918;tr. por Scott Monkrieff, (1924)

¿Diría usted que el mundo cotidiano es peligroso? Depende. No existe un cero por ciento de riesgo en ninguna de las actividades humanas, pero hay zonas en las que es más probable tener problemas. Si nos vamos a un barrio conflictivo sin conocerlo podemos sufrir un encuentro desagradable. Un viaje a una selva tropical siempre conlleva cierto riesgo si la zona no está bien cartografiada, no se conoce la fauna del lugar, las posibles tribus que la habitan, etc. En todos los casos el riesgo aumenta con el desconocimiento. Si no conocemos una zona especialmente conflictiva entonces no tomaremos las precauciones necesarias. De todas formas, el riesgo lo escoge la persona que elige la ruta a seguir. Si usted es una persona muy sensible y con problemas de corazón entonces visitaría un balneario. Si es una persona sana, de espíritu joven y en busca de emociones fuertes elegiría una ruta más peligrosa.

El primer peligro se encuentra en los transportes. Como explicaba antes, los objetos extraños del sueño lúcido actúan como transportes hacia otros lugares del mundo de los sueños. Si va a escoger un transporte sin saber a dónde conduce, puede encontrarse en la zona más conflictiva de la ciudad y tener problemas (en forma de pesadilla, por ejemplo). Una forma de evitarlo es manifestar en voz alta su deseo de viajar a un determinado lugar que conozca. Si le sorprende la posibilidad de hablar en sueños (sin que nadie le oiga fuera de ellos) sólo tiene que intentarlo. Si quiere arriesgarse y tomar un transporte hacia un lugar desconocido (no tiene por qué ser malo) entonces sólo necesita fijar su vista en el objeto extraño y sentirá como es transportado hacia otro lugar en el sueño.

El segundo peligro está en la interacción con los seres. Si ya ha conseguido sueños lúcidos habrá comprobado que puede dialogar con los personajes del sueño. Esto le creará ciertas afinidades con ellos. Y ahí está el peligro. Por ejemplo, puede hablar con su padre en el sueño de forma tan real como si estuviera en el mundo cotidiano. Pero, ¿es realmente su padre o es una imagen mental? Sería muy peligroso que ese ser idéntico a su padre le diera determinados consejos erróneos (esto sólo sucederá si usted está predispuesto a ello). Lo más importante es la valoración posterior que haga del diálogo mantenido con ese ser.

¿En qué consiste exactamente el peligro? En los sueños lúcidos no es posible dañarnos físicamente pero usted mismo sí puede influenciarse psicológicamente. Nada ni nadie puede dañarle si usted no da su consentimiento. Explicaré mejor esto para que no quede ninguna duda. Si usted evita los dos peligros que he citado, utilizar un objeto extraño para saltar a un lugar desconocido o dejarse influenciar por seres del sueño, no sufrirá daño físico ni psíquico alguno. Pero si tiene tendencia a dejarse influenciar entonces puede hacerle caso a los seres que aparecen en su sueño. El problema no radicará en que los seres del sueño le ofrezcan malos consejos sino en que usted tenga tendencia a aceptar y llevar a cabo los malos consejos.

Si sigue teniendo algún temor al respecto, piense que es muy probable que usted ya haya tenido un contacto con los seres del sueño lúcido. ¿Recuerda aquel sueño en que una voz gutural me avisaba del incidente en un avión? Si ha tenido algún sueño especial la presencia de esos seres está casi asegurada. Se produce de forma espontánea y la mayoría de las veces no se busca. Si no está muy acostumbrado a recordar sus sueños es posible que sólo recuerde el aviso o la información creativa que obtuvo de su sueño y no quién se la dio. Uno de los aspectos más fascinantes de los sueños lúcidos es que podemos olvidar la "vida paralela" que llevamos en ellos y favorecernos de los conocimientos adquiridos sin apenas darnos cuenta.

Los seres del sueño lúcido pueden ser muy halagadores y ofrecerle consejos valiosos aplicables al mundo habitual. Me ocuparé de esas aplicaciones en la parte 3 de este libro. No se deje halagar en exceso y utilice para bien los consejos que le ofrecen. Un ejemplo para mostrar su poder sería adelantarle algún acontecimiento, darle la solución a un problema, avisarle de un asunto que desconoce, etc. Cuando compruebe que el aviso fue correcto debe controlarse y no caer en una relación de dependencia con esos seres. Mantenga las distancias, con cordialidad, pero sin implicarse demasiado. Sólo pida consejos para resolver problemas que le afecten de verdad. Y si se ponen muy pesados: ¡ordéneles que se vayan! No pueden hacerle nada si usted no se deja.

Para finalizar con las reglas de comportamiento dentro del sueño lúcido, reiteraré la importancia de no confundir el mundo habitual con el mundo de los sueños. Yo, en particular, no afirmo que existan seres inorgánicos pululando por nuestras ciudades, o que podamos volar, o que sea posible viajar de un lugar a otro sin moverse de la cama,... Nuestro mundo cotidiano corresponde a un estado de conciencia particular y si ese estado cambia no podemos seguir llamándole mundo cotidiano. Al tener un sueño lúcido cambia nuestro estado de conciencia, así que nos vemos obligados a definir un mundo diferente al habitual. Por mí pueden llamarlo Ganímenes, las Pléyades, segunda atención, el otro mundo o mundo de los sueños lúcidos. El nombre no es lo importante, sino comprender que los acontecimientos que se producen en ese estado no son aplicables al mundo cotidiano.

DOS TENDENCIAS

Es este el momento de plantear una disyuntiva: ¿tiene usted más apego al mundo cotidiano o al mundo de los sueños? Yo no soy capaz de aconsejar a nadie a este respecto. Pienso que ambos estados de conciencia son compatibles y no opuestos. También opino que es difícil mantener un equilibrio estable entre ambos estados. Dependiendo de su tendencia podrá arriesgarse más o menos. Usted es quien debe valorar sus propios límites.

Para no implicarme en esa disyuntiva peliaguda he creído oportuno separar ambas tendencias y ofrecer algunos consejos que, en mi opinión, son adecuados:

1) **Si usted es una persona sensible, impresionable y/o influenciable.**

Mi consejo es que practique la incubación de sueños para hacer preguntas concretas sobre asuntos que le afecten y que interprete los sueños resultantes mediante la técnica de interpelación. Si practica el sueño lúcido no pase de la primera compuerta, es decir, disfrute con los escenarios presentes en el sueño, vea los objetos, tóquelos y pregunte a los personajes qué representan. Si quiere viajar a algún lugar en sueños elíjalo antes y manifieste su deseo de visitar ese lugar cuando se fije en un objeto extraño. No entable ninguna relación duradera con los personajes de sus sueños. Este comportamiento es el menos arriesgado y no supone alteración alguna para su mundo cotidiano.

2) **Si usted es una persona poco sensible, poco impresionable y/o poco influenciable.**

Como no tiene tendencia al temor o la dependencia, puede explorar con más profundidad el mundo de los sueños lúcidos. Intente viajar a un lugar desconocido fijando su vista en un objeto extraño. Cuando llegue al nuevo escenario de sueño explórelo. Si entabla relación con los seres del sueño es usted quien debe decidir hasta dónde llegar. Quizás llegue hasta la tercera compuerta del ensueño, es decir, tener un sueño donde se vea dormido y se levante. Si consigue llegar hasta ese grado de control (equivalente a una experiencia extracorporal) debe esforzarse por distinguir la realidad del sueño de la realidad del mundo cotidiano. Es muy recomendable que una persona con experiencia en el tema guíe sus pasos cuando llegue a ese punto.

Después de esta breve "información turística" me ocuparé de las técnicas de prolongación de sueños lúcidos.

CAPÍTULO 10

TÉCNICAS PARA PROLONGAR LOS SUEÑOS LÚCIDOS

"¿Y si duermes? ¿Y si mientras duermes, sueñas? ¿Y si en tu sueño llegas al cielo y allí coges una flor extraña y hermosa? ¿Y si cuando despiertas encuentras la flor en tu mano? ¡Ah! Entonces, ¿qué?"

Samuel Taylor Coleridge (1772-1834), poeta y crítico inglés.

Si es un soñador lúcido inexperto habrá notado que después de detectar el signo extraño que inicia su consciencia en el sueño ésta dura muy poco. En efecto, en la mayoría de las ocasiones se habrá despertado o habrá pasado a un sueño no lúcido en tan sólo unos segundos. Este problema es bastante molesto, porque interrumpe la acción del sueño justo cuando estábamos felicitándonos por el éxito conseguido.

La primera señal de pérdida de consciencia en el sueño lúcido se produce cuando sus imágenes se ensombrecen, distorsionan o pierden su color. En algunos de mis sueños lúcidos el síntoma de pérdida de consciencia es la reducción del campo visual, como si mirara a través de un telescopio y éste se fuera cerrando. Las técnicas que se utilizan para prolongar el sueño lúcido consisten en ejecutar una acción determinada en el momento que detectamos la difuminación de las imágenes. La sensación que se produce puede asimilarse a un desmayo en nuestro mundo habitual. Todas las técnicas pretenden fijar la atención en el mundo del sueño para impedir que se produzca ese desmayo y conservar la visión del mundo que nos rodea.

Las primeras fases REM del sueño pueden durar de 5 a 20 minutos mientras que la última puede llegar a durar hasta una hora. Así pues, los sueños lúcidos pueden mantenerse alrededor de una hora utilizando las técnicas que se describen en este capítulo.

TÉCNICA DE "ENFOCARSE EN EL OBJETO"

Esta técnica consiste en mantener la atención fija sobre un objeto que permanece estable en el sueño. El médico alemán Harold von Moers-Messmer (1938) fue el primero en proponer la técnica de mirar al suelo para estabilizar las imágenes del sueño y prolongarlo[1]. Posteriormente, Carlos Castaneda (1972) propuso como objeto de enfoque las propias manos del soñador[2]. Ambos métodos se basan en la estabilidad de estos elementos en el sueño y su uso como puntos de referencia. Mientras que las imágenes del entorno son cambiantes, dos elementos que permanecen constantes son el suelo y el cuerpo del soñador.

La técnica puede aplicarse según los siguientes pasos:

1) Incube un sueño pidiendo el objetivo que desea conseguir. Puede usar una frase de incubación del tipo "Mirarme las manos en el sueño" o "Mirar al suelo en el sueño".

2) a. Si consigue un sueño lúcido como consecuencia de la incubación, preste atención al momento en que las imágenes se difuminen y acuérdese inmediatamente de **mirarse las manos o mirar al suelo**. Si las imágenes del sueño vuelven a difuminarse, mire de nuevo sus manos o el suelo hasta que se estabilice el resto del entorno. Cuando lo consiga, haga una prueba de realidad para comprobar que sigue en el sueño lúcido.

b. Si no consigue un sueño lúcido como consecuencia de la incubación, **continúe con el paso 3.**

3) Aplique la técnica de inducción mnemónica cuando se despierte, enfocándose en la acción que desea conseguir (mirarse las manos o mirar al suelo en el sueño).

4) Si tiene un sueño lúcido y comprueba que las imágenes se difuminan, recuerde al instante su intención de **mirarse las manos o de mirar al suelo**. Repita sus miradas hasta que el entorno se estabilice totalmente. Cuando lo consiga, haga una prueba de realidad para asegurarse de que continúa en el sueño lúcido.

De los 138 sueños lúcidos en los que usé esta técnica conseguí prolongar 90 (65%). Uno de esos sueños fue el siguiente:

LÚCIDO EN EL JARDÍN

Soy consciente de estar soñando mientras me encuentro en un jardín desconocido. Huelo las flores con deleite. Atraído por el olor de las rosas, me acerco a un grupo de flores donde predominan los colores blancos, amarillos y azules. Intento buscar rosas rojas pero no hay ninguna. El color rojo no existe en aquel jardín. Se me ocurre preguntar en voz alta: "¿Dónde están las rosas?". Al oír mi propia voz el sueño se nubla. Miro mis manos a voluntad y el sueño se clarifica instantáneamente. Tengo arañazos en las dos manos. Oigo unos pasos y observo que se aproxima Kirsten, una amiga de la Facultad. Cuando la miro fijamente mi visión vuelve a nublarse. De nuevo miro mis manos con avidez. Los arañazos se han convertido en heridas sangrantes. El sueño se clarifica más que nunca. Incluso soy capaz de ver que, en realidad, no estoy en un jardín sino en un invernadero. Kirsten se acerca a mí. Sus manos también están sangrando. Cojo sus manos y le pregunto: "¿Por qué sangramos?". Una voz, que no es la de Kirsten, responde: "Cogisteis las rosas y os pinchasteis". Miro los ojos profundamente azules de Kirsten y le pregunto, esta vez mentalmente: "¿Eres tú Kirsten o eres sólo una sombra?". El sueño se difumina. Intento mirar mis manos otra vez pero Kirsten las mantiene agarradas y no puedo. El sueño termina.

TÉCNICA DE "ENFOQUE EN LA ACCIÓN"

Esta técnica consiste en enfocar nuestra atención en alguna actividad que estemos desarrollando en el sueño, como por ejemplo volar, tocar objetos, frotarse las manos o la cara, oír la propia respiración o los latidos del corazón, oír voces o música, comenzar o continuar una conversación, ser tocado por algún personaje del sueño, etc[3].

La técnica consta de los siguientes pasos:

1) Incube un sueño pidiendo el objetivo que desea conseguir. Si desea volar, la frase de incubación podría ser "Deseo volar"; o, si quiere oír una determinada música, "Oír una canción de Sting", etc.

2) a. Si tiene un sueño lúcido como resultado de la incubación, preste atención al momento en que las imágenes del sueño se difuminen. Cuando esto suceda, acuérdese al instante de **realizar la acción que ha especificado en la frase de incubación**. Cuando lleve a cabo esa acción, por ejemplo volar, comprenderá que está soñando y el sueño lúcido se prolongará. Haga una prueba de realidad para asegurarse de la continuidad del sueño lúcido.

b. Si no tiene un sueño lúcido como resultado de la incubación**, continúe con el paso 3**.

3) Aplique la técnica de inducción mnemónica cuando se despierte. Enfóquese en la acción que desea realizar en el sueño (por ejemplo, visualícese volando).

4) Si tiene un sueño lúcido y comprueba que las imágenes se difuminan, acuérdese **de realizar la acción en la que ha estado enfocándose antes de irse a dormir nuevamente**. Haga la prueba de realidad rutinaria para saber si aún está en el sueño lúcido o no.

De 103 sueños lúcidos en los que intenté esta técnica, 64 (62%) se prolongaron.

En varias ocasiones he usado la música para prolongar el sueño. Antes de irme a dormir escuchaba una de mis canciones favoritas, *Fields of Gold*, de Sting. Mientras oía la canción me centraba en la frase de incubación y luego me iba a dormir. Este fue uno de mis sueños lúcidos usando ese método:

ESPIGAS DE TRIGO

A mi alrededor sólo veo espigas de trigo. El sueño se inunda de luz. En mi mente resuena una frase: "Esto es un sueño". El sol brilla por encima de mí y baña todo el campo de trigo. Las espigas me rozan y se elevan por encima de mí. A los pocos segundos mi visión se hace borrosa. Estoy preparado para ello y, sin dar tiempo a que se difuminen las espigas, comienzo a silbar la canción *Fields of Gold*. De inmediato el sueño vuelve a estallar en luz. Me siento tan feliz que comienzo a ascender, ingrávido. No hago esfuerzos por bajar pero sí consigo controlar el vuelo. Sigo silbando la canción. Cuando llego a una cierta altura me coloco en posición supina y vuelo sobre el campo de trigo. Oigo la canción *Fields of Gold*, ahora cantada por el propio Sting. Pero los sones de la canción son los más sublimes, los más puros, que haya oído nunca. Me embarga una extraña nostalgia mientras vuelo por encima de aquellos campos oyendo la canción. Me dejo llevar por la magia de lo inefable y el sueño termina.

Al despertar de este sueño me sentí feliz, con la canción *Fields of Gold* resonando en mi mente. He prolongado varios sueños lúcidos usando ésta y otras canciones.

TÉCNICA DE "SALTAR DE OBJETO EN OBJETO"

En el sueño lúcido los objetos son bastante inestables, sobre todo si tenemos poco control sobre el sueño como ocurre al principio. Podría asemejarse al comportamiento de un bebé en un bazar; en cuanto fija su atención en un jarrón hay muchas probabilidades de que éste acabe roto. Cuando fijamos la vista en un objeto del sueño más de unos segundos, la consecuencia suele ser el cambio a un sueño normal o a otro sueño lúcido, o despertarnos del sueño. Para prolongar la estancia en un determinado escenario del sueño lúcido, Carlos Castaneda (1993) propone fijar la vista en un número limitado de objetos del sueño, sólo durante unos segundos, saltando de un objeto a otro de forma cíclica[4]. El objeto de partida debe ser estable, por ejemplo, las manos o el suelo. A partir de ese punto de partida miramos los objetos del sueño sólo unos pocos segundos. En principio, el número de objetos puede ser cuatro o cinco para ir ampliando el número conforme vaya adquiriendo más experiencia en prácticas sucesivas. Según explica Castaneda, cada vez que miramos el objeto de partida recibimos una carga de energía que nos permite seguir en el sueño lúcido.

La técnica puede aplicarse según los siguientes pasos:

1) Incube un sueño y/o aplique la técnica de inducción mnemónica para enfocarse en el objeto de partida que desea (las manos o el suelo).

2) Mire sus manos o el suelo en el sueño y dígase que está soñando.

3) Mire unos segundos (1 ó 2) los objetos de su sueño, hasta un máximo de cuatro objetos al principio, saltando de uno a otro hasta volver al punto de partida (sus manos o el suelo).

4) Cada vez que note una pérdida de claridad en el sueño vuelva a mirar el punto de partida hasta que recupere la lucidez.

De 88 sueños lúcidos en los que intenté esta técnica, 51 (58%) se prolongaron. Considere el siguiente sueño:

LOS MOLDES DE BARRO

Camino por una zona desértica. Mi madre está a una cierta distancia, sentada bajo una sombrilla. Después de andar un trecho, veo frente a mí un escalón que da a un suelo fértil. Salto el escalón y piso el terreno de cultivo. En el suelo hay varios objetos. Me acerco y observo que son figuras de animales. Al principio creo que son reales pero luego advierto que sólo son moldes de barro muy perfectos. Hay cinco figuras: un halcón, un búho, una serpiente, un gorrión y una paloma. Siento temor de que una serpiente viva salga del molde y se coma a las aves. La figura comienza a resquebrajarse y contemplo, con horror, cómo sale de ella la cabeza verde de una serpiente. En este punto recuerdo que debo probar la realidad. Con mi mente obligo a la serpiente a volver a su molde. Estoy soñando. Miro los objetos uno a uno, como había previsto antes de dormir. Elijo el suelo como punto de partida. Ejercito mi control del sueño durante mucho tiempo (no sé si subjetivo o no). Cuando noto el cansancio, dejo de mirar alternativamente cada objeto y el sueño se disuelve.

TÉCNICA DE "GIRAR COMO UNA PEONZA"

El doctor Stephen LaBerge, en una de sus múltiples investigaciones sobre los sueños, desarrolló en 1978 una técnica muy efectiva para prolongar los sueños lúcidos[5]. LaBerge se percató de que la sensación de movimiento en sus sueños lúcidos producía una prolongación de los mismos. A partir de este descubrimiento desarrolló la técnica de "girar como una peonza" o *spinning*, consistente en experimentar la sensación de dar vueltas en el sueño lúcido. La técnica ha demostrado tener un alto porcentaje de efectividad: un 96% de las veces el sueño lúcido continúa[6].

El método de actuación sería el siguiente:

1) Cuando tenga un sueño lúcido y observe una pérdida de claridad, comience a girar sobre sí mismo al instante. Extienda sus brazos (en el sueño) y gire sobre sí mismo como si estuviera intentando marearse de esta manera. Para que la técnica funcione, no basta con imaginarlo sino que debe sentir el giro en el sueño. Lo más importante es que se produzca sensación de movimiento.

2) Mientras está girando, recuérdese a sí mismo que la próxima escena será un sueño.

3) Continúe girando hasta que se encuentre en un lugar estable. Cuando se estabilice el entorno, haga una prueba de realidad para asegurarse de que sigue en el sueño lúcido.

De 179 sueños lúcidos en los que he aplicado esta técnica, 147 (82%) se prolongaron. Este alto porcentaje de efectividad contrasta con el de las demás técnicas, cercano al 60%.

El próximo sueño lúcido ilustrará el funcionamiento de la técnica.

SÓLO UNA LIMOSNA

Contemplo varias filas de coches blancos de la marca Seat. Están aparcados en una zona destinada a ello. Son todos de un modelo antiguo. Miro la parte lateral de uno de los coches. Es bastante viejo. De repente, adquiero lucidez. Sigo fijándome en el lateral izquierdo del coche. Pienso en el objetivo que me había propuesto si era lúcido: visitar una ciudad desconocida. En el momento de pensar esto, mi campo de visión se reduce a un círculo, como si mirara a través de un telescopio pero sin lente. Comienzo a girar voluntariamente sobre mí mismo, mientras deseo intensamente visitar una ciudad desconocida. Sigo girando pero ahora estoy en el aire, bajo una pertinaz lluvia. Estabilizo mi vuelo. Es de noche. Vuelo por encima de una selva tropical. Noto cómo la lluvia intensa moja mi rostro y mi cuerpo. Apenas veo lo que hay delante de mí. Sólo puedo vislumbrar el verdor oscuro de la selva debajo de mí. Vuelo durante un largo espacio de tiempo y voy pasando por distintas zonas *[aquí describo otros lugares que he preferido obviar para no alargar el sueño]*. Desciendo al llegar al claro de un bosque. Camino por un suelo de tierra fina y blancuzca. Sigue lloviendo y estoy empapado. Después de caminar un trecho más veo una casa sumida en la oscuridad. A cierta distancia hay más casas unifamiliares. Sigo estando lúcido y decido acercarme hasta la casa más próxima. Antes de llamar a la puerta siento miedo. ¿Cómo serán los habitantes de aquel lugar? La casa es normal, aunque rústica, de madera y de otra época. Con temor, llamo a la puerta. Al poco tiempo se abre. Es una mujer de unos 30 años, con un delantal puesto. Yo la observo sin decir nada. Parece normal, aunque sus ropas son de un estilo anticuado. No veo el interior de la casa. La mujer se gira y habla en un idioma eslavo, quizás ruso. Un hombre, con apariencia de granjero y con unos diez años más que ella, se ha acercado hasta la puerta. Entonces pienso que he sido un estúpido mirando a la mujer sin hablar. En español, les digo: "Disculpen, ¿puedo alojarme aquí? Está lloviendo". Aquel señor dice algo en su idioma y se va hacia el interior de la casa. La mujer, de ojos azules ligeramente asustados, sigue protegiendo la entrada pero no dice nada. A los pocos segundos regresa el hombre, coge mi mano y pone en ella unos objetos que tintinean. Con enfado, cierra la puerta. Me quedo allí, de pie, con la lluvia golpeando mi rostro, y miro lo que ha dejado aquel hombre en mi mano. Son monedas. Me ha dado una limosna. Me inunda la tristeza y el sueño se disuelve.

En este sueño lúcido, como en otros muchos, comprobé que después del giro se pasa a otra escena. En general, en los períodos de turbidez del sueño lúcido puede conseguirse cambiar de escena sólo con desearlo intensamente mientras se gira.

La alta efectividad de esta técnica parece deberse a factores neurofisiológicos. Seguro que cuando era joven intentó girar sobre sí mismo para marearse. Comprobaría que mientras estaba girando con cierta velocidad no se producía la sensación de mareo. Sólo en el momento de frenar, el entorno seguía girando como si no hubiera detenido su acción. Como ya sabrá, el equilibrio está controlado por el oído interno o laberinto. Los canales del oído interno (llamados canales semicirculares debido a su forma) están llenos de un líquido gelatinoso conocido como endolinfa. Los canales están tapizados por unos filamentos sensoriales que provienen del nervio auditivo. Encima de esos filamentos hay unos pequeños cristales de carbonato cálcico llamados otolitos que, al moverse, causan una presión sobre los filamentos, indicando en cada momento la posición en la que nos encontramos. Cuando usted comienza a girar su cuerpo a cierta velocidad, el líquido de los canales semicirculares y los otolitos también lo hacen. En cada instante su cerebro recibe la información sobre la posición en la que se encuentra. Pero, ¿qué sucede al frenar el giro? Debido a la fuerza centrífuga, aunque su cuerpo ha parado el movimiento, el líquido en el interior de su oído interno continúa girando. Los otolitos siguen el movimiento del líquido y presionan los filamentos. Así, la información que recibe su cerebro es de giro aunque usted ya se encuentre en una posición estable. Esa información sobre el movimiento de su cabeza y cuerpo está estrechamente integrada con la información visual, por lo que sus ojos verán un entorno que gira hasta que el líquido de su oído interno vuelva a estabilizarse. La integración de la información del movimiento y la visual permite una imagen estable del mundo mientras la cabeza no se mueva.

El mecanismo con el que actúa la técnica de "girar como una peonza" sería similar al que se produce durante el giro físico. Al ser tan "real" la sensación de giro en el sueño lúcido se activarían los mismos sistemas cerebrales que funcionan cuando giramos físicamente, manteniendo la atención centrada en el sueño lúcido. La zona cerebral activa del oído medio está cerca de la zona cerebral activa durante la fase REM, así que existe la posibilidad de que la estimulación producida por la sensación de giro pueda facilitar el sueño REM y con ello el sueño lúcido[7]. Además, al estar girando durante el sueño, la sensibilidad externa a otros estímulos disminuye puesto que enfocamos nuestros receptores sensoriales en otra actividad.

El giro puede transportarle a otro lugar del sueño lúcido o volver a clarificar la escena en la que se encontraba. Es importante que haga la prueba de realidad cada vez que dude si está en un sueño lúcido o si ya ha despertado. En ocasiones, después del giro, notamos que nuestras manos golpean en la cama y nos parece despertar. Pero, aunque parezca lo contrario, seguimos soñando. Puede asegurarse con la prueba de realidad, intentando cambiar la forma o color de algún objeto de su habitación o mirando la hora. Si se produce algún cambio entonces ha tenido un falso despertar. No se asuste y siga disfrutando de su sueño lúcido.

En un experimento realizado por LaBerge (1995) se compararon tres métodos de prolongación de sueños lúcidos[8]: girar, dejarse llevar y frotarse las manos. Los porcentajes de éxito en la prolongación del sueño lúcido fueron: 96% para la técnica de giro, 90% para la técnica de frotar las manos y sólo un 33% para la técnica de dejarse ir. Estos resultados apoyan la teoría de que las experiencias sensoriales cuando el sueño se difumina evitan un despertar prematuro.

Si, a pesar de utilizar las técnicas de prolongación aquí descritas, acaba despertándose a los pocos segundos de sus sueños lúcidos puede intentar la técnica de reentrada en el sueño explicada en el capítulo 8. Cuando se despierte quédese quieto, no mueva ningún músculo de su cuerpo, relájese y practique la inducción mnemónica hasta quedarse nuevamente dormido. Al permanecer en condiciones similares a la atonía muscular es muy probable que entre directamente en fase REM.

Ahora ya posee una buena parte del conocimiento necesario para alcanzar la maestría en el mundo de los sueños lúcidos. El próximo capítulo es uno de los más fascinantes. En él encontrará cómo puede crear sus propios mundos en sueños, mundos tan reales como el que usted está percibiendo mientras lee este libro.

CAPÍTULO 11

CONSTRUYENDO SUS PROPIOS MUNDOS

"Nuestros sueños son una segunda vida. Nunca he sido capaz de penetrar sin un estremecimiento esas puertas de marfil o cuerno que nos separan del mundo invisible"

Gérard de Nerval (1808-1855), novelista y poeta francés. *Aurèlia*, parte 1, cap.1 (1855)

El mundo cotidiano se origina de las percepciones individuales adquiridas a través del proceso de socialización. Si hemos creado el concepto de mundo exterior (con respecto a nuestro cuerpo) es porque percibimos estímulos a través de los receptores sensoriales, a saber, los ojos, los oídos, las terminaciones nerviosas y los receptores olfativos y gustativos. Gracias a los cinco sentidos que poseemos y a la traducción de los estímulos recibidos en el cerebro somos capaces de percibir el mundo con una configuración uniforme. Si no existieran estos cinco sentidos, ¿podríamos percibir el mundo cotidiano tal y como lo entendemos? Para responder a esta cuestión podríamos acudir al ejemplo de personas con una percepción diferente a la mayoría. El daltonismo es una diferencia (no me gusta el término deficiencia) de la retina o de otras porciones del nervio óptico que produce una visión particular de los colores. Hay una variedad de daltonismo muy rara llamada acromatopsia o monocromatismo que se caracteriza por la visión en escalas de grises. Otra variedad más frecuente de daltonismo, el dicromatismo, no permite ver o diferenciar los colores verdes y rojos. Los daltónicos representan alrededor de un 7% de los hombres y menos del 1% de las mujeres. Si le preguntamos a un daltónico si el color rojo existe nos dirá que sí, pero que él no lo ve. El mundo de los colores es fruto de una percepción parcial, puesto que una parte de la población lo percibe de forma diferente a la otra. Incluso usted, si no es daltónico, no percibe los colores de la misma forma que otra persona. ¿Cúal es el color verdadero de los objetos? El color es, pues, una percepción individual sobre la que luego se llega a consenso, a menos que algún ser humano perfecto quiera enseñarnos a los demás cuáles son los colores "verdaderos". Igual que el color, los demás atributos que caracterizan la visión de los objetos (forma, altura, anchura y dimensión) son percepciones individuales. Y si no están muy seguros, pueden preguntarle a un ciego de nacimiento, al que nadie le haya contado cómo son los objetos, si existe la mesa roja que tiene a un metro de distancia. Si no la toca, esa mesa no existe para una persona ciega hasta que alguien le dice que existe (la socialización). ¿Dejaría de existir esa mesa porque el ciego no la viera?

El proceso de socialización, es decir, el contacto con otras personas desde que nacemos, nos enseña a hacernos una imagen del mundo en nuestro cerebro que sigue unos patrones previamente determinados por la mayoría. Si la proporción de daltónicos fuera de un 93% en vez de un 7%, ¿dónde diríamos que está la deficiencia? La sociedad habría eliminado los colores rojo y verde, y éstos no estarían presentes en el mundo, no existirían. Los colores rojo y verde serían irreales, una fantasía que se intentaría eliminar de las mentes infantiles de ese 7% de niños no daltónicos (a los que se les llamaría deficientes). Poco después quizás se produciría un descubrimiento

científico que supliera a la visión de esos colores y se admitiría que existen el rojo y el verde, pero que son invisibles al ojo humano.

Si la evolución hubiera generado una humanidad ciega, los objetos existirían en función del resto de sensores disponibles (tacto, oído, olfato y gusto). Se habrían creado nuevos conceptos, tal vez científicos, que determinarían la configuración del mundo, un nuevo mundo de percepción diferente al que conocemos con nuestros cinco sentidos. Y a la inversa, si existiera una civilización extraterrestre que tuviera un sexto sentido, por ejemplo, la transmisión del pensamiento, ¿les gustaría que nos consideraran deficientes?

En referencia al tema de los extraterrestres, me sorprende que no se plantee con firmeza la posibilidad de que una evolución ajena a los antropomorfismos humanos no hubiera dado lugar a una civilización con sensores totalmente distintos a los que poseemos. Si tienen sensores diferentes entonces también están en "mundos" diferentes aunque estén a un metro físico de nosotros. Una persona ciega sólo carece de un sensor y ya es incapaz de percibir la existencia de una mesa que tiene a un metro de distancia. ¿Y si un ser no tuviera ninguno de los cinco sensores que conocemos? La comunicación con esos hipotéticos seres sería imposible salvo que ambas civilizaciones, la nuestra y la suya, compartieran algún sensor. ¿Para qué buscarlos en el espacio entonces? Pero este es otro tema.

La conclusión a la que se llega es que el mundo cotidiano no es sino una representación parcial de lo existente. Al igual que una humanidad ciega ignoraría la existencia de las estrellas, nuestra humanidad tiene unos sensores limitados y, por tanto, debe desconocer una buena parte del mundo real (entendiendo éste como todo lo que puede ser percibido).

BEBÉS EN UN NUEVO MUNDO

Si sopesamos bien las afirmaciones anteriores se llega a la conclusión de que el mundo de los sueños también constituye un particular estado de conciencia. Cuanto más mezclado está con el mundo cotidiano más ininteligible se hace, sobre todo porque no hemos pasado por un proceso de socialización previo. En el mundo de los sueños no tenemos unos padres que nos cambian los pañales y nos dicen lo que está bien y lo que está mal. Cuando estamos en un sueño lúcido, viendo, oyendo, palpando, oliendo y degustando de forma tan real (o más) que en nuestro mundo cotidiano, experimentamos la misma sensación que un bebé cuando sale del seno oscuro de su madre. Ha abandonado un medio conocido y cómodo para pasar a un mundo donde aún no conoce las reglas.

Lo que define el mundo exterior es la percepción de nuestros propios límites corporales. En un sueño lúcido se siente el cuerpo de forma muy parecida a como lo siente usted mientras lee este libro. Yo escribo por mi experiencia y no puedo afirmar que sienta el mismo grado de control que cuando estoy despierto; pero sí me siento en mi cuerpo, y veo, oigo y toco los objetos y personajes del entorno. Puedo pensar en el sueño y puedo reflexionar sobre mi próxima acción. Y además en ese mundo de sueño tengo muchas capacidades ampliadas que no puedo desarrollar en el mundo cotidiano.

¿Por qué admitir que ese mundo es menos importante que el cotidiano? Sólo por el proceso de socialización.

¿INVÁLIDOS?

Mi búsqueda de otra realidad sensorial me condujo al interés por personas cuyos sentidos eran limitados. Y me encontré leyendo la biografía de Hellen Keller. Hellen Adams Keller nació en Alabama (Estados Unidos) en 1880. A los 19 meses de nacer sufrió una enfermedad aguda que le causó ceguera y sordera. Hasta los 7 años, Hellen no recibió enseñanza de ningún tipo. A esa edad, Anne Mansfield Sullivan comenzó a proporcionarle una educación especial y Hellen consiguió aprender a leer mediante el sistema Braille y a escribir gracias a una máquina especial. En 1890 aprendió a hablar después de un sólo mes de estudio. Diez años después consiguió entrar en el Instituto Radcliffe donde obtuvo el grado de Bachiller con honores en 1904. Luego trabajó en la Comisión para la Ceguera de Massachusetts y dio conferencias por todo el mundo. Escribió 7 libros: *La historia de mi vida* (1903), *El mundo en el que vivo* (1908), *Fuera de la oscuridad* (1913), *El transcurrir de mi última vida* (1930), *Tengamos fe* (1940), *Maestra: Anne Sullivan Macy* (1955) y *La puerta abierta* (1957). Hellen murió en 1968[1].

Hellen Keller fue capaz de superar sus diferencias en el mundo cotidiano y valorarlo, pero no rechazó el mundo de los sueños sino todo lo contrario. Así describió el mundo de los sueños la propia Hellen[2]: "Creo que soy más afortunada en los sueños que la mayoría de las personas; cuando vuelvo a reflexionar sobre mis sueños, los agradables parecen predominar, si bien naturalmente rememoramos más vívidamente y relatamos con más vehemencia las aventuras extravagantes y fantásticas en el País de los Sueños... Es verdad que mis sueños tienen utilidad, tanto los placenteros como los de adversidad. Me llevan fuera de lo habitual y de la trivialidad. En un instante, en un abrir y cerrar de ojos, arrebatan la carga de mis hombros, la tarea banal de mis manos, y el dolor y la decepción de mi corazón, y contemplo la cara amena de mi sueño. Baila a mi alrededor con un ritmo alegre, y vuela rápidamente de acá para allá en feliz abandono. De repente, apariciones agradables brotan de cualquier escondrijo o rincón, y deliciosas sorpresas salen a mi encuentro en cada vuelta. Un sueño feliz es más valioso que el oro o los rubíes. Me gusta pensar que en los sueños vislumbramos una vida más libre que la nuestra propia. La vemos como a un niño pequeño, o como a un salvaje que visita una nación civilizada. Los pensamientos nos son impartidos mucho más allá de nuestro pensamiento corriente. Sentimientos más nobles y sabios que cualquiera de los que hemos conocido nos hacen estremecer entre los latidos del corazón. Durante una noche efímera una naturaleza más espléndida se apodera de nosotros y nos volvemos tan nobles como nuestras aspiraciones".

EL HOMBRE-DELFÍN

Si la traducción de los estímulos recibidos por nuestros particulares sensores es la que define el mundo cotidiano, ¿qué ocurriría si careciéramos totalmente de estímulos sensoriales? El trabajo de John Lilly puede ofrecernos respuestas. A Lilly también se le conoce como "El Hombre-Delfín" debido a la película *El día del delfín*, donde George C. Scott interpretaba el papel de Lilly. Y es que Lilly ama los delfines (más que a sus congéneres humanos) y además es uno de los mejores conocedores de estos animales. Lilly comenzó como un brillante neurofisiólogo en el Instituto Nacional de la Salud

Mental (NIMH) de Estados Unidos. Allí colaboró en el descubrimiento de los centros cerebrales del placer y del dolor gracias a sus conocimientos de neurofisiología, neuroanatomía, biofísica, electrónica e informática.

Pero fue en 1954 cuando a Lilly se le ocurrió preguntarse qué le ocurriría al cerebro si careciera de estímulos sensoriales externos. Para comprobarlo, construyó el primer tanque de aislamiento, que consistía en una especie de piscina oscura, insonorizada, y llena de agua salada a 34,5º C de temperatura para minimizar el contraste exterior-interior.

Los pronósticos científicos eran que, al carecer el cerebro de estímulos externos, Lilly quedaría inconsciente si se sumergía en el tanque. Cuando se sumergió, Lilly entró en el mundo de los sueños describiendo experiencias tales como viajes extracorpóreos, comunicación con seres del sueño, etc. En su libro *The deep self* pueden leer todo lo que le ocurrió dentro del tanque.

Por el tanque de aislamiento de Lilly han pasado personajes tan importantes como el Premio Nobel de Física Richard Feynman, Gregory Bateson, Charles Tart, Werner Erhard,... experimentando sensaciones muy similares a las suyas. John comenzó a amar a los delfines desde aquel día ya que estos permanecían en el agua todo el tiempo. Dejó el NIMH y comenzó a estudiar a los delfines, intentando comunicarse con ellos (aún continua su trabajo y espera encontrar un diccionario hombre-delfín).

La década de los cincuenta y sesenta estuvo marcada por las drogas psicodélicas como el LSD, así que John Lilly no pudo evitar probarlas (entonces eran legales y no se conocían sus efectos). En 1964 Lilly probó el LSD y experimentó las alucinaciones clásicas con este tipo de drogas. La unión LSD-tanque de aislamiento le transportó a "otro mundo". Actualmente, con sesenta y ocho años, Lilly explica lo siguiente[3]:

"Un ser humano es un biorrobot con un bioordenador: el cerebro. Pero nosotros no somos ese cerebro ni tampoco ese cuerpo. Albergamos una esencia animada y bajo la influencia del ácido, de la anestesia, o en coma, observamos que dicha esencia no se relaciona en absoluto con la actividad cerebral. La actividad cerebral puede ser nula y nosotros estar conscientes, en algún otro reino".

Muchas de las personas que se sumergieron en el tanque de aislamiento jamás habían probado drogas y, sin embargo, percibieron mundos diferentes. Al cortar casi todos los estímulos externos que nos atan al mundo de percepción cotidiano aquellas personas se pusieron en contacto con un nuevo plano de percepción. Ese mundo era, al principio, ininteligible, como para un bebé que nace y se encuentra en un nuevo medio.

LUCIDEZ Y CONTROL

El sueño lúcido le permite experimentar lo mismo que sintieron John Lilly, Hellen Keller, Richard Feynman, Los Beatles (¿recuerdan las curiosas iniciales de *Lucy in the*

Sky with Diamonds?) y otros muchos miles de personas en todo el mundo sin necesidad de deteriorar su salud física y mental ingiriendo drogas. Además, conservará todo el control sobre sí mismo y su entorno, lo cual es inviable con las drogas alucinógenas.

Ser consciente en un sueño no implica tener control voluntario sobre el mismo. Por ejemplo, cuando somos perseguidos por un personaje del sueño y huimos podemos pensar que estamos en un sueño pero no tenemos el control necesario para darnos la vuelta y encararnos con ese personaje. Para conseguir crear nuestro propio mundo en sueños necesitamos tener control. Siguiendo con la analogía, al principio será un bebé que no podrá controlar voluntariamente sus impulsos pero, conforme vaya "creciendo" en experiencia, podrá lograrlo. Considere el siguiente sueño lúcido.

CUELLO INMÓVIL

> [...] Intento ejercitar mi control de sueño mirando diferentes muebles de mi casa. Uso mis manos como punto de partida e intento mirar otros objetos. Cada vez que muevo la cabeza con cierta rapidez el sueño se nubla y amenaza con perderse del todo. Debo mantener mi cuello rígido y moverme muy despacio, como si mi cerebro necesitara tiempo para formar la nueva imagen que voy a ver. Es una sensación muy desagradable; parezco un ordenador antiguo intentando mostrar una imagen en alta definición.

Estos fueron mis comienzos con el sueño lúcido. Siempre que me movía con alguna rapidez las imágenes se enturbiaban. Poco a poco fui adquiriendo más control y me convencí de que mis dificultades respondían sólo a una atadura psicológica.

El control voluntario absoluto sobre los sueños sería el equivalente a cumplir todos nuestros pensamientos en ese mundo. Es decir, si estamos en un sueño lúcido y deseamos cambiar el escenario, éste cambiaría, si nos gustan las playas entonces aparecería a nuestro alrededor una playa. Luego podríamos construir con la mente una serie de materiales y hacer nuestra propia casa en sueños. Yo he realizado esta actividad en dos ocasiones aunque sin control absoluto: en una construí un pequeño refugio en una playa y en la otra una casa de campo en el sur de Estados Unidos. En ambos casos construí antes los materiales mentalmente y luego comencé a trabajar sobre ellos. El resultado de mis construcciones fue algo tosco (no tengo conocimientos de arquitectura) pero conseguí mi objetivo.

¿Por qué es posible lograr ciertas metas en el sueño lúcido mientras que otras son de extrema dificultad? Tal vez porque no creemos en nuestras posibilidades o porque existen limitaciones fisiológicas que lo impiden. Por ejemplo, un objetivo muy difícil en el sueño lúcido consiste en iluminar una habitación oscura. La limitación fisiológica podría estar en que el córtex no alcanzara la suficiente actividad eléctrica como para simular la experiencia. Levitan y LaBerge (1991) han realizado un estudio sobre la capacidad para conseguir ciertos objetivos en los sueños lúcidos[4]:

1) Luz:

- Encontrar un interruptor de luz en el sueño lúcido.
- Encender y apagar la luz con el interruptor y ver qué sucede.
- Controlar el nivel de luz con la mente y observar los resultados.

2) Espejo:

- Encontrar un espejo en el sueño lúcido.
- Observar nuestra reflexión en el espejo.
- Mover la mano hacia la cara, mirar al espejo y observarnos.
- Pasar a través del espejo y ver qué hay al otro lado.

Los objetivos iban desde los posibles en la vida de vigilia (activar un interruptor de luz) hasta los imposibles (pasar a través de un espejo). Los resultados demostraron que encender y apagar con o sin interruptor era igual de fácil. Otros objetivos fáciles fueron encontrar el interruptor y el espejo en el sueño, así como reflejarse en el espejo. En un 28% de los casos la imagen reflejada en el espejo se transformaba cuando la persona la miraba; sin duda esto es debido a las fuertes cargas psicológicas asociadas con nuestra propia imagen. Aunque el objetivo más difícil parecía ser atravesar el espejo, un 86% de las personas lo consiguieron.

Hay investigadores del sueño que promulgan una predeterminación de las acciones realizadas en los sueños. Consideran, en cierto modo, que el sueño puede controlarse pero siempre a partir de la materia prima aportada por el mundo cotidiano.

DEL BUDISMO TIBETANO A LOS LABORATORIOS DE SUEÑO

Los budistas del Tibet son los creadores del Yoga del Sueño. Afirman que es posible controlar toda la imaginería onírica. Su objetivo es trascender lo relativo, las experiencias ilusorias del mundo cotidiano y del sueño, y alcanzar lo absoluto (¿la percepción total?). Así describen los propios budistas tibetanos su método para controlar los sueños[5]: "Al principio, en el proceso de darte cuenta de que sueñas (maya), abandona todo sentimiento de temor; y, si sueñas con fuego, transforma el fuego en agua, el antídoto del fuego; y, si sueñas con objetos diminutos, transfórmalos en objetos grandes; o, si sueñas con objetos grandes, transfórmalos en objetos pequeños: de esta forma uno comprende la naturaleza de las dimensiones; y, si sueñas con un sólo objeto, transfórmalo en muchos objetos; o, si sueñas con muchas cosas, transfórmalas en una sóla..."

Mediante esa práctica desarrollada por los budistas podemos entrenarnos poco a poco en el control voluntario de los sueños, transformando todos los objetos que nos encontremos. Así, los budistas aprenden que los objetos percibidos en el mundo cotidiano son expresiones tan irreales y subjetivas como las de los objetos percibidos en el mundo de los sueños.

El marqués Hervey de Saint-Denys escribió en 1867 el libro *Los sueños y cómo guiarlos* donde afirmaba[6]: "Ya que las observaciones más valiosas que he sido capaz de hacer parecen deberse a mi capacidad para mantener las facultades de atención y voluntad durante el sueño, pondré naturalmente un gran énfasis en convencer al lector de que puede y debería ejercitar ese control sobre sí mismo".

La primera persona capaz de interaccionar con el mundo cotidiano desde el mundo de los sueños fue Alan Worsley a través de señales realizadas con los ojos mientras se encontraba en el sueño lúcido[7]. A partir de sus experiencias con el control de los sueños, Worsley clasificó los objetivos que llevaba a cabo en el sueño como fáciles, medios y difíciles (según el porcentaje de éxitos obtenidos). Entre los objetivos fáciles estaban traspasar los objetos del sueño con su cuerpo, hablar, obtener sonidos golpeando objetos, leer palabras o frases cortas o volar cerca del suelo. Entre los difíciles estaban: iluminar una habitación oscura, leer frases largas o volar cada vez a mayor altura[8].

La primera experiencia que puede realizar usted mismo para aprender a controlar sus sueños es encarar a los personajes desagradables que le persiguen. Si consigue vencer su temor y mirar de frente a su adversario, ya habrá controlado su sueño por primera vez. Explicaré el comportamiento adecuado en el próximo capítulo dedicado a enseñarle a vencer las pesadillas.

En sus sueños lúcidos puede crear o cambiar cualquier objeto que desee. Según Paul Tholey hay varias formas de hacerlo[9]:

- Antes de irse a dormir: mediante la técnica de incubación. Ya sabe cómo utilizar esta técnica (capítulo 3). Sólo tiene que aplicarla para crear el objeto o escena que desee.

- Dentro del sueño lúcido: manifestando su deseo, cambiando su estado psicológico, mirando los objetos, por órdenes verbales, mediante acciones como girar, volar o mirar al suelo, o solicitando la ayuda de los personajes del sueño.

Para terminar un sueño a voluntad hay varios métodos:

- Tenderse en el suelo o en una cama presente en el sueño. Según Beverly Kerdzieski, una soñadora lúcida experta, este es el método más efectivo.

- Pensar en alguna preocupación cotidiana. De este modo retiramos la atención del sueño y, generalmente, despertamos.

- Fijar los ojos en un objeto del sueño. Esta técnica, sugerida por Paul Tholey, estaría basada en el cese de los movimientos oculares. Al dejar de mover los ojos se interrumpiría la fase REM. Este método también sirve para crear la escena deseada en el intervalo de turbidez subsiguiente.

Las limitaciones del mundo de los sueños no se conocen aún; en ellos es posible llevar a cabo cualquier acción imaginable. ¿Qué le gustaría hacer en sueños? ¿Volar como un pájaro? ¿Visitar el planeta Marte? ¿Bailar con Marilyn Monroe o con Harrison Ford? A continuación puede encontrar algunas ideas.

VOLAR EN SUEÑOS

Una de las primeras actividades que suelen elegir los soñadores lúcidos es volar sin medios mecánicos. Como modernos Ícaros, el deseo de liberarse de la atadura de la gravedad sigue siendo uno de los más atrayentes.

El vuelo en sueños es uno de los mejores signos para inducir la lucidez, ya que en el mundo cotidiano sabemos que el ser humano no puede volar sin ayuda de aparatos mecánicos. Puede incubar sueños de vuelo pensando antes de irse a dormir en animales que vuelan y en la sensación que nos produciría, y analizando todo lo referente al vuelo. Pero la aproximación al vuelo en sueños desde el control voluntario es diferente. Lo que se pretende es tener un sueño lúcido en cualquier escenario y, tras manifestar nuestro deseo, volar con total libertad y con control de nuestros movimientos.

Mis experiencias con sueños de vuelo coinciden con las de Worsley. Mientras permanezco cerca del suelo controlo mucho mejor mis movimientos y soy capaz de prolongar la situación. Sin embargo, cuando deseo ir hacia arriba lo consigo pero la velocidad aumenta en proporción a la altura y soy incapaz de controlarla. Cuando llego a una altura determinada entro en un vórtice, pierdo todo el control y me despierto o sigo con otro sueño no lúcido. En general, los sueños de vuelo son muy placenteros y excitantes si no me centro en mi faceta investigadora. Si pienso en el propio proceso del sueño entonces el vuelo se hace pesado, floto ingrávido sobre un mismo lugar sin saber qué hacer para no perder el control. Mis sueños de vuelo han transcurrido en lugares abiertos y cerrados, conocidos y desconocidos. Algunas veces me golpeo con los objetos y siento el golpe mientras que otras reboto contra ellos y cambia la dirección de vuelo. Aunque yo no me he centrado especialmente en los sueños de vuelo, sé que algunos soñadores lúcidos reciben una especie de instrucción para ir mejorando su técnica de vuelo: "estilo Superman", "nadando en el aire", batiendo sus brazos como los pájaros, girando como un helicóptero,... El siguiente fue mi mejor sueño de vuelo:

PLANEADOR

Estoy en el campo de fútbol del colegio al que iba de pequeño. Sin saber por qué, mi cuerpo se hace ingrávido y comienzo a ascender. Me doy cuenta de que estoy soñando y la subida se hace mucho más rápida. Siento miedo de alejarme demasiado y hago un gran esfuerzo mental para parar. Lo consigo. Floto a unos treinta metros de altura sobre el campo de fútbol. Me sitúo en posición supina y extiendo los brazos. Pienso en moverme y mi cuerpo inicia un ligero planeo en horizontal. Noto el aire rozando mi rostro. Sigo avanzando unos metros y doy una vuelta, completando un círculo. Como controlo mis movimientos a voluntad, decido bajar hasta situarme a escasos metros del suelo. Unos niños juegan al fútbol y

miran hacia arriba con sorpresa y admiración. Yo me divierto volando cerca de ellos, demostrándoles mis habilidades. Ellos corren detrás de mí pero no pueden alcanzarme. Llego hasta una de las porterías y me pongo de pie en el larguero. Luego me siento allí, en lo alto de la portería y contemplo con una increíble felicidad cómo los niños corren hacia mí desde el otro lado del campo. Cuando ya están cerca vuelvo a emprender el vuelo. Me siento Supermán, o Peter Pan, o cualquier otro personaje volador admirado por todos. Doy vueltas sobre mí mismo en el aire, me sitúo de espaldas y me dejo llevar, ingrávido, con los brazos extendidos y disfrutando de la luminosidad del cielo. Oigo las voces de los niños, alborozadas, llenas de entusiasmo y también de súplica. Entonces pienso que estoy perdiendo el tiempo con aquellos juegos aéreos. Debería bajar y ayudar a aquellos niños y a todos los que me necesitan. Después de pensar esto el sueño termina.

Las explicaciones psicológicas para los sueños de vuelo han sido variadas, desde el deseo de placer sexual de Freud hasta la voluntad de ser superiores de Adler o la superación de problemas de Jung. Lo más importante es que ese deseo no es involuntario. Desde la consciencia del sueño lúcido puede decidirse volar y llevar a cabo la acción. Los sueños de vuelo están asociados en ocasiones con las experiencias extracorporales (Capítulo 17).

Una pesadilla frecuente consiste en caer desde una altura elevada. Esta sensación desagradable suele dar lugar a sueños lúcidos cuando pensamos que estamos soñando y decidimos volar. Así, lo que antes era un despertar súbito y alterado, se convierte en un sueño lúcido de vuelo.

Otra utilidad del vuelo en el mundo de los sueños lúcidos es el transporte. Cuando nos encontramos en un lugar y deseamos cambiar de escena, una forma cómoda y agradable de trasladarse es volar. Si está en un espacio cerrado, flote antes un poco por la habitación y busque una ventana. Mire por la ventana y calibre la altura. Luego sólo tiene que lanzarse y volar. Si no le agrada esta forma de salir de la habitación cerrada siempre puede abrir la puerta, bajar las escaleras y, ya al aire libre, volar. O también puede salir por la chimenea, atravesar las paredes,... Hay múltiples formas de hacerlo.

AMPLIFICAR LAS CAPACIDADES SENSORIALES

En el sueño lúcido las imágenes pueden tener la máxima resolución que haya visto nunca. No todos los sueños lúcidos son tan vívidos, pero es frecuente que el nivel de detalle sea mayor cuanto más conscientes estamos dentro del sueño.

El sentido de la visión es el que más suele amplificarse. Si tiene el control suficiente puede ver a distancia, como si sus ojos miraran por un telescopio, o penetrar en los más ínfimos detalles de los objetos, como si mirara a través de un microscopio. En uno de mis últimos sueños fui capaz de ejecutar este ejercicio en varias ocasiones. Conseguí amplificar mi visión como si tuviera unos prismáticos. Más bien parecía que me transportaba a la zona que deseaba ver y luego volvía al mismo lugar que antes.

Así pude ver un maravilloso paisaje natural de luz anaranjada sobre el que volaban multitud de gaviotas. En otros sueños he podido contemplar a milímetros de distancia los objetos, tan sólo con desearlo. La sensación siempre es de "transporte de la visión" y no de transporte de todo el cuerpo.

No sólo el sentido de la visión puede amplificarse sino que también la audición, el olfato, el tacto y el gusto pueden adquirir una intensidad mucho mayor a la del mundo cotidiano. Mis experiencias se reducen a la visión (en su mayor parte), a la audición y al tacto. Los sonidos pueden ser muy agradables o tan intensos que se hagan desagradables. El tacto es uno de los sentidos más apreciados en el sueño lúcido ya que permite tener consciencia de los límites del propio cuerpo y de la "materia" de los objetos del entorno.

Cuando se alcanza la suficiente maestría en el sueño es posible disponer de un "panel de control" con el cual aumentar o disminuir la visión, el sonido, los estímulos táctiles y también el olor y el sabor. Una experiencia que puede desarrollar en sus sueños lúcidos es crear una especie de mando a distancia con control de visión, volumen, tacto, olor y sabor. Cuando tenga el mando en su mano pruebe a manipular los controles. El ejercicio daría resultado si al elevar el volumen su percepción del sonido fuera mayor y viceversa, e igual con los demás controles. Considere el siguiente sueño lúcido:

MANDO SENSORIAL

[Al principio narro otro fragmento largo de sueño que he omitido]. Adquiero lucidez. Recuerdo mi objetivo de crear un mando a distancia con el que poder controlar mis sentidos. Deseo crear el mando y éste aparece entre mis manos. Al mirar el mando, el sueño comienza a nublarse. Fijo mi visión en el suelo, con objeto de estabilizar el sueño. Lo consigo. Antes de mirar otra vez el mando pienso en los controles que debe tener: luz, sonido, tacto, olor y sabor. Observo el mando y, en efecto, es tal y como yo lo imaginaba: negro y con varios controles corredizos. Los controles permiten regular la intensidad sólo con deslizarlos hacia arriba o hacia abajo a través de una zona graduada. En la primera línea identifico cinco palabras en mayúsculas: luz, sonido, tacto, olor y sabor. No "veo" las palabras claramente sino más bien las intuyo. En una segunda fila hay otros dos controles "marcados", uno con la palabra "telescópica" y otro con la palabra "microscópica". Entiendo inmediatamente su función. El sueño vuelve a nublarse así que evito mirar más controles. Pero pienso que deben existir más posibilidades sensoriales en aquel mando. Siento el aparato cuadrado en mis manos, como si fuera un objeto tangible. Estabilizo el sueño y pruebo el primer control. Lo muevo hacia arriba ligeramente y la intensidad de luz aumenta. Lo deslizo hacia abajo y la luz disminuye. Me quedo en penumbras. Intento reprimir mi emoción por el éxito obtenido y vuelvo a colocar el control de luz a la mitad de la escala graduada. La luz sube hasta un nivel agradable. Todo a mi alrededor tiene una claridad que no se puede igualar a la de ningún otro sueño. Veo los árboles a mi alrededor *[el sueño comenzaba en un bosque]* y me fijo en el movimiento de sus ramas, mecidas por el viento. Antes de perderme en los detalles del árbol vuelvo al mando. Mientras que el control de luz estaba situado a la mitad, el de sonido está al mínimo en la escala graduada. "Es lógico", pienso, "hasta ahora no había sonidos en mi sueño". Con un dedo, acciono el control de sonido hacia arriba. Poco a poco llegan hasta mis "oídos" *[quizás sería*

mejor decir desde los centros auditivos de mi córtex cerebral] el ulular del viento, el entrechocar de las ramas de los árboles, el zumbido de los insectos, el canto de los pájaros, el crujir de mis pisadas,... Mi visión regresa al mando y pongo un dedo sobre el control de visión telescópica. Como en el control de sonido, también está al mínimo. Debo elegir algún objeto lejano para verlo desde allí. En el cielo observo un punto diminuto que vuela. Fijo mi visión en él y acciono el mando. Al instante, creo estar en el cielo, junto a aquel águila blanca, sintiendo el aire que expelen sus alas al batir, oyendo los fuertes pitidos que emite. Es como si fuera volando a su lado, pero no tengo la sensación de volar sino de estar de pie en el bosque. Al plantearme esa disyuntiva el sueño se disuelve, sin que yo pueda hacer nada por estabilizarlo.

La importancia de los sentidos en la vida diaria se minimiza debido a los múltiples estímulos que los saturan. Los receptores sensoriales tienen, entre otras, la característica de ser adaptables. Por ejemplo, cuando pasamos de una habitación muy iluminada a otra oscura no podemos ver nada. Sin embargo, pasados unos minutos podemos apreciar detalles en la oscuridad. Nuestros ojos, concretamente las células receptoras de la luz , se han adaptado a una menor iluminación después de la saturación. Por otra parte, cuando perdemos alguno de nuestros sentidos el resto puede intensificar su percepción de estímulos. Así, algunas personas ciegas tienen amplificado el sentido del tacto. Mientras que en nuestra vida diaria saturamos nuestro sentidos con múltiples sonidos, imágenes, olores,... que nos rodean, además de ocupar la mente en actividades complejas, durante el sueño estamos liberando los sentidos. Lógicamente durante la vida de vigilia no podemos estar atentos a todos los pequeños ruidos, sombras o sensaciones porque estos interferirían en nuestras actividades. En el momento del sueño tenemos la oportunidad de centrarnos en todos esos pequeños detalles que, a veces, pueden ser muy reveladores del mundo exterior o de nuestro propio cuerpo. ¿Recuerdan la escena en la que un maestro ciego le plantea a Kung Fu el reto de oír al pequeño saltamontes junto a un arroyo?

SUEÑOS SEXUALES

Los sueños, independientemente del tema del que traten, están asociados a una excitación sexual. Se ha demostrado que durante la fase REM del sueño se producen erecciones del pene en los hombres e incluso eyaculación involuntaria (sobre todo en los jóvenes, las mal llamadas "poluciones nocturnas"). En las mujeres se ha observado un incremento del flujo sanguíneo vaginal.

Los experimentos con sueños sexuales se realizaron con una mujer capaz de crear en sus sueños lúcidos las relaciones sexuales que deseaba. LaBerge, Greenleaf y Kerdzieski (1983) utilizaron varios datos fisiológicos: EEG, electromiograma vaginal, latidos del corazón, tasa respiratoria y conductancia de la piel. La persona daba distintas señales oculares: en el momento de comenzar el sueño, cuando comenzaba la actividad sexual (en el sueño) y cuando experimentaba un orgasmo (también en el sueño). Mediante el registro fisiológico de laboratorio se demostró que los orgasmos experimentados en el sueño por esta mujer correspondían a las respuestas eléctricas de un orgasmo verdadero[10].

Una experiencia que podría realizar, tanto si es hombre como mujer, consistiría en mantener, en su sueño lúcido, una relación sexual con quien le resultara más satisfactorio. No me extenderé en los detalles. Es uno de los ejercicios de control del sueño más difíciles, así que si lo consigue puede sentirse orgulloso.

CONVERSACIONES EN EL MUNDO DE LOS SUEÑOS

Ya habrá comprendido que en sus sueños lúcidos puede solicitar todo aquello que desee. Algunas acciones serán más difíciles de realizar y otras menos. Entre sus deseos puede estar la conversación con personajes conocidos o desconocidos. Cuando se encuentre en el sueño lúcido, desee intensamente que aparezca en su sueño la persona con la que quiere conversar. Si aparece, diríjase a ella y entable la conversación que le parezca más oportuna. El diálogo en sueños puede ser mucho más enriquecedor que en el mundo cotidiano al encontrarnos libres de restricciones y convencionalismos sociales. Pero no confunda a los personajes del sueño con los del mundo cotidiano. Siempre debería preguntar antes al personaje qué representa en su sueño. Lo habitual es que se transforme en otro personaje. Una transformación de este tipo, con diálogo incluido, me ocurrió en el siguiente sueño lúcido:

¿MARY PIERCE O GULP?

Desde una grada contemplo un partido de tenis entre Mary Pierce y otra tenista desconocida. Sé que estoy soñando. No hay nadie mirando el encuentro salvo yo. Me giro, buscando a alguien más en la grada, pero estoy solo. Termina el partido y aplaudo sonoramente. Las palmas resuenan en la pista, al no haber nadie más. Mary Pierce se acerca, como si me conociera, y comienza a hablar conmigo en inglés:

- *Did you like the match?* (¿Te gustó el partido?) - me pregunta, sonriente.

- *Actually, I have only seen the end. Why are we speaking in English?* (En realidad, sólo he visto el final. ¿Por qué estamos hablando en inglés?)

- Yo sé todos los idiomas - responde la chica en español.

- ¿Sí? Entonces no debes ser Mary Pierce - le indico.

Al decir esto, la expresión de la tenista cambia y, en un instante infinitesimal, se transforma en mi guía de sueños.

- ¿Así que eras tú? - bromeo con el hombre-cerebro.

- Claro, ya deberías reconocerme.

- ¿Es verdad que conoces todos los idiomas?

- Sí - asiente GULP - todos los que puedo conocer, los conozco.

- ¿Puedes hablar en francés? - le reto.

- *Oui, Ça va?* (Sí, ¿cómo estás?)

Me río al oírle hablar con un perfecto acento francés.

- ¿Y en alemán?

- *Ja, was machen du jetz?* (Sí, ¿que vas a hacer ahora?)

- ¿En ruso? -le solicito.

- *Da, spassiva.* (Sí, gracias)

GULP me dice algunas palabras en otros idiomas que no conozco.

- Escribe alguna de esas palabras desconocidas -es mi última demanda.

- No puedo - dice GULP, alejándose.

Cuando ya se ha ido GULP, la pista de tenis también desaparece y me sumerjo en la oscuridad.

Además de personas conocidas también puede solicitar un encuentro con seres extraños. Quizás le ofrezcan conocimientos interesantes, pero procure valorarlos con sentido común y no se implique emocionalmente con lo que le digan. Muchas personas informan de que en sus sueños aparecen guías espirituales que les proporcionan consejos y ayuda sobre diversos temas. Estos guías reaparecen en sueños sucesivos y son percibidos como seres de un nivel superior. Aunque los personajes de los sueños no suelen mentirnos, mi consejo es que valore toda la información que reciba antes de darla como cierta.

LA VIDEOTECA DE LOS SUEÑOS

En el mundo de los sueños dispone de un caudal de información enorme. La cuestión es cómo podemos acceder a él aplicando algunos trucos prácticos. Uno de esos trucos lo desarrolló Alan Worsley. A este prolífico soñador lúcido se le ocurrió crear en sus sueños un aparato de televisión con el cual comenzó a experimentar[11]. Worsley manipulaba los controles de brillo, intensidad del color, volumen, cambio de canal,... usando un mando a distancia o con su propia voz. En varias ocasiones tuvo éxito y obtuvo una respuesta a sus órdenes de voz, así que comenzó a preguntarle al aparato de televisión por cuestiones más concretas. Su sorpresa fue que el televisor respondía con imágenes y sonidos concernientes a su pregunta. Worsley llegó incluso a controlar el aparato como si estuviera conectado a un vídeo y a un ordenador, consiguiendo proezas tales como detener la imagen, efecto zoom, rebobinado, imagen lenta, etc.

Usted puede realizar esta experiencia creando un sofisticado aparato de televisión (todo lo grande que su imaginación pueda concebir, a fin de cuentas no hay que pagarlo) y situándose frente a él. A continuación cree un mando a distancia. Encienda el aparato y manipule otros controles como el brillo, volumen, color, etc. Luego pruebe a dar las órdenes con su voz, por ejemplo, "sube el volumen", "apágate", "cambia la

imagen". ¿No funciona? Tal vez olvidó apretar en su mando a distancia el botón de "modo voz". Si no lo tiene, ¿a qué espera para crearlo? Cuando la televisión obedezca a su voz (o a su mente, si lo prefiere) pídale una imagen de su comida favorita. Cuando el apetitoso plato esté en la pantalla establezca el "modo olor". Podrá olfatear el manjar. Y, si le produce hambre, sólo tiene que usar el "modo materializar" y coger el suculento plato con sus manos. Saboree todo lo que quiera y disfrute de su comida.

Esta práctica de comer en sueños necesita bastante control y quizás se vea afectada por su estado psicológico. Sus cargas psicológicas pueden provocar que su maravillosa comida se convierta en un enjambre de insectos repugnantes o en cualquier otra cosa desagradable. Si le sucede eso no pierda el control y pregunte qué representa aquella transformación. Así podrá enterarse del motivo de esa perturbación en su agradable sueño.

Con el aparato de televisión puede llevar a cabo innumerables experimentos tales como hacer preguntas concretas del pasado, presente y futuro, pedir una grabación que represente su infancia, divertirse recordando su película o programa favorito, manejar a su equipo de fútbol o ser usted mismo un jugador,... De todas formas, no se ilusione demasiado porque estas prácticas requieren un alto grado de maestría en el control de sus sueños.

La creación de imágenes *de novo* le resultará difícil. Para facilitar la obtención de las imágenes deseadas he ideado la videoteca de los sueños. Esta experiencia consiste en crear una videoteca al lado de su aparato de televisión. Las clasificaciones para sus DVDs pueden ser infinitas. Algunas ideas son crear los siguientes compartimentos:

- La historia de su vida en años: cada DVD sería un año. Muy útil para la recapitulación de su vida (comentada en el capítulo 6).

- Vídeos familiares y de amigos: con películas que representen su relación con ellos.

- Vídeos de aprendizaje: cree la colección que más le guste dependiendo de sus estudios o profesión.

- Vídeos de diversión: puede crear colecciones con sus películas, programas o aficiones favoritas.

- DVD de limpieza: para mantener limpio su mundo de sueños puede utilizar este disco de limpieza. Su propósito sería dejar un espacio, de vez en cuando, para imágenes que usted no manipule o controle. Cuando vea que las imágenes del televisor se distorsionan, introduzca el disco de limpieza y contemple las nuevas imágenes que aparezcan. Le mostrarán algún problema o preocupación no resuelta. Puede hacer preguntas adicionales para descubrir cuál es el problema. En mis sueños, la idea del disco de limpieza es muy efectiva porque me descarga de un control excesivo. ¡No conviene forzar demasiado el televisor o acabará quemándose! Haga descansos periódicos.

- Vídeos vírgenes: para sus grabaciones o recuerdos. Cuando aparezca en el televisor alguna escena interesante y que desee recordar active el modo de grabación. Cuando termine, clasifique el vídeo en su videoteca. Siempre puede volver a revisarlo.

APRENDIENDO A PROGRAMAR EN HTML

Estoy junto a mi videoteca de sueños. Cojo un disco virgen y deseo que contenga información sobre el lenguaje HTML *[un lenguaje de programación con el que se crean las páginas de Internet]*. Miro el disco y tiene una pegatina que pone "HTML". Correcto. Lo introduzco en el reproductor y enciendo la televisión. Me siento frente a ella y contemplo las imágenes. Comienzo a ver y a oír instrucciones acerca de la programación en este lenguaje *[aquí describo diferentes códigos que he omitido]*. Cuando me surge una duda pregunto:

- ¿Por qué a veces todos los párrafos parpadean en la página Web?

- Porque has olvidado cerrar los comandos o los deletreaste mal -responde la televisión.

Hago varias preguntas más y en todas obtengo una respuesta inteligible.

Si bien este sueño no me enseñó un lenguaje de programación desconocido para mí, sí me ayudó a darme cuenta de algunos errores. Luego comprobé que, en efecto, las respuestas que me ofrecía la "televisión inteligente" eran correctas. En el sueño había reelaborado todo lo que ya sabía con respecto al tema.

Además de la videoteca, puede crear una cámara de vídeo y llevarla en todos sus sueños. Con ella registrará sus sueños sin necesidad de escribirlos por la mañana. Sólo tiene que llevar la cámara con usted y, cuando termine la grabación, sacar el disco y situarlo en su videoteca clasificado con algún título apropiado. En otra ocasión puede volver y visionar la grabación en su televisor. Cuando tenga dudas de lo que representan las imágenes, pregúntele a su televisión inteligente.

LA CASA DE SUS SUEÑOS

Es posible crear cualquier objeto en sueños, incluso conjuntos complejos y ordenados como los que componen un hogar. Ya tiene los primeros electrodomésticos para su casa: su magnífica televisión inteligente, la videoteca y la cámara de vídeo. Ahora es el momento de crear un hogar a su gusto en el mundo de los sueños. Ya sabe que puede crear objetos específicos manifestando su deseo a través de órdenes verbales o transformando otros existentes con su mirada.

Hay dos formas de comenzar la construcción de su casa de sueños: crear los materiales de construcción o hacer una casa tipo y modificarla. Por supuesto, salvo que estudie arquitectura, no necesita preocuparse de los cimientos, la estructura, etc. La forma más fácil es crear una casa tipo en el estilo que más le guste y luego ir modificando poco a poco todos sus elementos: cambiar el color, la fachada, los materiales,... Cuando el exterior le agrade, abra la puerta principal y entre en su nuevo hogar. El aspecto interior también puede modificarlo. Cambie los objetos existentes o cree otros nuevos. Divida su hogar de la manera que mejor le parezca. Si una de sus aficiones es cocinar entonces puede crear la cocina de sus sueños. Si le resulta

placentero el momento de la ducha también es posible crear el mejor cuarto de baño imaginable. Usted es quien debe decidir cómo desea decorar su hogar con todos los detalles. Puede crear una cómoda sala para situar su aparato de televisión inteligente y la videoteca, un dormitorio para cuando quiera despertarse a voluntad en el mundo cotidiano, un escritorio, una piscina interior, una sala de visitas donde agasaje a los personajes de sueño que le resulten más agradables,... En definitiva, sea todo lo original que desee y estimule su creatividad.

Además de los espacios interiores, también puede rodear su casa con un entorno agradable. Si le gusta vivir en la ciudad tiene todo el mundo conocido para elegir. Claro que también es posible situar su hogar en una ciudad imaginaria creada por usted. Si ama los jardines, su casa puede tener el más bello. Aunque si es la playa lo que le gusta nada le impide situar su hogar allí. ¿Y una casa en la montaña? Elija su lugar favorito y cree una, dos o cien casas.

De la misma forma que es posible crear cualquier objeto en sueños también puede infundir "vida" a los mismos y convertirlos en personajes. ¿Le gusta algún actor, deportista o miss universo? Ahora pueden vivir en su ciudad. Créelos y déjelos que pueblen su ciudad. Si echa de menos a algún familiar o amigo fallecido en su mundo de sueños es posible crearlo y vivir con él. Muchas personas tenemos guías de sueño que nos aportan conocimientos y tranquilidad en momentos difíciles; algunos los llaman "guías espirituales", otros "ángeles",... Mi consejo es que mantenga esos guías siempre dentro del mundo de los sueños y que sea usted quien tome las decisiones sobre su vida. Un consejo siempre es bienvenido pero nunca debe delegar la responsabilidad de sus actos sobre otra persona o ente, real o no real. Si tiene un buen guía es seguro que le impedirá que dependa de él.

Usted se preguntará: ¿para qué tanto esfuerzo en construir un entorno agradable si en el próximo sueño ya habrá desaparecido? Una de las posibilidades más fascinantes de los sueños lúcidos es la de volver a los lugares que hemos creado previamente. En general, al volver a un lugar éste puede presentar algunas variaciones (pregunte por qué a los objetos que hayan cambiado) pero lo fundamental no cambia. Cuando esté en un sueño lúcido desee transportarse al lugar que ha creado y se encontrará allí de nuevo.

Así pues, todas sus creaciones en el mundo de los sueños lúcidos permanecen en él. En el mundo cotidiano usted puede escribir un libro y el hecho de pasar ocho horas durmiendo no hace que el libro desaparezca. En el mundo de los sueños ocurre lo mismo. Puede crear una obra en sueños y luego recordarla en su vida de vigilia y transcribirla. Así asegura Carlos Castaneda que ocurrió con su libro *El arte de ensoñar*[12].

Realizar la mayoría de las experiencias de este capítulo no es una actividad tan limitante como recordarlas. El secreto está en entrenarse siguiendo los consejos aportados en este y otros libros sobre el tema.

Aunque no lo crea, usted quizás tiene ya una historia en el mundo de los sueños lúcidos. Muchos sueños lúcidos se olvidan pero en ellos habrá desarrollado unas

actividades. Entre ellas quizás están sus propias creaciones. Cuando tenga más experiencia podrá ir reconstruyendo estas creaciones "perdidas". Es más, ¿pueden ser los sueños normales creaciones anteriores desarrolladas en los sueños lúcidos? Los objetos y personajes de sus sueños normales tendrían un significado, pero no estarían codificados según el inconsciente sino según la consciencia del sueño lúcido. Al menos es una posibilidad interesante. Quizás ya habló con esa persona que significa tanto para usted, o creó una bella casa de sueños, o escribió un libro; quizás ya tiene una segunda vida, pero no lo recuerda. Cuando consiga controlar su mundo de sueños podrá volver a esos lugares ya visitados y ver sus propias creaciones desconocidas. Es su patrimonio, su propio mundo de sueños, formado por sus terrores y sus bellezas.

PARTE 3

CÓMO MEJORAR SU VIDA MIENTRAS DUERME

CAPÍTULO 12

ELIMINAR LA ANSIEDAD Y LAS PESADILLAS

"Cuando decimos que una idea preconsciente queda reprimida y acogida después por lo inconsciente, podían incitarnos estas imágenes a creer que realmente queda disuelta en una de las dos localidades psíquicas una ordenación y sustituida por otra nueva en la otra localidad. En lugar de esto, diremos ahora, en forma que corresponde mejor al verdadero estado de cosas, que una carga de energía es transferida o retirada de una ordenación determinada, de manera que el producto psíquico queda situado bajo el dominio de una instancia o sustraído al mismo"

Sigmund Freud (1856-1939). *La interpretación de los sueños*, 1901.

El miedo salvó muchas vidas en la época prehistórica. Cuando los depredadores merodeaban por las cavernas, nuestros antepasados captaban de inmediato el ruido, se agudizaba su visión, se aceleraba su ritmo cardíaco y respiratorio, se les secaba la boca y se activaban en su cuerpo diferentes sustancias protectoras. Todos los mecanismos del miedo tenían como objetivo capacitar al ser humano para un enfrentamiento con el adversario, aportando una mayor tensión muscular, previniendo posibles pérdidas de sangre y aumentando sus reflejos. Aunque en la cultura occidental todavía existen depredadores (animales y humanos) que pueden amenazarnos, los riesgos son mínimos comparados con épocas anteriores o con ciertas zonas de la Tierra en la actualidad. Los peligros físicos han desaparecido en gran parte y han sido sustituidos por los peligros psicológicos. Ya no nos persigue un toro o un lobo, pero sí nuestro jefe. Ya no tenemos la necesidad de cazar para comer, pero sí queremos ganar más dinero. Aunque ya no hay peligros físicos evidentes, el cuerpo sigue preparándose para la "respuesta de lucha" y utiliza cualquier acontecimiento para aparecer. Como no podemos descargar esa agresividad, los efectos fisiológicos se van acumulando y nos causan daño. Cuando nos acostumbramos a comer a una hora determinada y un día no podemos hacerlo, notamos la agitación en nuestro estómago. Los mecanismos de la digestión, los jugos gástricos y demás sustancias, se disparan como si también ese día hubiésemos comido. Si la situación se prolonga el ácido clorhídrico acabará perforando la mucosa gástrica y nos surgirá una úlcera de estómago. Con los mecanismos del miedo ocurre algo similar.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es el estado físico y mental producido por el miedo y la inseguridad. Sentimos un peligro pero no sabemos dónde se encuentra y cuál es nuestra actuación más correcta frente a él. La ansiedad produce la sensación de encontrarse acorralado, sin soluciones para eludir los problemas. Los síntomas físicos de la ansiedad son tensión muscular, sudor en las palmas de las manos, perturbaciones estomacales, respiración agitada y palpitaciones.

El estrés es un desorden fisiológico y emocional provocado por la exposición continuada a situaciones de ansiedad y que puede dar lugar a una enfermedad física. El médico canadiense Hans Seyle (1978) identificó tres etapas en la respuesta al estrés:

1ª etapa) **Alarma**. El cuerpo se prepara para la acción, ya sea la lucha o la huida. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que incrementan los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria, elevan el contenido de azúcar en sangre, aumentan la transpiración, dilatan las pupilas y ralentizan la digestión.

2ª etapa) **Resistencia**. El cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar el daño.

3ª etapa) **Agotamiento**. Cuando la resistencia del cuerpo al estrés continúa, se producen desórdenes de tipo psicosomático, que pueden ir desde vaciar los suministros energéticos del cuerpo hasta la muerte.

Los desórdenes causados por el estrés están relacionados con el Sistema Nervioso Autónomo, que controla los órganos internos del cuerpo. Algunas enfermedades asociadas con el estrés son: dolores de cabeza, espalda y muelas, asma, resfriados, anorexia, úlceras de estómago, gastroenteritis, infecciones, hipertensión, desórdenes en la menstruación e incluso el cáncer.

También existe una mayor predisposición a todo tipo de enfermedades si está sometido a un gran estrés, por ejemplo el que se produce tras la muerte de un ser querido. Los niveles de estrés disminuyen con acontecimientos gratificantes como conseguir un nuevo trabajo, tener niños en casa, etc. Se ha establecido una escala para clasificar el efecto de diversos acontecimientos sobre el estrés a partir de un máximo de 100. Algunos ejemplos son[1]:

ACONTECIMIENTO	TASA DE ESTRÉS
Muerte del esposo/a	100
Divorcio	73
Ir a la cárcel	63
Despido del trabajo	47
Problemas con el jefe	23
Cambio en los hábitos de sueño	16

Si nos acostumbramos a responder con temor ante diferentes situaciones, la ansiedad se va afianzando y se convierte en una compañera inseparable de nuestras vidas. Cuando nos percatamos de ello ya somos presa de un fiero depredador que aprovecha cualquier nimiedad para aparecer: la ansiedad.

Las personas más afectadas por la ansiedad definen un grupo conocido como "tipo A" y son propensas a enfermedades coronarias. El comportamiento de estas personas suele ser muy competitivo y responsable. El modelo de sociedad actual favorece el aumento del "tipo A" a escala exponencial. Por si fuera poco, nuestros sueños nos recuerdan todos los problemas a los que no queremos enfrentarnos, nos sitúan de frente ante las situaciones que generan ansiedad, en un intento por mostrarnos una solución. Nuestra respuesta suele ser la ansiedad en sueños: las pesadillas. Los estudios realizados en Estados Unidos revelan que entre el 30 y el 50 por ciento de las personas adultas sufren pesadillas ocasionales[2].

LA ALTERNATIVA AL VALIUM

Los sueños pueden ser una fuente de ansiedad pero también aportan una solución no química a la misma. Casi todos sabemos que una de las formas de combatir la ansiedad es administrándose 5 mg de Valium (siempre bajo prescripción médica). Pero este fármaco, además de ser un ansiolítico, tiene efectos sedantes. El Valium calma los efectos fisiológicos de la ansiedad pero está encubriendo las motivaciones psicológicas que la provocan.

A través de los sueños lúcidos podemos actuar sobre las causas psicológicas de la ansiedad. Mientras que el Valium o algún tipo de somnífero están ocultando nuestros miedos, con el consiguiente peligro de que vuelvan a aparecer tras eliminar la ingestión del fármaco, los sueños lúcidos descubren la causa de esos miedos y atacan el problema en su raíz. Las pesadillas reflejan los problemas más acuciantes que nos causan ansiedad por lo que, actuando sobre ellas, podemos descubrir soluciones alternativas. Nuestro propio estado psicológico modifica las imágenes del sueño, de modo que transformamos una bella escena inicial en otra muy desagradable.

Como primer tratamiento para prevenir la ansiedad y las pesadillas puede seguir el "camino del guerrero", descrito en el capítulo 6 de este libro. El objetivo de ese capítulo es evitar que sus sueños lúcidos se distorsionen o esfumen. La causa de esa distorsión es, precisamente, la multitud de pesadas cargas psicológicas que soportamos. Una forma de minimizar esas cargas psicológicas es analizar su vida a través de la recapitulación, escribir su diario y adaptar su vida a las situaciones que se produzcan en cada momento. No actúe con histerismo sino con tranquilidad, analizando las soluciones alternativas a sus problemas. Olvide la política de "todo o nada" porque está condenada al fracaso. Sólo cuando comprenda la importancia relativa de nuestro mundo cotidiano logrará librarse de la ansiedad.

CREADORES DE MONSTRUOS

Las pesadillas mas frecuentes son aquellas en las que algún ser monstruoso nos persigue. Lo primero que necesita comprender es que usted mismo ha creado ese ser. Ha utilizado un personaje terrorífico para enmascarar una determinada situación o persona que le produce ansiedad. Otras pesadillas típicas son: ser atacado, caer desde gran altura, sentirse paralizado, fracasar en un examen o actividad profesional,...

A veces podrá detectar la causa de su pesadilla. Hay factores frecuentes como: sucesos traumáticos (violaciones, malos tratos en la infancia, desgracias familiares, secuestros, catástrofes naturales), enfermedades (sobre todo las que causan fiebre), problemas en la adolescencia, dificultades en los estudios o en el trabajo, cambios de domicilio, alteración emocional, ingestión de drogas, etc.

Las pesadillas pueden ser esporádicas o recurrentes según su frecuencia. Las esporádicas están asociadas a problemas concretos muy localizados en el tiempo y desaparecen una vez superada la situación. Ejemplos de pesadillas esporádicas son las causadas por la fiebre o por la emoción al ver una película de terror la noche anterior. Este tipo de pesadillas es frecuente y no causa excesivas molestias. Las pesadillas recurrentes son aquellas que se repiten en diferentes épocas de nuestra vida al estar asociadas a problemas que no deseamos asumir. Su frecuencia e intensidad marcarán la gravedad del problema que tratan.

Los niños suelen padecer más pesadillas que los adultos debido a que no distinguen bien las diferencias entre el mundo del sueño y el mundo cotidiano. Si tiene hijos y sufren pesadillas, explíqueles el mundo de los sueños como si se tratara de un videojuego. Los niños suelen encararse a los peores monstruos en las pantallas de su ordenador pero no creen que existen salvo en ese mundo simulado. Intente que asocien el mundo de los sueños con una simulación donde pueden jugar con los monstruos sin que éstos les hagan daño; sólo son horribles hasta que nos acercamos a ellos y les tendemos la mano.

En ocasiones, nos despertamos de súbito con una sensación de terror intenso, palpitaciones y sudores, pero no recordamos ninguna pesadilla; son los terrores nocturnos. Teníamos tanto miedo de asumir el contenido del sueño que hemos optado por olvidarlo. Esa pesadilla era demasiado directa, estaba poco codificada y mostraba su contenido de forma explícita. Su recuerdo nos causaría vergüenza así que preferimos reprimirla. Cuando otro sueño trate ese mismo problema, usted transformará las imágenes explícitas en monstruos horribles y recordará el contenido de la pesadilla.

En este capítulo explicaré dos formas de superar la ansiedad en la vida de vigilia y en la de sueños: a través de la incubación y posterior interpretación del sueño obtenido, y mediante el sueño lúcido.

USO DE LA INCUBACIÓN PARA SUPERAR LA ANSIEDAD Y LAS PESADILLAS

RELAJARSE EN SUEÑOS

Como ya ha podido leer en el capítulo 3, la incubación le permite plantear cuestiones antes de irse a dormir para obtener una respuesta en sus sueños. La noche antes de un examen importante solía pedir a mis sueños que me relajaran para estar despejado a la mañana siguiente. En casi todas las ocasiones en que realicé esa

incubación no recordé ningún sueño pero me desperté relajado y optimista. Cuando no realizaba la incubación tenía sueños y algunos de ellos eran pesadillas. Practicando la incubación no solventaba mis problemas pero los apartaba para otro día.

La técnica de incubación puede ayudarle, como a mí, rebajando sus niveles de ansiedad en momentos determinados. Sería un modo psicológico alternativo a tomarse un Valium. Pero, como ya expresé antes, esconder bajo la alfombra nuestros problemas sólo sirve para aplazarlos e intensificar sueños o pesadillas subsiguientes. El modo correcto de actuar es descubrir las causas de la ansiedad y atajarlas; en esa labor también puede ayudarnos la incubación de sueños.

Por tanto, puede utilizar la incubación para aplazar su ansiedad si necesita un sueño conciliador en una noche determinada. Si va a desarrollar durante el día una actividad importante como un examen, una entrevista de trabajo, una presentación pública, una competición deportiva, etc, necesitará dormir bien. Pero no piense que este aplazamiento será eterno. Sus sueños aceptarán una tregua momentánea pero reaparecerán con mucha fuerza si pretende prolongar la situación sin estudiar el problema a fondo.

APLAZAR LOS TEMORES

Para aplazar la ansiedad y las pesadillas antes de un día de actividades importantes puede seguir los siguientes pasos:

1) El día antes manténgase relajado y no se canse en exceso con la actividad que va a desarrollar al día siguiente. Salga de la rutina de los últimos días y despeje su mente.

2) Una hora antes de irse a dormir anote en su **diario de sueños** los acontecimientos más importantes del día y las emociones que sintió.

3) En la discusión de incubación **describa todas sus preocupaciones** con respecto a la actividad que va a desarrollar al día siguiente. Pida a sus sueños tranquilidad para la noche y el día siguientes. Analice los beneficios de estar tranquilo y los perjuicios de sentir ansiedad.

4) Escriba una **frase de incubación** del tipo: "Deseo estar relajado esta noche y mañana", "Tengo confianza en mí mismo" o "Libérame de la ansiedad".

5) Váyase a la cama y **repítase mentalmente la frase** hasta que se duerma, respirando de forma profunda y acompasada. No piense en su actividad del próximo día.

CONOZCA LAS CAUSAS DE SU ANSIEDAD

Cuando encuentre algún tiempo para analizar sus sueños, deberá plantearse una incubación más concreta donde pregunte las causas de su ansiedad durante el día o la noche. El proceso que debe seguir es similar al descrito antes, pero esta vez pedirá sueños en los que se muestren las causas de sus preocupaciones. A continuación incluyo algunas preguntas o demandas que puede realizar:

- ¿Cuál es la causa de mi ansiedad?

- ¿Cómo puedo liberarme de mis temores?

- ¿Qué representa el monstruo que me persigue en mis sueños?

- ¿Por qué no me centro en mi actividad?

No se olvide de analizar en la discusión de incubación todo lo que piense acerca de sus problemas, sus posibles causas y soluciones.

Al despertar tendrá, como mínimo, un sueño que probablemente contendrá la respuesta a su incubación más o menos codificada. Aplique el método de interpelación descrito en el capítulo 4 para descifrar su sueño. Al principio quizás le costará admitir las causas de sus problemas (sobre todo si es usted mismo quien los produce). Si tiene tendencia a ser subjetivo, es preferible que deje la interpretación de este tipo de sueños sobre ansiedad a otra persona con experiencia (lo mejor sería un profesional, pero también puede elegir a algún familiar o amigo que conozca la técnica de interpelación).

Conocer la causa de su ansiedad no le servirá de nada si no aplica las soluciones que obtenga. Sus sueños no pueden liberarle de la ansiedad por sí solos (sólo aplazarla) sino que es usted quien debe actuar y poner en práctica los consejos obtenidos. Cuando haya aceptado la situación y comprenda el modo de actuar, sus pesadillas con respecto a ese tema terminarán.

USO DEL SUEÑO LÚCIDO PARA SUPERAR LA ANSIEDAD Y LAS PESADILLAS

PREGÚNTELE A LOS MONSTRUOS

Una de las formas más efectivas de superar la ansiedad y las pesadillas es el sueño lúcido[3]. En esta práctica, la interpretación de los símbolos del sueño se produce en "tiempo real". Como nos es posible razonar y decidir dentro del propio sueño, no es necesario interpretar los símbolos a la mañana siguiente. Ya sabe que una forma de interpretar los sueños lúcidos es preguntando a los objetos y personajes qué representan; se transformarán y le ofrecerán una respuesta dentro del propio sueño.

Cuando un ser horrible le persigue dentro del sueño, la respuesta más usual es huir; un comportamiento poco adecuado, ya que ese ser conoce la causa de su ansiedad. Es más, representa su ansiedad. ¿Por qué huir entonces? Usted mismo actúa como un director de cine que desea impactar a los espectadores (aunque no demasiado o se marcharán, lo que equivale a olvidar la pesadilla) con una figura desagradable. El ser monstruoso puede causarle tanto miedo en el sueño que, en muchas ocasiones, se dirá: "Esto es un sueño, así que no puede sucederme nada". Ese podría ser el principio de un sueño lúcido si consigue mantener su consciencia. Pero ser lúcido dentro del sueño no implica que deba desaparecer su temor. Puede estar pensando: "Esto es un sueño, pero ese monstruo me da miedo", y seguir corriendo como antes. Esa es la postura que suelen adoptar los soñadores lúcidos novatos.

Otra actitud frecuente, que coincide con la técnica de Stewart aplicada por el pueblo Senoi de Malasia, consiste en enfrentarse con agresividad a los personajes amenazadores usando armas o pidiendo ayuda a otros personajes del sueño[4]. Esta actitud es mejor que la huida pero tampoco es la más conveniente porque actúa reprimiendo los problemas y no aceptándolos.

Una actitud similar es hacer desaparecer la imagen amenazadora. Aunque consigamos eliminar al ser horrible, luchando o sólo con el pensamiento, éste volverá a aparecer en otros sueños con el mismo disfraz o incluso con uno más terrorífico. En los sueños parece cumplirse también el principio de conservación de la energía (al menos, psicológica).

El comportamiento más eficaz para superar las pesadillas consiste en encararse pacíficamente con el ser amenazador y entablar un diálogo con él. Para obtener la valentía necesaria, permanecer allí y girarse ante esa figura onírica, piense que está soñando y que aquel ser no puede hacerle ningún daño pero sí ofrecerle información sobre la causa de su ansiedad. Cuando se convenza, encárese con el personaje, mírele y hágale algunas de las siguientes preguntas: ¿qué representas?, ¿quién eres?, ¿qué deseas de mí?, ¿puedo ayudarte?, ¿puedes ayudarme?, ¿por qué actúas así?, ¿quieres preguntarme algo?, ¿para qué estás en este sueño?, ¿qué soluciones me das?, etc.

Al encarar al personaje y preguntarle, éste suele transformarse de un ser horrible y amenazador a otro agradable y amistoso. En el diálogo le contará el motivo de su presencia en el sueño. Aproveche para preguntarle las soluciones a ese problema de ansiedad. Puede formular preguntas concretas adicionales sobre el problema.

Una vez comprenda cuál es la causa de esa pesadilla, piense que debe recordarla al despertar. Lo mejor sería que se despertara a voluntad y escribiera con detalle todo el diálogo. Habrá superado su problema de ansiedad (uno de ellos) cuando ponga en práctica las soluciones que le ha aportado el personaje del sueño: éste habrá cumplido su función y ya no volverá a molestarle.

La figura onírica amenazadora puede también representar a una persona conocida que nos causó algún daño. En estos casos la escena se revive para indicarnos que el

efecto producido por aquel acontecimiento aún perdura y necesita ser superado. Aunque no es agradable encararse de nuevo con este tipo de personas, puede serle útil para superar su temor. Su diálogo en el sueño para estos casos podría consistir en lo siguiente: "Me has hecho daño pero vas a cumplir tu castigo y voy a ignorarte a partir de ahora. Si tienes algo que decir, hazlo ya". Si no puede hablar con el personaje de sueño debido a su agresividad, enfréntese con él y redúzcale hasta que lo consiga.

PESADILLAS COMUNES

Además de las persecuciones y ataques de seres horripilantes, hay otro tipo de pesadillas muy frecuentes como son caer desde una gran altura, no poder hablar por teléfono o en persona, fracasar en un examen o actividad profesional, avergonzarse en público, sentirse incapaz de avisar a otras personas cercanas, paralizarse y no poder actuar,... En estas pesadillas no hay personajes horribles a los que preguntar; sin embargo, puede plantear sus cuestiones "al aire", como si el personaje fuera invisible. Una voz suele explicarle la causa de su pesadilla.

Para cada pesadilla hay unas actitudes específicas además de preguntar sus causas. Es obvio que, antes de preguntar, hay que alcanzar unas condiciones estables que nos permitan hacerlo. Si un monstruo feroz se encarama a nosotros lo lógico será forcejear con él hasta que logremos apartarle, calmarnos y hacerle las preguntas oportunas.

Si sueña que cae desde una gran altura, piense que está soñando y que, por tanto, puede volar. Aterrice suavemente y entonces pregunte las causas de ese sueño de caída.

Cuando sueñe que no puede comunicarse por teléfono o en persona pregunte mentalmente cuál es la causa (la más obvia es la incomunicación y la soledad). El capítulo 13 está dedicado a la mejora de las relaciones con los demás y con uno mismo a través de los sueños lúcidos.

Los sueños de fracaso en exámenes y actividades profesionales se superan consultando cuáles han sido los errores y cómo evitarlos; cuando descubra cuales son esos errores repita el examen o dé una charla sobre el mismo dentro del sueño. En el capítulo 14 encontrará técnicas para mejorar sus estudios o actividades profesionales usando los sueños lúcidos.

Los sueños de paralización del cuerpo suelen estar asociados con el fenómeno, ya descrito, de parálisis de sueño o ser simplemente una representación simbólica de impotencia para realizar una acción. Cuando se sienta paralizado, relájese, pregunte la causa y mire con curiosidad y sin temor lo que ocurre a su alrededor.

Finalmente, en las pesadillas en que se sienta avergonzado o alguien le censure, su actitud debería ser irónica y desinhibida. En los sueños no estamos sujetos a las convenciones sociales así que puede desnudarse o llevar a cabo cualquier otra actividad prohibida en el mundo cotidiano. No olvide preguntarle a los personajes que le

censuran en el sueño cuál es la causa de que se avergüencen tanto.

OCHO PASOS PARA LIBRARSE DE LAS PESADILLAS

Un resumen, paso a paso, de la técnica para librarse de la angustia y las pesadillas sería el siguiente:

1) Antes de irse a dormir decida encararse con los personajes o situaciones desagradables que aparezcan en sus sueños y **practique diálogos mentales** a la vez que visualiza a un posible personaje de sus sueños. Escriba las preguntas que le haría.

2) Cuando sienta miedo en el sueño, dígase a sí mismo: "Esto es un sueño y nadie puede hacerme daño".

3) Cuando consiga ser consciente, **detenga su huída y enfréntese al personaje desagradable**, reduciéndole si es necesario pero sin emplear una violencia excesiva.

4) Mire fijamente al personaje desagradable y dialogue con él, preguntándole: "¿Qué deseas de mí?, ¿Por qué estás aquí?". Dependiendo de sus respuestas plantéele preguntas concretas adicionales. Siga dialogando hasta llegar a un acuerdo amistoso.

5) Cuando termine el **diálogo piense que debe recordarlo** al despertar.

6) Despiértese a voluntad visualizando la cama en su habitación y tendiéndose en ella a dormir.

7) Después de despertar **escriba todo el diálogo** mantenido en el sueño y vuelva a dormirse si lo desea.

8) Aplique las soluciones y consejos obtenidos a partir del personaje desagradable.

M.P. me consultó acerca de un problema de ansiedad motivado por su incesante ritmo de vida. Tenía un buen trabajo pero le exigían demasiado y comenzaba a acumular cansancio físico y psíquico. Las pesadillas aparecieron, impidiéndole dormir con comodidad las escasas horas que tenía. Esta persona estaba a punto de automedicarse pero le convencí de que no lo hiciera sin acudir antes a un médico. Como yo había utilizado mis sueños lúcidos para disminuir la ansiedad, le hablé del tema. Para su sorpresa, M.P. me dijo que ya había tenido sueños lúcidos con anterioridad aunque de forma espontánea y sólo en dos o tres ocasiones. Hasta entonces este hombre no sabía que existía el término sueño lúcido. Le expliqué cómo conseguir un sueño lúcido a voluntad y lo que debía hacer para terminar con su ansiedad nocturna y diurna. Decidió que, la próxima vez que tuviera alguna pesadilla, se encararía con la figura desagradable. Dos semanas después contactó conmigo de

nuevo y me narró el siguiente sueño:

> Es de noche y estoy en mi cama, durmiendo. Mi mujer está a mi lado pero sigue dormida. De repente, un extraño viento entra por la ventana, me saca de la cama y empieza a arrastrarme. Mi mujer se despierta y ve cómo el viento, o lo que sea, me levanta de la cama y me saca de la habitación. Oigo los gritos de mi mujer pidiendo ayuda. Entonces recuerdo lo que me dijiste, que debo enfrentarme al miedo. Lo que me arrastra no tiene cara ni nada, así que chillo sin saber a quién: "¡Suéltame!". Como por arte de magia el ser, o lo que fuera, me suelta. Caigo al suelo. Delante de mí aparece mi jefe. Estoy a sus pies, tirado en el suelo. Parece un demonio o algo así, pero es mi jefe. Con su voz me dice: "Bésame los pies". Yo miro sus zapatos brillantes pero me niego a besárselos. Veo todo el sueño muy claro, como algunas veces me ha pasado. Se me ocurre mirarle a los ojos y preguntarle: "¿Qué quieres?". Al preguntarle, su expresión es como la de un niño. Ya no me parece un demonio como antes. Me tiende la mano y me levanta del suelo. Pide perdón a mi mujer por haberme sacado de la cama y dice que él sólo quería ganar más dinero y, por eso, me llevaba a trabajar. Mi mujer le dice que no necesitamos más dinero y yo también. Él responde que, si es así, se marchará y ya no volverá más. Y entonces desaparece.

Después del sueño, esta persona no volvió a tener más pesadillas en los días posteriores. Llegó a la conclusión de que no era su jefe el que le sacaba de su casa a horas intempestivas sino él mismo, con su afán de ganar más dinero. En realidad, podía haber elegido un puesto menos exigente para sus posibilidades a cambio de disminuir algunas ganancias. Lo había hablado con su mujer días antes pero no acababa de renunciar a esos incentivos económicos extra. El sueño le ayudó a tomar una decisión. Volvió a su ritmo normal de trabajo, disminuyó un poco su sueldo, pero su salud física y mental mejoraron ampliamente, así como la relación con su mujer.

No es necesario tener una pesadilla para librarse de la ansiedad. Sólo tiene que preguntar cuáles son las causas de sus preocupaciones en cualquier sueño lúcido. Como en este caso, la decisión final siempre es suya.

PESADILLAS MUY PESADAS

Las pesadillas recurrentes se producen como consecuencia de una represión de pesadillas esporádicas anteriores. Si no somos capaces de solucionar los problemas de ansiedad de forma definitiva éstos pueden reaparecer en forma de sueños desagradables muy parecidos entre sí. Algunos acontecimientos ocurridos durante el día pueden recordarnos problemas anteriores y provocar la reaparición de una pesadilla que tuvimos hace años. Cuanto más miedo sienta por un sueño determinado más aumentará la probabilidad de que vuelva a aparecer. Piense en la reaparición de un sueño como en una oportunidad de encararse con su problema e informarse de las posibles soluciones. Si el sueño recurrente se repite en intervalos largos, de varios meses por ejemplo, puede aplicar la técnica de "reentrada en el sueño" ideada por Stephen Kaplan-Williams (1985)[5].

TÉCNICA DE "REENTRADA EN LA PESADILLA"

La técnica de "reentrada en la pesadilla" consiste en inducir una pesadilla recurrente con el fin de informarnos del problema que la causa. Para aplicarla siga estos pasos:

1) Antes de irse a dormir recuerde la pesadilla recurrente. Si la tiene registrada en su diario de sueños, le ayudará leer todo lo que escribió sobre ella. Siga los mismos pasos que en la técnica de incubación, escribiendo todo lo que piense sobre sus posibles causas, significados, sensaciones que le produce,...

2) Elija una escena de la pesadilla, la más desagradable, para volver a entrar en ella y alterar la escena siguiente. Esa alteración consistirá en encararse con el personaje o situación y preguntar lo que representa.

3) Relájese durante unos minutos y váyase a dormir.

4) Cuando esté en la escena elegida, recuerde que debe alterar lo que suceda a continuación. Enfréntese a la situación y pregunte sus causas.

5) Despiértese a voluntad (como ya he descrito antes).

6) Escriba el resultado de su diálogo.

7) Aplique los consejos obtenidos a su vida.

8) Si la pesadilla vuelve, **repita la técnica** hasta que consiga obtener una respuesta clara.

Hasta hace unos dos años padecí una pesadilla recurrente que se repetía en períodos de varios meses. El sueño seguía siempre el mismo patrón con mínimas diferencias en los detalles: oía cómo llamaban a la puerta, miraba por la mirilla y veía a un personaje bajito, con melena y aspecto de facineroso. Al verlo me entraba pánico y no abría la puerta. Sin embargo, el personaje siempre acababa entrando, de una forma u otra. Apliqué la técnica de reentrada, eligiendo como escena clave la visión del personaje desagradable, y éste fue el resultado:

EVASIÓN O VICTORIA

Oigo llamar a la puerta. Miro por la mirilla y veo al personaje bajito y melenudo. Reconozco la escena como un sueño. El ambiente cobra una dimensión más amenazadora si cabe. Tengo unos deseos irresistibles de huir pero mi entrenamiento antes del sueño evitan que lo haga. En este momento debo abrir la puerta y enfrentarme al personaje. Con mucho miedo, abro la puerta. Tanto es mi

temor que, antes de ver al personaje, ya le estoy haciendo la pregunta: "¿Qué representas?". Le miro y ya no parece tan amenazador. El tipo tarda unos instantes en responder, y lo hace con otra pregunta:

- ¿Crees que me parezco a ti en algo?

- No -respondo, fijándome bien en él-. Eres bajito, melenudo, feo y amenazador. No te pareces a mí en nada.

- Pues así es como te ves a ti mismo. Ya no me necesitas.

Después de decirme esto, se da media vuelta y se marcha. Siento una gran tranquilidad cuando lo veo desaparecer. El sueño termina y me despierto con una sensación de victoria y alegría.

A partir de este sueño de superación ya no he vuelto a tener la pesadilla. Al despertar comprendí a qué se refería. Yo tenía demasiado miedo a que los demás me vieran como a aquel ser, a que me rechazaran como yo hacía con él. Pero mis expectativas no eran ciertas. Sin duda yo no era un galán de cine pero tampoco un tipo desagradable y amenazador como la figura onírica. Dejé de exagerar mis defectos y conseguí ser mejor como persona.

FOBIAS

Una forma de ansiedad asociada a objetos o situaciones específicas es la fobia. La fobia es un miedo intenso y persistente hacia un objeto o situación determinada. La persona afectada es consciente de la irracionalidad de su temor pero es incapaz de hacerle frente. Sus síntomas físicos son: palpitaciones, dificultad para respirar, desórdenes estomacales, nauseas, diarrea, micción frecuente, transpiración, rubor, temblores y desmayos. De un 5-10% de las personas padecen fobias de algún tipo y tienden a transmitirse entre familiares[6].

Los psiquiatras diferencian tres tipos de fobias:

- **Fobias simples**. Miedo a objetos o situaciones específicas como espacios cerrados (ascensores, aviones,...), animales (insectos, sobre todo), altura, etc. Puede comenzar en la infancia y persistir en la edad adulta.

- **Agorafobia**. Temor a los espacios abiertos y lugares públicos (transportes públicos, centros comerciales, manifestaciones multitudinarias,...). Los agorafóbicos evitan salir de casa para no exponerse al contacto con otras personas. Comienza al final de la adolescencia.

- Fobias sociales. Temor a hacer el ridículo en público. También está asociada con la adolescencia.

Un tratamiento contra las fobias consiste en confrontar a la persona progresivamente con el objeto o situación temida. El sueño lúcido puede ayudarnos en el tratamiento de las fobias ya que nos permite encararnos con las mismas en el mundo de los sueños como preparación para un acercamiento en el mundo cotidiano. Además, los sueños lúcidos pueden ofrecerle discernimientos interesantes sobre el origen de sus fobias.

Mi aversión a los insectos voladores venía desde la infancia. Cada vez que oía un zumbido a mi alrededor me revolvía inquieto. Sabía que era irracional en mi actitud. Una avispa o una abeja podían hacerme relativamente poco daño, y una mosca ninguno. Pero, como es típico en las fobias, la razón queda al margen. Mi temor a los insectos se trasladó a mis sueños en forma de pesadilla recurrente. Con este precedente, decidí utilizar mis sueños lúcidos para simular mi acercamiento a los insectos. Planeé hacer frente a mi temor en el sueño lúcido para que me resultara más fácil hacerlo luego en la vida de vigilia.

AMIGO DE LOS INSECTOS

Un enjambre de abejas revolotea sobre mí mientras permanezco desnudo y tendido sobre mi cama. Al oír su zumbido siento miedo. Recuerdo mi intención de tranquilizarme y encarar a los insectos sin temor. Así lo hago. El zumbido se transforma en una voz que dice: "No atacamos si no nos atacan". Las abejas se acercan más a mi cuerpo. Sigo oyendo el zumbido pero me resulta menos amenazador. Los insectos rozan ya mi piel. No hago ningún amago de huída. Voy a dejarlas que se posen sobre mí. Sé que si me pican todas las abejas moriré. Casi una por una van posándose con delicadeza sobre mis brazos y mi cuerpo desnudos. Miro las abejas más de cerca y me parecen casi humanas. Extienden sus patas con cuidado, como si temieran hacerme daño. Cuando ya están todas cubriendo mi cuerpo, desaparecen. Me siento inmóvil en la cama y me pregunto qué haré ahora. El sueño se difumina.

Al igual que participa en la creación de sus propios miedos también puede liberarse de ellos. En el mundo de los sueños, como en el cotidiano, si permite que la aprensión vaya dominando su vida acabará encerrándose en sí mismo y alimentando cada vez más su ansiedad.

El paso cercano a la Tierra del cometa Halley en 1910 causó el suicidio de muchas personas ante el temor a ¡morir! Muchas veces fracasamos por nuestro miedo a fracasar y morimos por nuestro miedo a morir.

En los siguientes cuatro capítulos explicaré algunas técnicas de uso del sueño lúcido para mejorar diversos aspectos de su vida cotidiana como la autoestima, conflictos de relación, dificultades profesionales o en los estudios, problemas de salud y rendimiento intelectual.

CAPÍTULO 13

CONFLICTOS DE RELACIÓN

"El hombre sólo es lo que él hace de sí mismo. Éste es el principio del existencialismo [...]. Más que un pedazo de musgo, una bolsa de basura o una coliflor, el hombre es en su inicio un mapa conocedor de sí mismo; [...] el hombre será lo que él haya cartografiado"

Jean-Paul Sartre (1905-80), filósofo, novelista, dramaturgo y periodista político francés. *Existencialismo y existencia humana*, 1957.

Le reto a acertar la siguiente pregunta antes de llegar a la quinta línea de este párrafo: ¿Cuál es la relación más importante en su vida? (diez segundos para responder). ¿La relación con su pareja? ¿Con sus hijos? ¿Con sus padres? Bien, aquí tiene la respuesta: la relación con usted mismo es lo más importante en su vida. Si existen conflictos en su propio interior, ¿cómo puede relacionarse con fluidez con sus padres, hijos, pareja o amigos?

Los sueños tratan casi siempre sobre nosotros mismos, reflejando nuestros problemas e inquietudes. Los personajes oníricos no suelen representar a otras personas de nuestro entorno sino a partes de nosotros mismos. La parte de usted más autoritaria y represora podría aparecer representada en la figura de Hitler o Stalin, por ejemplo. Siguiendo el método de interpelación descrito en el capítulo 4 analizará lo que es para usted cada objeto y figura del sueño e irá descubriendo su significado.

MEJORE SU AUTOESTIMA

La falta de autoestima nos resta posibilidades en las actividades del mundo cotidiano y también en los sueños. Quizás cuando comenzó a leer este libro ya estaba pensando: "yo seré incapaz de conseguir un sueño lúcido" o "esta práctica es muy difícil para mí y ni siquiera la intentaré". Actitudes de ese tipo reflejan una baja autoestima. En el lado opuesto, estarían aquellos que sólo ojearon el libro y pensaron: "yo puedo ser un maestro de los sueños lúcidos en dos días". Tanto un comportamiento como otro son inadecuados. La situación ideal es aquella en la que conocemos nuestros propios límites. Si no tiene confianza en sus posibilidades siempre se encontrará saboteando sus proyectos antes de comenzarlos. Si su confianza es excesiva se marcará metas demasiado elevadas y se cansará al poco tiempo de comenzar el proyecto.

Los sueños pueden mostrarle la imagen que tiene de sí mismo. Si se siente inferior en su vida cotidiana tal vez aparezca en sus sueños como un esclavo dominado por los demás personajes; si se siente superior entonces puede aparecer como un dictador o un personaje despótico.

TÉCNICA PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Para cambiar su tendencia a minusvalorarse o sobrevalorarse puede aplicar una combinación de técnicas de la siguiente forma:

1) Antes de irse a dormir analice un sueño reciente en el que se haya sentido inferior o superior. No importa la imagen en sí, sino el sentimiento que tuviera. Por ejemplo, puede aparecer como un general pero sentirse inferior a un soldado. Considere los personajes del sueño como facetas de usted mismo.

2) Elija un punto de entrada en el sueño (la escena en la que se sintió más inferior o ridículo).

3) Decida cómo va a cambiar la escena a partir de ese punto: preguntas sobre las causas de su inferioridad, su nueva actitud, etc.

4) Incube un sueño con una frase como: "Voy a resolver mi complejo de inferioridad" o "Deseo mejorar mi autoestima", y váyase a dormir.

5) Cuando tenga en el sueño la misma sensación de inferioridad que en la escena elegida piense que está soñando y efectúe las siguientes preguntas (a los personajes o a sí mismo): ¿Cómo me veo a mí mismo?, ¿Por qué me siento inferior (o superior)?, ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?"

6) Una vez obtenidas las respuestas **piense que debe recordarlas** al despertar, **cambie la escena** como lo tenía previsto y despiértese a voluntad.

7) Escriba las respuestas y consejos obtenidos, analícelos y aplíquelos a su vida.

Si conseguir un sueño lúcido aún le resulta difícil, pruebe sólo con la técnica de incubación usando como frase alguna de las siguientes cuestiones (además de las tres citadas antes): ¿Dónde están mis límites?, ¿Cuáles son las actitudes que me limitan más?, ¿Cuáles son las facetas de mi personalidad más positivas? Planteando estas preguntas y otras más concretas en un sueño lúcido no necesitará interpretación posterior; si sólo utiliza la incubación, deberá aplicar el método de interpelación para descifrar los sueños que obtenga como respuesta.

La interpretación de sueños que se refieren a uno mismo debería ser realizada por una persona ajena a usted (un amigo que conozca bien la interpelación o un profesional especialista) para garantizar la objetividad. En el sueño lúcido recibe respuestas directas y positivas, salvo quizás en el caso de personas que padecen graves desequilibrios psicológicos anteriores o tendencias autodestructivas. Esas respuestas no

estarán disfrazadas con símbolos así que no corre riesgos de malinterpretarlas.

Cuando sepa la causa de su baja autoestima o de su megalomanía puede utilizar los sueños lúcidos para ensayar el nuevo comportamiento que va a desarrollar luego en el mundo cotidiano. En la escena del sueño en que se sienta inferior pensará en los consejos obtenidos y modificará su actitud de acuerdo con ellos.

Yo no he padecido nunca problemas persistentes de autoestima, pero sí de inseguridad, sobre todo en la adolescencia. A veces me valoraba en exceso para, días después, sentirme como un despojo insignificante. Estos cambios en mi autoestima me llevaron a aplicar una técnica similar a la descrita antes. Una noche, antes de irme a dormir, analicé en mi diario de sueños las posibles causas de esa inseguridad. Me propuse cambiar de actitud a partir de ese momento e incubé un sueño con la frase: "Mi valor no cambia". Tuve el siguiente sueño.

DESNUDO ANTE LA TROPA

Soy un general del ejército y estoy pasando revista a la tropa. Los soldados están alineados y les voy mirando uno a uno. A cada soldado le encuentro algún defecto y le dedico un improperio [no los reproduzco aquí porque es innecesario, pero recuerde que en su diario de sueños debe escribir todas las expresiones con las que haya soñado, por muy fuertes y desagradables que sean]. Me siento importante, satisfecho de mí mismo. Todos me obedecen. Entonces llego a la altura de un soldado con las botas sucias. No veo su cara porque sólo me he fijado en sus botas y voy subiendo la vista poco a poco. Lleva los pantalones mal puestos, el uniforme sucio, la camisa por fuera,... Ya pienso en la bronca que va a recibir. De repente mi mirada llega a su rostro y... ¡soy yo mismo! Recibo una fuerte impresión y comienzo a ser consciente de que estoy soñando. Ahora soy el soldado y tengo frente a mí al general, que me recrimina mi torpeza. En ese instante recuerdo la frase de incubación: "Mi valor no cambia". Miro al general, que ya es otra persona, y le grito: "¡General! Mi valor no cambia.". Y, ante el asombro de toda la tropa, doy un paso al frente y comienzo a desnudarme. Me desnudo completamente, con una gran sonrisa. Sé que estoy soñando y me siento satisfecho por mi acción. Ahora la sorpresa es mía. El general también se ha desnudado y toda la tropa le imita. Todos comenzamos a reír, me invade una intensa emoción y el sueño se difumina.

Este sueño me ayudó a ser más comprensivo conmigo mismo y con los demás. Aunque seguí teniendo momentos bajos, ya no me sentía tan abatido como antes. Yo no era ni aquel general despótico ni aquel soldado torpe. Toda la tropa eran partes de mí mismo. Me desnudé ante ellos, es decir, me mostré a mí mismo de forma natural y sin ningún ropaje que alterara mi personalidad. Al desnudarme como soldado estaba liberándome de esa imagen maltrecha de inferioridad y torpeza. El agrio general, que representaba mi superioridad despótica, también se liberó de su ropaje jerárquico. Todos nos equiparamos al quedarnos desnudos, una imagen perfecta para decir: "mi valor no cambia".

En cuanto haya mejorado su autoestima, el ambiente a su alrededor, tanto en el mundo cotidiano como en el de los sueños, será más positivo. Ya no mirará a los demás

con temor o desprecio sino que les valorará según sus facetas positivas. Al no estar tan retraído, la actitud de los demás hacia usted mejorará y podrá conseguir más logros en todos los aspectos de su vida. Cada vez que vuelva a sentirse inseguro aplique la técnica descrita.

¿MAL DE OJO O INSEGURIDAD RETROALIMENTADA?

A veces nos encontramos con personas que creen estar sometidas a un maleficio o a cualquier otro influjo de la mala suerte. Casi todo les sale mal y no entienden la causa. ¿Por qué sucede esto? Al principio pudo comenzar como inseguridad en la infancia. Luego alguna situación concreta le recordó su inseguridad: un incidente en el trabajo, el encuentro con una persona malvada, un problema familiar,... En vez de afrontar esa situación y superarla, se retrajo y aumentó aún más su inseguridad. Su actitud de desconfianza hacia los demás fue captada y se produjo un mayor distanciamiento en sus relaciones. La persona afectada percibió ese distanciamiento como la continuación de su mala suerte y la asoció con cualquier hecho intrascendente que le hizo sentir culpable: alguien que le miró de forma extraña, una aventura amorosa, un gato negro que se le cruzó, etc. A partir de ese instante comenzó a asociar los problemas cotidianos (que padecemos todos) con aquel acontecimiento. Su distracción y nerviosismo fueron en aumento por lo que se le rompió un plato, tuvo un accidente de coche, cometió errores en el trabajo (y quizás lo perdió por eso); se retrajo tanto que sus amistades se alejaron, y finalmente enfermó. En definitiva, lo que esta persona achacaría a la mala suerte es sólo fruto de la retroalimentación de su inseguridad, una bola de nieve cada vez más grande y que lo arrastra todo a su paso. En el momento que dejara de asociar sus problemas con la mala suerte, esa bola de nieve dejaría de crecer y se iría derritiendo hasta quedar en nada. ¿Por arte de magia? No. Piense en lo que ocurre si usted se muestra simpático y comprensivo con los demás. Inmediatamente ellos se acercan a usted con tranquilidad porque no les sofoca con sus problemas ni les culpabiliza. Sus relaciones familiares mejoran, así que no se siente tan nervioso y distraído, evitando que se le resbale la vajilla, conduciendo con más cuidado y no cometiendo errores en el trabajo. Sus amigos le ven más animado y no le rehuyen; su retraimiento disminuye. Ahora es su autoestima la que está retroalimentándose hasta llegar a un equilibrio estable.

No deje que la inseguridad le arrase. Si la ataja desde el principio y no asocia todos sus problemas, su vida será mucho más satisfactoria. Cuando se considere digno de ser amado podrá empezar a valorar su relación con los demás.

RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones con otras personas pueden ser una fuente de conflictos ajena a nuestro particular estado de ánimo. Aunque nos encontremos felices y con ilusión por emprender nuevos proyectos, la interacción con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo arruinan, a veces, nuestras intenciones. El sueño lúcido también aporta soluciones para estos conflictos interpersonales.

Como la dinámica de las relaciones puede variar dependiendo del grado de implicación con las personas con las que contactemos, he preferido distinguir los lazos

entre padres e hijos, entre la pareja y entre amigos.

CONFLICTOS DE RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

En esta sección voy a ocuparme de los conceptos básicos de la psicología infantil y la aplicación de los sueños a la misma. Si me aparto en algunas ocasiones del mundo de los sueños es con el fin de que comprenda cómo y cuándo identificar los conflictos que surgen entre padres e hijos. Sin conocer los conflictos y la psicología infantil básica es difícil buscar soluciones a los mismos.

TALENTOS INDIVIDUALES

Durante la infancia los hijos siguen las directrices marcadas por sus padres y adoptan muchas de sus costumbres, tanto positivas como negativas. Puede transmitirse de forma cultural tanto el respeto a los demás como las fobias u otros desequilibrios psicológicos. Cuanto menos tolerantes son los padres, más tendencia tienen a variar el curso de las vidas de sus hijos adaptándolas a sus intereses y costumbres particulares. Aunque la mayoría de los padres no pretenden dañar a sus hijos guiando su conducta, muchas veces impiden su desarrollo independiente. Esto crea en los niños una represión hacia ciertas actitudes que se manifiesta posteriormente en diferentes alteraciones de mayor o menor gravedad. Como habrán podido imaginar este es el punto de vista del padre de la investigación sobre los sueños, Sigmund Freud. Mi opinión y la de los psicólogos infantiles actuales es bastante cercana a la de Freud aunque con bastantes matices aportados por otros autores.

El filósofo griego Platón opinaba que los niños nacían con unos talentos especiales que debían ser guiados por los padres. Por otra parte, Aristóteles desarrolló métodos para observar a los niños y determinar sus diferencias individuales. El filósofo francés Jean Jacques Rousseau afirmaba, a su vez, que los niños debían ser libres para expresar sus energías y desarrollar sus capacidades individuales. Con la teoría de la evolución de Charles Darwin se comenzó a valorar la influencia de la genética en la psicología infantil. La genética puede aportar pistas sobre las diferencias individuales pero no explica el comportamiento infantil y su evolución en el tiempo. En el otro extremo surgió la teoría del conductismo, del psicólogo americano John B. Watson, que sólo admitía el entorno del niño como variable para influenciar su comportamiento, apartando cualquier otra influencia de tipo biológico. Pero fue el psicólogo suizo Jean Piaget, en los años 60, quien propuso la teoría más acertada[1]: si bien la genética tenía su influencia, también había que considerar el entorno en que se encontraba el niño. Como en casi todos los pensamientos humanos, los extremos y absolutismos suelen equivocarse en favor de las posturas equilibradas.

¿CÓMO PIENSAN LOS NIÑOS?

La psicología infantil actual sigue las tendencias marcadas por Freud y Piaget. La teoría del desarrollo de la personalidad de Freud se basa en que una personalidad sana

requiere satisfacer los instintos[2]. Piaget, con su teoría de la percepción y el conocimiento, propone que los seres humanos al nacer aprenden de forma activa sin necesidad de incentivos externos. Según Piaget, el desarrollo cognitivo infantil consta de 4 etapas[3]:

1ª etapa) **Inteligencia sensorimotora** (antes de los 2 años). Conduce al niño desde los movimientos reflejos hasta la comprensión de conceptos simples.

2ª etapa) **Pensamiento preoperacional** (2-7 años). Comienza el uso de símbolos abstractos.

3ª etapa) **Pensamiento operacional concreto** (7-11 años). Permite al niño la resolución de problemas sencillos y le va conduciendo hasta el pensamiento adulto.

4ª etapa) **Pensamiento operacional formal** (más de 12 años). Capacidad para desarrollar hipótesis y deducir nuevos conceptos sin necesidad de una experiencia directa.

Por las investigaciones realizadas con gemelos monocigóticos (dos espermatozoides fecundan a un único óvulo, por lo que estos niños tienen la misma dotación genética) parece que la genética influye de manera importante en las capacidades físicas y motoras, y también en el desarrollo intelectual y en características tales como la introversión o extroversión, el nivel de actividad y la predisposición a ciertos desórdenes mentales. Pero los investigadores no se ponen de acuerdo en la tasa de influencia del componente genético y del entorno en que se desarrolla el niño.

La personalidad del adolescente se define (o debería definirse) cuando toma decisiones para satisfacer sus necesidades físicas y psicológicas. El conflicto surge cuando es incapaz de tomar esas decisiones. Y en este punto es donde influye la actitud permisiva o represiva de los padres. Padres demasiado permisivos pueden causar en los niños un sentimiento de abandono y falta de cariño; padres demasiado represivos impiden a los niños enfrentarse a los problemas por sí mismos y elaborar mecanismos de defensa que luego van a necesitar. De nuevo el equilibrio es la mejor fórmula: permitir el desarrollo de las capacidades individuales de cada hijo guiándoles cuando sea necesario pero no protegiéndolos en exceso de todos los problemas.

Los niños adoptan los patrones de comportamiento de los padres a través de la imitación. Hay varios tipos de comportamientos paternos asociados con el posterior desarrollo de los hijos:

- **Padres hostiles y permisivos:** dan lugar a niños con comportamiento agresivo, poco obedientes e independientes.

- **Padres emotivos y restrictivos:** dan lugar a niños dependientes, con buenos

modales y obedientes (pero reprimidos).

- **Padres que usan el castigo físico o psicológico:** dan lugar a niños que se comportan de forma agresiva física o mentalmente.

En cuanto a las relaciones sociales, éstas comienzan siendo de grupos abiertos, donde se progresa desde el interés mutuo sin influencia hasta un fuerte condicionamiento del grupo en la adolescencia. Los adolescentes crean pandillas con un líder, primero de un sólo sexo y luego mixtas. De esas pandillas surgen las primeras relaciones de pareja que van apartándose progresivamente del grupo. En la adolescencia los chicos y las chicas necesitan afecto y comprensión, ya que se encuentran enfrentados a cambios físicos y psicológicos y comienzan los primeros problemas. Si en la infancia no han adquirido los mecanismos de defensa necesarios, la adolescencia les resultará más impactante. Los niños más populares dentro del grupo tienden a ser más inteligentes y maduros social, emocional e intelectualmente.

SOCIALIZACIÓN DESTRUCTIVA

Ya me referí en otro apartado de este libro al proceso de socialización. La socialización enseña a los niños cuáles son los comportamientos aceptables e inaceptables. Se les enseña que la agresión o el robo son valores negativos y que el respeto a los demás, la cooperación o el reparto son valores positivos. Hasta aquí el proceso de socialización cumple una función estabilizadora que resulta necesaria. El problema surge cuando se contempla la socialización como un proceso cerrado en el que unas normas muy particulares son impuestas. Este es el caso de los integrismos de cualquier tipo. Si bien hay unas normas de convivencia mínimas, otras son caprichosas y sólo tienen un sentido social y convencional que reprime al ser humano. Por ejemplo, el hecho de considerar las fantasías infantiles, entre las que muchos padres incluyen a los sueños, como negativas. Lo importante para los niños es que diferencien el mundo de los sueños del mundo cotidiano y no lo mezclen; pero reprimir la fantasía o el interés por los sueños sólo sirve para desperdiciar un inmenso caudal de creatividad y de potenciales aplicaciones positivas. Debemos socializar a los niños no con el castigo-recompensa de Skinner sino haciendo que comprendan la necesidad de unas mínimas normas para la supervivencia de la sociedad. A partir de los 12 años los niños ya están capacitados para hacer este tipo de razonamiento sin necesidad de acudir al premio-castigo. Por desgracia, aún hay muchas personas adultas cuya moral se basa en la reacción a un estímulo agradable o desagradable (el dinero, la posición social, la fama,...). La peor de las condiciones de una sociedad se produce cuando se acepta una moral errónea y que, en vez de facilitar la supervivencia, amenaza con destruirla.

Entre los procesos de socialización negativos y destructivos están la discriminación sexual, el racismo, la intolerancia, la agresividad,... En la actualidad, la socialización ha adquirido un matiz curioso: se admiten ciertos valores como negativos pero se fomentan por otra parte. La xenofobia, por ejemplo, se critica con dureza, pero luego se crean leyes que sólo apelan al miedo hacia los inmigrantes. Lo más bello del mundo de los sueños es que no tiene fronteras. La discriminación económica y el tasar a las personas respecto a sus posesiones son otros ejemplos de una moral errónea con valores pervertidos y que todos debemos comprometernos a cambiar a través de la cultura y el diálogo.

LOS NIÑOS Y LOS SUEÑOS

¿Cómo deberíamos aproximar a los niños al mundo de los sueños? Los niños más pequeños, menos atados por la socialización, suelen tener un mundo de sueños rico y lleno de fantasías. También padecen más pesadillas, que pueden evitarse como se indica en el capítulo 12. Su primera aproximación al mundo de los sueños debería ser enseñarles a distinguir la realidad del sueño y la del mundo cotidiano. Pero diferenciar ambas instancias no significa restarle valor a la vida onírica. Muéstreles los sueños como una película o un videojuego; una representación de la realidad que luego no tiene efectos en el mundo cotidiano y que, en muchos casos, puede ser educativa y de gran valor. Si aprenden esto a los 7 u 8 años es difícil que tengan miedo de sus sueños cuando sean adultos.

Según Piaget (1926) los niños pasan a través de tres etapas de aproximación a los sueños:

Etapa 1. Creen que los sueños son una experiencia más del mundo externo.

Etapa 2. Piensan que los sueños son en parte externos y en parte internos.

Etapa 3. Reconocen que los sueños son experiencias mentales de naturaleza interna.

Estos serían los pensamientos del niño mientras está despierto. Sin embargo, cuando están soñando, tanto el niño como el adulto, creen que la experiencia es externa. Cuando se adquiere experiencia con el sueño lúcido es posible permanecer en la etapa 3 mientras estamos soñando.

Cuando los niños sepan diferenciar entre los sueños y el mundo cotidiano puede comenzar a potenciar su creatividad pidiéndoles que escriban y dibujen sus sueños en un diario privado. Algunos padres tienden a coartar la privacidad de sus hijos, considerándoles de su propiedad. Conciba a los niños como individuos y no como una extensión de su cuerpo. Lo habitual cuando se impide la toma de decisiones y la vida privada de los niños es que estos corten cualquier nexo con los padres cuando llegan a la edad adulta. Resulta penoso que una relación tan importante acabe rompiéndose en la adolescencia o en la edad adulta por un exceso de control. Los niños necesitan espacios y objetos privados, como por ejemplo su diario de sueños. Si el niño desea contarle su sueño o mostrarle sus dibujos, debe poder hacerlo; pero si no quiere, asegúrele que nadie los mirará sin su consentimiento. Aunque los padres tengan la custodia de sus hijos eso no debería darles derecho a sabotear su privacidad. El amor hacia los hijos se demuestra cuando los consideramos individuos; si pensamos en ellos como un trozo de nuestro cuerpo sólo nos estamos queriendo a nosotros mismos. Guíeles pero no les manipule, enséñeles pero no les deforme, ámeles pero no les absorba.

La escritura de sus sueños será para los niños una diversión y les ayudará a mejorar su capacidad de síntesis, organización, elaboración de guiones y relatos, redacción, abstracción,... Los dibujos contribuirán a una mejor expresión gráfica, geométrica y espacial.

¿Deben interpretar los niños sus sueños? A partir de los 7 años los niños son capaces de resolver problemas más o menos complejos pero su capacidad de abstracción aún es baja. Los sueños normales son similares a un problema matemático, donde cada símbolo tiene un significado particular para el niño. Un ejercicio excelente consiste en enseñar a sus hijos a interpretar los sueños a través del método de interpelación (capítulo 4). Hacia los 12 años ya pueden entender muy bien el método y comenzar a extraer sus propias conclusiones. Usted puede ayudarles en el proceso pero dejando que ellos participen activamente. A los niños y a usted les ayudará a abstraer, a resolver problemas, a ser objetivos y a integrar los sentimientos propios. Pero recuerde que no está en una clase. Si el niño define una lámpara como "lo que da luz", no vaya al diccionario para enseñarle la definición académica. Para la interpretación lo importante es la asociación libre del significado con el símbolo. Ya aprenderá a definir con exactitud más adelante.

CONFLICTOS INFANTILES

Los conflictos más frecuentes con los niños tienen su origen en desórdenes de tipo psicológico que se manifiestan como hiperactividad o enuresis nocturna. La hiperactividad se traduce en un constante movimiento y nerviosismo de los niños, que les impide mantener la atención enfocada en una sóla actividad. Hay que distinguir entre la actividad normal en un niño, que presenta una gran curiosidad e interés por lo nuevo, y un comportamiento demasiado nervioso o agresivo.

La enuresis nocturna, por su parte, consiste en la emisión involuntaria de orina durante la noche. Como la hiperactividad, también es normal hasta cierto punto y edad. La enuresis normal está causada por un retraso en el desarrollo de los reflejos musculares del sistema urinario y suele desaparecer por sí sola con el tiempo. Sin embargo, tanto la hiperactividad como la enuresis, pueden estar causadas por problemas psicológicos que provienen de la actitud de los padres o de dificultades en la escuela y que producen ansiedad. Si sospecha que el problema deriva de su actitud hacia los hijos debería modificar su comportamiento. Ya sabe cómo pueden ayudarle los sueños en los conflictos consigo mismo. Si es incapaz de modificar su conducta o no encuentra el problema, acuda a un psicólogo o terapeuta familiar.

Los sueños de los niños le aportarán las claves de sus dificultades psicológicas. Al soñar, por ejemplo, con alguien que le persigue en la escuela, le está indicando la procedencia de sus temores; si le persiguen en casa entonces es posible que el miedo sea hacia los padres.

Actitudes represivas tales como impedir la hiperactividad de los niños encerrándoles, hacer comentarios despectivos sobre su enuresis o cualquier otro castigo, sólo conseguirán agravar el problema e incrementar la desconfianza entre padres e hijos. Recuerde, el histerismo y la crispación nunca son buenos consejeros. Si

el problema no está en los padres entonces tal vez debería interesarse por lo que ocurre en la escuela o en su grupo de amigos.

¿Cómo puede ayudar el sueño lúcido a los niños? Mis primeros sueños lúcidos llegaron cuando tenía diez años. Hay niños con siete y menos años que tienen sueños lúcidos habitualmente. Es probable que a esta edad los sueños lúcidos sean más fáciles de conseguir al no tener los niños tantas cargas psicológicas acumuladas como los adultos. El sueño lúcido aporta respuestas directas a sus problemas. Enséñele al niño a preguntar a los personajes de sus sueños. En su respuesta hallará la clave del problema.

LA ADOLESCENCIA NO SIEMPRE ES CONFLICTIVA

En la adolescencia, a partir de los 12 años, se desarrolla la capacidad de abstracción. Es entonces cuando los adolescentes pueden aprender a interpretar los sueños por sí mismos o con muy poca ayuda.

La adolescencia se caracteriza por grandes cambios físicos, como la producción de hormonas de crecimiento y sexuales, y también psicológicos, como los derivados de la interacción con el grupo. Sin embargo, la concepción de la adolescencia como una etapa conflictiva es errónea. Es cierto que existen muchos adolescentes que tienen problemas asociados a los cambios producidos, pero otros muchos no los padecen. Dependerá de las características del individuo, del aprendizaje previo adquirido en la infancia y de la cultura en la que se encuentre. Por desgracia, la cultura occidental tiende a asociar la adolescencia con el conflicto.

La adolescencia, por definición, es la etapa intermedia de maduración entre la infancia y la edad adulta. La independencia del joven con respecto a los padres marca el paso a la edad adulta. En otras culturas la transición entre el niño y el adulto se produce de forma rápida con distintos rituales como la caza y la relación sexual. En nuestra cultura, esa transición se prolonga cada vez más. Aunque la independencia económica juega un papel importante, es el desarrollo de la personalidad el que determina el estado adulto. Puede haber personas que trabajen y ganen un sueldo considerable, pero eso no evita que actúen con un comportamiento infantil o adolescente. El concepto de adolescencia no está tan claro como parece.

Los principales conflictos que pueden surgir en la adolescencia son de tipo sexual y de relación. Al ser una etapa de cambios físicos y psicológicos, el adolescente necesita apoyo y comprensión. Cuando tenemos 13 ó 14 años suelen decirnos "estás en la edad del pavo". No es necesario que los padres y demás familiares recuerden a los adolescentes qué conflictos deben tener por llegar a una edad determinada, como si estuvieran predestinados a ello, porque éstos no siempre se producen.

El adolescente comienza a alejarse del seno familiar (no se lo impida) y a relacionarse con un grupo de amigos del mismo sexo. Empezará a adquirir costumbres e intereses diferentes a los de su familia y ese puede ser el origen del típico conflicto generacional. Si en la infancia su actitud fue equilibrada este conflicto no se producirá.

Sea tolerante y permita a sus hijos decidir y equivocarse por sí mismos. Su labor es enseñarles las normas de convivencia mínimas y las actitudes que pueden dañar su salud física y psicológica. Si intenta retener al adolescente en su mundo particular comenzará el conflicto. Esto no significa que deba desinteresarse. El adolescente compara las costumbres de su grupo de amigos con las de su familia y elige las que considera mejor. Esa elección y superación de problemas por sí mismo va formando su personalidad. En muchas ocasiones el adolescente volverá a buscar el afecto y la comprensión de su familia. No se la niegue.

En la adolescencia se produce una fuerte actividad sexual debido a la producción de hormonas durante el desarrollo. La madurez sexual viene marcada por la producción de semen en los chicos y la menstruación en las chicas. Luego aparecen los caracteres sexuales secundarios determinados por diferentes hormonas: andrógenos y estrógenos. En los chicos, los andrógenos dan lugar al vello facial y púbico y a una voz más profunda. En las chicas, los estrógenos producen el vello púbico y un ensanchamiento de las mamas y las caderas. Estos cambios no son conflictivos si se los explica bien antes de que ocurran. En especial, procure no dar excesiva importancia a la menstruación en las chicas y a la masturbación en los chicos, y mantenga su intimidad.

Las pandillas de adolescentes pasan de estar compuestas por un sólo sexo a ser mixtas. Antes de que suceda eso, sobre los 11 ó 12 años, los padres deberían informar a los preadolescentes de las consecuencias derivadas de las relaciones heterosexuales. Si quiere que su hija quede embarazada o adquiera una enfermedad a los 15 años, sólo tiene que prohibirle el sexo, darle discursos y negarle la información adecuada. Suele ser un mecanismo efectivo. Pero si desea que ella misma decida su sexualidad, debería informarla de las precauciones necesarias para no contraer enfermedades de transmisión sexual y para evitar el embarazo. Sea también solidario con las hijas de los demás e informe a sus hijos de las mismas precauciones. La actitud correcta sería decirles: "Hija mía (o hijo mío), nadie te obliga a practicar el sexo pero, si lo haces, ya conoces las precauciones que debes tomar". Este tipo de información suele dar como consecuencia hijos e hijas que cuidan por sí mismos de su sexualidad y no tienen problemas posteriores. Usted decide. No olvide que también fue adolescente.

Todos los seres humanos, aunque no queramos admitirlo por la fuerte represión social, tenemos un componente homosexual. Eso no significa, por supuesto, que todos seamos homosexuales sino que podemos ser potenciales homosexuales en algún momento de la vida. En la infancia y adolescencia son frecuentes las tendencias homosexuales. Los niños y las niñas pueden sentirse atraídos por personas de su mismo sexo sin que eso indique una propensión futura. Dependiendo de la actitud de los padres y del entorno social, una incipiente tendencia homosexual puede ser admitida como algo natural o como un drama. Las formas de encarar el asunto van desde los que hacen proselitismo de la homosexualidad hasta los que se rasgan las vestiduras cuando oyen la palabra homosexual. Ambas posturas parten de un error monumental: conferir a la conducta sexual un papel determinante en la personalidad del individuo, como podría hacer un racista con el color de la piel o un integrista con la religión. Así, para una persona racista el hecho de tener la piel negra constituye un carácter determinante de la persona, y además asocia otras características al hecho de ser negro. Para un racista, el negro es menos inteligente que el blanco, se lava menos, tiene tendencia a delinquir,... Son sambenitos cuyo origen subyace en la generalización irracional. Igualmente una persona homófoba asocia con la homosexualidad el afeminamiento, el travestismo o la perversión. El racismo, el integrismo y la homofobia

sólo son variaciones del fanatismo heredado y fruto de una escasa educación. Por eso, no caiga en el error de ser homófobo ante sus hijos para "protegerlos" de la homosexualidad. Protéjalos contra la intolerancia, contra la injusticia, contra la incultura. Y no olvide que cuanto mayor homofobia manifieste más está hablándole a los demás de su homosexualidad reprimida. El adolescente homosexual, consciente de la represión social, suele negar su tendencia e incluso convertirse en homófobo como mecanismo de defensa ante sus impulsos. Pero su inconsciente no se dejará dominar y en sus sueños probablemente aparecerán esos impulsos en forma de pesadillas o terrores nocturnos hasta que acepte su homosexualidad. En el capítulo 16 trataré una técnica que le ayudará a superar estos conflictos sexuales que surgen como consecuencia de la represión.

Otros conflictos que pueden aparecer en la adolescencia son el complejo de inferioridad, el temor a los extraños, los tics, la anorexia nerviosa (deseos de adelgazar en exceso por motivos estéticos), la agorafobia, la fobia social, la inseguridad, la ansiedad, los problemas escolares, etc. Todos ellos pueden mejorarse con el uso de los sueños lúcidos. El mecanismo siempre es similar: primero, descubrir las causas del problema preguntando a las figuras oníricas que producen temor; segundo, practicar la conducta corregida en el sueño lúcido; y tercero, aplicar los consejos obtenidos a la vida cotidiana.

SUPERAR LOS CONFLICTOS DE LA INFANCIA

A continuación presento una técnica para superar conflictos en la infancia y la adolescencia a través del sueño lúcido:

1) Enseñe al niño a tener sueños lúcidos. Quizás ya los ha tenido sin darse cuenta. Explíquele en qué consisten y pídale que intente recordar sus sueños y los anote al despertar. Trate el asunto como un juego donde él puede actuar como protagonista.

2) Elija una noche adecuada. Un fin de semana o una época de vacaciones sería el momento más oportuno.

3) Trate el conflicto antes de dormir. Expóngale el conflicto con tranquilidad (la anorexia, la enuresis, la fobia social,...) y pídale que intente tener un sueño lúcido sobre el tema.

4) Descubra las causas y soluciones. Pídale al niño que pregunte a las figuras del sueño o al propio sueño por qué tiene ese problema y cómo puede solucionarlo.

5) Comente con el niño los consejos obtenidos. Si el sueño lúcido ha tenido éxito entonces habrá recopilado una serie de respuestas sobre las causas y soluciones del problema. Intente llevar a la práctica los consejos obtenidos.

Ante las posibles dificultades del niño para conseguir sueños lúcidos puede usar como alternativa la técnica de incubación e interpretar el sueño al día siguiente. Esta sería la técnica a emplear:

1) Acostumbre al niño a mantener un diario privado de sueños. En ese diario debe registrar las notas del día y los sueños que recuerde.

2) Elija la noche adecuada. Debe tener tiempo a la mañana siguiente para anotar sus sueños y analizarlos junto con usted.

3) Trate el conflicto antes de irse a dormir. Pídale que escriba algunas líneas sobre el tema en su diario y una frase con su deseo para esa noche; por ejemplo: "Ayúdame a ser menos nervioso", "Deseo no volver a orinarme más en la cama", "¿Cómo puedo obtener mejores resultados en el colegio?", "¿Por qué quiero adelgazar tanto?", etc.

4) Interprete el sueño junto con el niño. A través de la técnica de interpelación puede obtener las asociaciones que realiza el niño a partir de las imágenes del sueño. No cometa el error de interpretarlo por él. Intente que sea el propio niño quien determine el significado aunque usted ya lo tenga claro. Si esa noche no tiene ningún sueño siempre puede volver a repetirlo en otra ocasión.

5) Ponga en práctica los consejos obtenidos. Una vez que descubra las causas del problema intente ponerle fin.

ADVERTENCIA: Las técnicas y consejos descritos en este capítulo no pretenden ser un sustituto del psicólogo infantil o del terapeuta familiar. Los problemas graves o persistentes deberían ser siempre guiados por un profesional.

SUPERE EL RESENTIMIENTO

Cuando los hijos llegan a la edad adulta y se independizan del seno familiar, la relación con sus padres dependerá de los años anteriores. A pesar de todos los buenos consejos siempre se cometen errores en la educación de los hijos. También hay padres cuya capacidad mental no les permite llegar más allá de la represión, del castigo y del abuso físico y mental. En estos casos podemos encontrarnos con adultos que tienen un fuerte resentimiento hacia la actitud de sus padres, lo que les causa problemas psicológicos aún después de abandonar el domicilio familiar. Los sueños lúcidos proporcionan una ayuda importante para olvidar los errores pasados, de padres, hijos u otros familiares, y pacificar nuestro interior. Puede encontrarse en el sueño lúcido con esos padres o ese hermano hacia los que se siente resentido y perdonarles, o liberarse de las cargas emocionales que acumularon durante años sobre usted. Ganará equilibrio y madurez si consigue no albergar resentimiento hacia nadie. Le ayudará mucho en esta tarea la recapitulación de su vida. Libere las energías atrapadas en los conflictos

familiares y permita que regresen a usted.

CONFLICTOS DE RELACIÓN EN LA PAREJA

En las relaciones de pareja surgen conflictos como una excesiva dependencia, disparidad de intereses y criterios, pérdida de atracción física, etc. Los sueños han demostrado ser una solución para muchos de estos problemas. Se puede practicar la incubación o el sueño lúcido en solitario para obtener consejos respecto al conflicto; sin embargo, es mucho más efectivo que ambos integrantes de la pareja utilicen el sueño como un elemento neutral en la consulta de sus dificultades. Es posible incubar e interpretar un sueño de forma recíproca. Para poder hacerlo es necesario que exista en la pareja un grado de tolerancia elevado, de modo que incluso en las situaciones de conflicto o enfado pueda dialogarse para alcanzar un consenso.

El sueño lúcido es otra vía para la resolución de problemas de pareja. Cuando vea a su pareja en el sueño lúcido pregúntele cuál es el problema entre ustedes y cómo pueden solucionarlo. Otra práctica más difícil es el sueño lúcido compartido, donde ambos integrantes de la pareja perciben lo mismo durante un sueño lúcido. Esta última práctica es muy rara y todavía está sin investigar, así que no me ocuparé de ella en este capítulo.

Los dos integrantes de la pareja deberían estar acostumbrados a trabajar con sus propios sueños. Si su pareja considera los sueños como un material inconexo y sin sentido entonces será difícil que le explique los consejos que ha obtenido a través de ellos. Deje que lea este libro y, si lo tira a la trituradora, entonces tendrá que hacer las prácticas solo. Si ambos miembros de la pareja están interesados por los sueños entonces tendrán sus respectivos diarios y recordarán sueños con frecuencia. Ese es un primer paso.

TÉCNICA DE INCUBACIÓN RECÍPROCA

Una de las técnicas que puede aplicar en pareja es la que he llamado técnica de incubación recíproca y que consta de los siguientes pasos:

1) Incuben el mismo sueño. Antes de irse a dormir, los dos miembros de la pareja deben poner en común la incubación. Analicen el conflicto que exista entre ustedes, y sus posibles causas y soluciones según los criterios de ambos. Luego elijan la misma frase de incubación, por ejemplo: "¿Cuál de los dos tiene más razón?", "¿Por qué nos peleamos?", "¿Cómo podemos mejorar nuestra relación?".

2) a. Si tienen un sueño normal entonces escríbanlo al despertar con todo detalle. No oculten nada o no servirá.

b. Si tiene un sueño lúcido donde ve a su pareja, pregúntele por las causas y soluciones de su conflicto. Si no ve a su pareja, haga las preguntas a

otros personajes o "al aire". También puede crear la imagen de su pareja a voluntad (depende del control que tenga).

3) Analicen los sueños en común. Será muy interesante y enriquecedor comparar los sueños que ha tenido cada uno. Lo mejor es que hagan una interpretación cruzada, es decir, usted interpela (hace las preguntas) a su pareja y viceversa. La interpretación definitiva debe ser la que haga cada uno de su propio sueño. Si uno de los integrantes de la pareja o los dos tienen un sueño lúcido, pueden comentar las respuestas obtenidas a partir de las figuras oníricas.

4) Apliquen las conclusiones obtenidas en su relación de pareja.

La incubación recíproca proporcionará mayor diálogo a la pareja y será un impulso para la resolución definitiva de los conflictos. Como siempre, es necesario objetividad y tolerancia. Si alguno de los dos no tiene deseos de superar sus conflictos entonces negarán las evidencias y se irán acumulando los reproches.

Si tiene un sueño lúcido donde aparece su pareja puede utilizarlo, además de para resolver conflictos, para manifestarle su amor, su perdón por algún error, etc. Pero no olvide mostrar estos sentimientos en el mundo cotidiano. El sueño lúcido actúa como un simulador para facilitar la conducta posterior pero nunca como un sustituto.

CONFLICTOS SEXUALES

Las relaciones sexuales son, en ocasiones, fuente de conflictos en la pareja. En las parejas jóvenes puede existir temor a las relaciones sexuales debido al miedo al embarazo, vergüenza, inseguridad o a convicciones morales o religiosas. Antes de solucionar este tipo de problemas es necesario que exista la confianza suficiente en la pareja. En otras relaciones con más años de experiencia la causa del conflicto puede derivarse de otros desequilibrios emocionales acumulados que luego se trasladan al terreno sexual como una especie de castigo. En esos casos el problema no suele estar en el sexo en sí sino en otro tipo de temas no resueltos.

Las preguntas que puede hacer en sus sueños con respecto al sexo son: ¿Por qué no disfruto del sexo?, ¿Qué temores limitan mi vida sexual?, ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones sexuales? Y para sueños de reafirmación use frases como: "Deseo disfrutar más del sexo", "Enséñame nuevas destrezas para mis relaciones sexuales", "Quiero potenciar mi deseo sexual", etc.

En general, la mejor terapia para no tener problemas sexuales es que ambos miembros de la pareja comenten sus preferencias, se respeten y sean sinceros. Cuando se llega a un acuerdo sobre los gustos de cada uno entonces se llega a la armonía sexual. Los sueños lúcidos constituyen una fuente de creatividad y fantasía sexual inagotable. En ellos es posible simular con total realismo nuevas técnicas y escribir su propio Kamasutra. Luego pueden poner en común en la pareja las experiencias sexuales que ha tenido cada uno en los sueños y comentar cómo encajan en sus

preferencias particulares.

Los que están buscando pareja o están indecisos también querrán solicitar consejo a sus sueños normales o lúcidos. Aquí tiene algunas preguntas para plantear: ¿Tiene futuro nuestra relación?, ¿Qué puedo esperar de esta relación?, ¿Cómo puedo conseguir que esta persona se fije en mí?, ¿Por qué no puedo relacionarme con facilidad?, ¿Cuándo encontraré pareja?, ¿Cómo sería mi pareja ideal?,... Hay infinitud de preguntas. Si desea sueños de reafirmación utilice demandas como: "Deseo encontrar pareja", "Ayúdame a relacionarme mejor", "Quiero tranquilidad para mi cita de mañana", etc.

CONFLICTOS DE RELACIÓN CON LOS AMIGOS Y FAMILIARES LEJANOS

En el transcurso de nuestra vida conocemos a muchas personas, unas más agradables y otras menos, con las que incluso establecemos relaciones de amistad duraderas. A veces tenemos que soportar a algunos amigos o familiares ajenos, como los de la pareja, los hijos, los compañeros de trabajo, etc. Esas relaciones sociales pueden enturbiarse por situaciones concretas como divergencia de opiniones, malentendidos,... Antes de enfrentarse a estas personas y provocar algún altercado puede pedir a sus sueños algunos consejos sobre el conflicto.

NO HAY AMISTADES PERFECTAS

Para tener amistades exentas de conflictos antes debe conocerse a sí mismo y detectar las facetas de su personalidad que provocan la discordia. Por ejemplo, una persona muy intolerante tendrá dificultades en sus relaciones sociales. A nadie le gusta que le impongan su opinión sin respetar otras alternativas. Las personas con baja autoestima también provocarán conflictos, ya que se sentirán perseguidos, aludidos por cualquier comentario e injustamente tratados. En general, las personas que siempre están a la defensiva, con un gran temor soterrado hacia los demás, suelen tener actitudes agresivas, intolerantes e insultantes. Un león es fiero pero sólo enseña los dientes cuando está asustado por un atacante. Otro tipo de personas pretenden asumir el protagonismo en todas las situaciones, demostrando con su arrogancia la inseguridad interior que sienten. Es como si al dejar de hablar fueran a ser olvidados por todos. Luego están los aburridos, los eternos sonrientes, los tiradores de dardos, los tímidos inteligentes, los triunfadores natos, los presuntuosos, los conquistadores,... Yo he compartido algunas de las características citadas y seguro que usted también. Si todos fuéramos iguales, las reuniones sociales serían muy aburridas.

Una experiencia interesante para conocerse a sí mismo consiste en grabar alguna de sus reuniones con una cámara de vídeo. Lo mejor sería que no supiera que le están grabando para no influenciar su comportamiento. Luego visione la cinta y detecte los rasgos más llamativos de su carácter.

Ni sus amigos ni usted son perfectos. El primer paso para mejorar las relaciones sociales es aceptar la personalidad de sus amigos y la suya propia. Un amigo presuntuoso o tímido puede ser una persona fantástica cuando la tratamos en profundidad. Si una determinada actitud le causa problemas entonces debe intentar solucionarlo o terminar con esa amistad. Pero nunca encontrará amigos perfectos.

TÉCNICA PARA MEJORAR SU VIDA SOCIAL

Estos son los pasos que debe dar para solucionar sus conflictos con las amistades:

1) Compruebe que no es usted mismo la causa. Antes de culpar a otra persona debe estar seguro de que no es su actitud la que provoca el conflicto. Utilice las técnicas expuestas al principio de este capítulo.

2) Detecte la faceta conflictiva de la personalidad de su amigo. Observe cómo actúa y piense en las posibles causas que tiene para comportarse así.

3) Incube un sueño referente a su amigo. Antes de irse a dormir escriba en su diario de sueños los rasgos más característicos de su amigo, las posibles causas del conflicto y sus deseos de mejorar la situación. La frase de incubación puede ser: "¿Cuál es la causa de las disputas entre mi amigo y yo?", "¿Cómo puedo mejorar mis relaciones con esta persona?", etc.

4) Sueñe con su amigo.

a. Si tiene un sueño normal, escríbalo al despertar con todo detalle.

b. Si tiene un sueño lúcido donde aparece su amigo, pregúntele las causas del conflicto entre ustedes y cómo pueden solucionarlo. Si su amigo no aparece en el sueño entonces haga las preguntas a otros personajes o "al aire". También puede crear la imagen de su amigo a voluntad.

5) Analice las respuestas obtenidas en sus sueños. Si ha tenido sueños normales entonces necesitarán interpretación. Si ha obtenido respuestas directas por medio del sueño lúcido, valórelas.

6) Aplique los consejos obtenidos. Los sueños pueden sugerirle un cambio de su actitud o animarle a aclarar el asunto con su amigo. Usted debe decidir si va a comentarle la vía por la que ha obtenido los consejos o no. No hace falta que le diga: "¡Mis sueños me han dicho que debes cambiar de actitud!". Un enfoque más adecuado sería: "He estado pensando en que siempre que nos vemos surge algún conflicto. ¿Crees que ésta podría ser la causa? ¿Podemos pactar una tregua?".

NO ESTÁ SOLO

Si su problema no surge del contacto con los amigos sino, al contrario, de la soledad en que se encuentra, puede utilizar los sueños lúcidos para preguntar las causas. Varias preguntas útiles serían: ¿Por qué estoy sólo?, ¿Por qué no acierto en las relaciones sociales?, ¿Qué tipo de personas son más adecuadas para mí?, ¿Dónde debo buscar a mis amigos?, ¿Qué debo hacer para encontrar amigos? Y, en cuanto a demandas de reafirmación, puede efectuar las siguientes: "Deseo encontrar amigos", "Quiero mejorar mis relaciones sociales", "Voy a manifestar mis sentimientos a otros", etc.

La causa más frecuente por la que está solo será su falta de autoestima. Si no se considera digno de amistad, si se desprecia a sí mismo, será muy difícil que tenga confianza en los demás y éstos en usted. Una forma excelente de encontrar amigos es compartir alguna afición como la lectura, los deportes, el coleccionismo, los ordenadores,... y, por supuesto, los sueños.

Los lugares de trabajo y de estudios son fuentes de amigos pero también de enemigos; estas personas cuya relación no podemos eludir pero que, a veces, nos resultan desagradables y perturban nuestro rendimiento intelectual. En el próximo capítulo analizo cómo aplicar los sueños lúcidos a los principales problemas que surgen en relación a nuestra capacidad intelectual y profesional.

CAPÍTULO 14

PROBLEMAS DE TRABAJO O ESTUDIOS

"Dudo mucho que alguno de nosotros tenga ni la más vaga idea de lo que supone la realidad de la existencia de algo que no sea nuestro ego"

Sir Arthur Stanley Eddington (1882-1944), astrónomo y físico británico. *La naturaleza del mundo físico.*

¿Tiene dificultades para concentrarse en su trabajo? ¿Fracasan sus hijos en los estudios? ¿No alcanza las metas que se propone? En este capítulo encontrará ayuda para resolver estas cuestiones y otras muchas relacionadas con sus actividades profesionales.

Un rendimiento adecuado en el trabajo o en los estudios depende en gran parte de nuestra estabilidad emocional. Hay muchos factores que pueden afectar a esa estabilidad, algunos de los cuales ya los he comentado en el capítulo anterior, como son la baja autoestima y los conflictos de relación. Si desea mejorar su rendimiento profesional o académico intente lograr la estabilidad emocional antes.

CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO MEDIANTE EL SUEÑO LÚCIDO

¿FRACASADOS O GENIOS?

Uno de los problemas que causan más preocupación en los padres y ansiedad en los hijos es el fracaso escolar. El término "fracaso escolar" resulta inadecuado ya que engloba a personas con dificultades muy distintas. Según la concepción actual, un fracasado es aquel que no se adapta al sistema. A su mente acudirán muchos genios de todas las disciplinas a los que se les consideró fracasados en su época. En la actualidad se sigue asociando el fracaso, escolar o profesional, con una menor capacidad intelectual; esa asociación es tan absurda como inexacta. El fracaso lo determina el grado de adaptación de la persona al sistema educativo o laboral y no su mayor o menor inteligencia.

En muchos casos sucede que una mayor mediocridad intelectual produce unos excelentes resultados escolares. ¿Cuál es la explicación a esta paradoja? Imagine un niño con una excelente memoria pero con muy poca capacidad para asociar las ideas que conoce y crear otras nuevas a partir de ellas. En condiciones normales ese niño estaría muy concentrado en clase, no se distraería porque no acudirían ideas nuevas a su mente sino que sólo se ocuparía de retener las que está escuchando. Piense ahora en otro niño con una memoria media pero con una gran creatividad. Su estancia en

clase sería bastante incómoda porque mientras está oyendo y viendo a su profesor surgirían en su mente infinidad de nuevas ideas, dudas, preguntas, modificaciones de las teorías, críticas, etc. Como el sistema educativo actual no permite una constante interrupción de las clases, y menos si se trata de poner en duda las palabras del profesor, el niño creativo tendría que callarse y seguir pensando en sus propias creaciones al margen del proceso educativo. Si un niño o un joven es más inteligente que el profesor (no significa que sepa más), ¿no sería lógico que pusiera en duda sus teorías? ¿Asumiría todas las explicaciones del profesor como ciertas y las retendría en su memoria? ¿No terminaría aburriéndose y centrándose en su propio mundo de ideas? Un niño poco creativo sí engulliría la información sin discernir. Ahora pensemos en el día del examen, que al final es el que marca el éxito o el fracaso. Ambos niños van a presentarse a la misma prueba. El profesor plantea unas preguntas y quiere las respuestas correctas, es decir, las suyas. El niño con más memoria y menos inteligencia vierte, o mejor sería decir vomita, toda la información en un trozo de papel. El profesor se siente halagado porque el niño ha atendido a sus explicaciones y ha respondido con una exactitud milimétrica. El otro niño se desvió de los temas tratados en clase y perdió la confianza en su profesor así que no conoce muchas de las respuestas y otras son muy particulares. ¿Quién tiene éxito y quién fracasa? Sin duda, el niño más inteligente tiene más probabilidades de fracasar porque no se ha adaptado a este sistema educativo mal planteado. No hay fracasados; todos tenemos algo positivo que aportar a la sociedad, aunque no seamos genios.

¿GENIOS O APLICADOS?

El error persiste en etapas más avanzadas del sistema educativo. Es evidente que si un niño fracasa en las etapas escolares previas no puede acceder luego a una Escuela Universitaria o a una Facultad. La selección se ha producido sólo en términos de capacidad de retención, organización y adaptación al sistema. Del gran grupo de personas que llega al primer curso de una carrera el cincuenta por ciento fracasan el primer año. ¿Cuántos alumnos válidos, creativos e inteligentes se han perdido hasta ahora por no adaptarse al sistema? El fracaso continúa en los cursos siguientes y sólo unos pocos alumnos de los que comenzaron consiguen terminar la carrera. Al alumno con más matrículas de honor le otorgan el Premio Fin de Carrera. Pero, ¿en qué ha obtenido esa persona las matrículas de honor? Por una parte este logro implica una gran sumisión y adaptación al sistema educativo. Este alumno llegará muy lejos porque los altos cargos necesitan ser ocupados por personas sumisas y adaptadas. También demuestra una excelente capacidad de retención, pobre si fuera un ordenador pero muy buena entre los humanos. Y, finalmente, ese gran éxito académico indica una gran organización en el trabajo: escribir apuntes al pie de la letra, ordenarlos, subrayarlos, hacer resúmenes,... Excelente. Ahora pregunto: ¿está esa persona capacitada para crear? En mi opinión, no. Su puesto ideal sería situarla al lado de Platón, Sócrates, Nietszche o Jesucristo y copiar todas sus desordenadas y creativas ideas, ordenarlas y analizarlas. Esta persona no puede ocupar el papel de creador cuando su trayectoria proviene de una selección anti-creadores. ¿Quien puede descubrir antes una vacuna, el creador o el recopilador, el crítico o el retentivo? ¿Cuantos años, vidas y dinero público se habrán perdido por situar a las personas en puestos erróneos?

Con estos argumentos no estoy presuponiendo que sea imposible la existencia de personas con gran éxito académico y muy creativas; sólo afirmo que es improbable y que se desperdicia mucha creatividad e incluso genialidad a causa de un sistema que, desde su inicio, perjudica la creación y la crítica.

Algunas personas creativas pasan la selección del sistema educativo porque se percatan de sus propias dificultades de concentración e intentan minimizar su creatividad para poder, al menos, obtener unos resultados académicos normales. Pero resulta muy desagradable renunciar al propio potencial, que a veces se pierde, para entrar en una carrera de resultados.

DETECTE LAS CAUSAS DEL "FRACASO"

Si alguno de sus hijos está en el grupo de los "fracasados escolares" averigüe si se debe a algún déficit en su capacidad intelectual, a una mayor inteligencia, al método de estudio o simplemente a un problema de equilibrio emocional. Observando el comportamiento del niño o del joven descifrará cuál es su problema. Niños muy nerviosos e impacientes tal vez lo sean a causa de una hiperactividad. Niños aburridos y retraídos pueden padecer un complejo de inferioridad o una fobia social. Niños incapaces de centrarse en un sólo tema quizás posean una gran creatividad. A través de las preguntas en el sueño lúcido pueden obtenerse claves importantes sobre el problema. La técnica a utilizar es similar a otras que ya he expuesto en este capítulo. Adáptelas a cada situación particular.

Los sueños lúcidos permiten simular comportamientos que luego van a desarrollarse en el mundo cotidiano. Una vez detectada la causa del fracaso escolar se utilizan los sueños para simular una posterior modificación de la conducta. Si el niño es muy nervioso deberá incubar sueños en los que su actitud sea más tranquila. Esto le ayudará a repetir ese comportamiento en el mundo cotidiano con una mayor soltura.

Cuando esté seguro de que la causa del fracaso escolar no es un problema físico, intelectual o psicológico, tendrá que analizar los factores externos, como las relaciones en la escuela o el método de estudio. El objetivo es conseguir una adaptación al sistema educativo actual sin pérdida de la creatividad.

Una parte importante del aprendizaje se produce en la propia escuela. Descartando la existencia de problemas físicos, intelectuales y psicológicos no tendrían por qué existir dificultades internas para atender a las explicaciones de clase. Un asunto de gran relevancia es la relación del niño con los demás compañeros. Los padres deberían implicarse en estos aspectos de la educación asistiendo a las reuniones y consultando a los profesores. Si existe en la escuela algún alumno que perturba a su hijo esto incidirá negativamente en sus resultados académicos. Por tanto, el entorno y las relaciones existentes en la escuela es un factor a tener muy en cuenta.

El método de estudio es, en bastantes ocasiones, la causa de un rendimiento escolar bajo. Aspectos a planificar para una mejora del rendimiento son: los espacios de estudio adecuados en el hogar, la planificación de horarios, el aprendizaje de técnicas de lectura, subrayado, esquemas y resúmenes, el ambiente de estudio, la planificación del tiempo de ocio, la relajación antes de los exámenes, etc. Recuerde que para exigir mucho tiene también que proporcionar muchos medios. No puede pedirle a su hijo que obtenga buenos resultados escolares si no tiene un lugar tranquilo, bien

iluminado y sin ruidos donde desempeñar su actividad, o si recibe la citación para asistir a una reunión escolar y la tira a la basura. Si su hijo tiene todos los medios a su alcance y no presenta ninguna dificultad física, intelectual o psicológica, entonces podrá criticarle sus resultados.

LOS SUEÑOS CONSOLIDAN LA MEMORIA

Está demostrado que el sueño REM facilita la retención de los contenidos estudiados la noche anterior[1]. Por eso es mucho más efectivo irse a dormir después de estudiar que no utilizar toda la noche para dar el último repaso antes del examen. Según algunos autores este fenómeno se produce al actuar los sueños consolidando la memoria[2].

Aunque no recordemos los sueños, incluidos los lúcidos, la noche después de una jornada de estudio simulamos en sueños la actividad diurna. Quizás no hemos controlado a voluntad los sueños pero éstos han actuado de forma automática consolidando los conocimientos adquiridos e incluso proporcionándonos consejos para una mejor actuación posterior. Esos consejos quizás no se recuerdan al despertar pero sí los aplicamos luego sin darnos cuenta. Es el caso de un sueño que tuve la noche antes de presentarme a un examen de Botánica. La clasificación de plantas no era mi fuerte así que realicé una incubación solicitando consejos, tranquilidad y ayuda para el examen. A la mañana siguiente no recordaba ningún sueño pero sí estaba relajado. Llegué a la Facultad y entré en el laboratorio de Botánica para hacer el examen. Allí estaban las cuatro plantas que debía clasificar correctamente. Busqué en el libro de claves y elegí los nombres científicos para cada planta. Pero no estaba nada seguro. Faltaban cinco minutos para terminar el examen y decidí cambiar dos de los nombres. Mi decisión no era muy ortodoxa ya que me basé en los dibujos del libro (nada recomendable porque conducen a confusión con frecuencia) y no en las claves. Pero aquellos dibujos parecían llamar mi atención. Cambié sólo dos de los nombres cuando ya iba a entregar el examen; así, si me equivocaba, tendría al menos un aprobado. Pocos minutos después, cuando pusieron la hoja con los nombres correctos de las plantas en el tablón de anuncios, comprobé que había aprobado el examen gracias a mi decisión de última hora. La probabilidad de acertar de aquella forma era mínima pero había sucedido. ¿Por qué llamaron mi atención aquellos dos dibujos tan distantes entre sí? Durante el curso clasificábamos muchas plantas, entre ellas las del examen, así que es probable que yo hubiera asociado los bocetos del libro de claves con las plantas. ¿Me ayudaron mis sueños a identificar esas plantas? ¿Pasé algunas noches durante el curso clasificando plantas sin recordarlo? Yo estoy convencido de que fue así.

TÉCNICA PARA RECORDAR LO ESTUDIADO MEDIANTE EL SUEÑO LÚCIDO

Para consolidar a voluntad los contenidos aprendidos aplique la siguiente técnica:

1) Elija una noche cercana al día del examen. En la época que esté estudiando elija una noche que no sea la anterior al día del examen.

2) Incube un sueño lúcido de consolidación. En la discusión de incubación

resuma los contenidos que desea repasar y las posibles preguntas que va a realizar. La frase de incubación podría ser: "Aprender más sobre este tema", "Repasar todo lo que he estudiado", "Asociar las materias que he estudiado", etc.

3) Obtenga los consejos del sueño.

a. Si obtiene un sueño normal, escríbalo al despertar.

b. Si obtiene un sueño lúcido, pregunte a los personajes o "al aire" todos los interrogantes que tenga sobre el tema de estudio: dudas, forma de retener mejor, etc.

4) Analice y aplique los consejos obtenidos. Si tiene un sueño normal, interprételo e intente extraer las conclusiones oportunas; si ha recibido los consejos directamente en el sueño lúcido, valórelos con sentido común y aplíquelos.

Adaptando esta técnica a cada caso particular puede conseguir una mayor seguridad para el día del examen, por ejemplo, simulando la realización del examen en el sueño. Una pesadilla frecuente de los días anteriores a un examen consiste en no conocer las respuestas u obtener un mal resultado. Si consigue la lucidez cuando está frente al examen en el sueño, pregunte cuáles son sus principales errores y cómo corregirlos. Yo he obtenido sueños muy valiosos en este sentido, llegando a descubrir errores en los que no había pensado en la vida de vigilia. Incluso he llegado a anticipar algunas de las preguntas del examen. Este acierto no lo achaco a un sueño premonitorio sino simplemente a una valoración más certera de las preguntas importantes del examen.

Después del examen está la ansiedad por conocer la nota. Ya comentaba en el apartado dedicado a los sueños premonitorios que yo mismo he tenido una experiencia muy grata preguntando a mis sueños por las notas. Dejando aparte la premonición, lo importante no es tanto conocer la nota exacta sino sentirnos tranquilos por haber obtenido un buen resultado. Si los sueños lúcidos consiguen mitigar nuestra ansiedad ante la espera ya están aportando una ayuda muy valiosa.

Finalmente, si alcanza alguna vez el control necesario para realizar la experiencia de la "videoteca de los sueños" expuesta en el capítulo 11, puede acceder a una fuente de conocimiento inestimable. Imagine que necesita repasar el temario de un próximo examen de Neurofisiología. Puede ir a la casa que ha creado en sueños, entrar en la habitación donde está su videoteca y elegir un vídeo sobre Neurofisiología (o crearlo si todavía no lo tiene). Introduzca el vídeo en el reproductor y visione con total tranquilidad las imágenes que aparezcan en la pantalla. Recuerde, su televisión es inteligente y puede hacerle todas las preguntas que desee. Pero esto sólo queda para los virtuosos del sueño lúcido.

CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO PROFESIONAL USANDO EL SUEÑO LÚCIDO

Los factores que afectan al rendimiento profesional son, en su mayor parte, los mismos que inciden en el rendimiento académico. En esta sección me referiré, sobre todo, a las profesiones mecánicas y poco creativas. También me centraré en los problemas que surgen en las situaciones de desempleo y algunos consejos para solucionarlos. Para las profesiones creativas puede acudir al capítulo 16.

El principal problema que surge en las profesiones mecanizadas u operativas es la rutina. Tras varios años realizando una misma actividad, con muy poca variación en su desarrollo, suele aparecer el cansancio psicológico. En ocasiones esa rutina se traslada al mundo de los sueños, donde aparecemos realizando la misma actividad que durante el día. Una forma de liberarse de esos sueños rutinarios y molestos es la lucidez. El acto rutinario constituye un excelente signo de sueño que le ayudará a inducir un sueño lúcido. La próxima vez que sueñe con su actividad rutinaria dígase a sí mismo que está soñando. Cuando adquiera consciencia en el sueño, pregunte las causas de esa repetición continua y cambie el sueño como más le guste. Puede preguntar la causa de sus errores, despistes, dificultades con el jefe o los compañeros,... El sueño lúcido también le facilitará el aprendizaje de ciertas destrezas necesarias en trabajos operativos.

El desempleo es uno de los factores que más desequilibrio psicológico causan en la época actual. La persona que sufre la carencia de trabajo se ve asaltada, a menudo, por la depresión y la baja autoestima. El principal consejo que aportan los sueños con respecto a este tema es evitar la inactividad. Aunque las posibilidades de encontrar trabajo puedan parecernos escasas, lo son aún más si aceptamos la situación como irreversible y culpamos a los demás de lo que nos ocurre. Si se considera incapaz de salir de la situación achacándola a factores externos sólo logrará prolongar sus sufrimientos. Analice todo lo que sabe hacer (si lo piensa, seguro que es mucho) y busque lugares donde exista demanda para esa actividad. Si puede, mejore su formación todo lo posible para ampliar el espectro de actividades a desarrollar. No se minusvalore y sea constante en su búsqueda. Puede plantear las siguientes preguntas en sus sueños lúcidos: ¿Cuáles son los trabajos que se adaptan mejor a mis capacidades?, ¿Qué cursos de formación son mejores para mí?, ¿Por qué no encuentro trabajo?, ¿Cómo puedo encontrar trabajo?, etc.

El cambio de profesión es más fácil si utiliza los sueños lúcidos para simularlo. Imagine que está dudando entre seguir con su trabajo actual o cambiar a otro mejor remunerado. Aunque cobre más dinero en el nuevo trabajo tal vez no le convenga. Al experimentar el nuevo trabajo en su sueño lúcido podrá efectuar una mejor valoración sobre el cambio.

Elegir la propia profesión es una de las decisiones más importantes de la vida. Los jóvenes tienen enormes dudas para seguir una trayectoria u otra. La mejor elección se produce cuando la persona que la realiza está bien informada sobre todas las opciones posibles. Pero incluso con esta información surgen las dudas. El sueño lúcido nos aconseja con objetividad cuáles son las mejores opciones acordes a nuestras

capacidades previas. Muchos jóvenes se empecinan en seguir una determinada trayectoria profesional sólo por imitar a otros amigos, por presiones familiares o por sus propias obsesiones. Estas decisiones suelen terminar en fracaso o insatisfacción. Si ya tiene toda la información necesaria, plantee las siguientes cuestiones en sus sueños lúcidos: ¿Cuál es la profesión que se adapta mejor a mis capacidades?, ¿Debo estudiar una carrera o formación profesional?, ¿Dónde están mis límites profesionales? Sus sueños lúcidos no le engañarán. Los sueños normales tampoco mienten pero tienen el inconveniente de una posible interpretación errónea. Recuerde siempre que debe valorar los consejos y respuestas obtenidos de una manera objetiva y con sentido común.

En el próximo capítulo encontrará una de las principales aplicaciones del sueño lúcido: la obtención de ideas creativas. Si pensaba que los sueños normales y lúcidos no se habían utilizado hasta ahora, se equivoca. Hasta hace poco tiempo un sueño lúcido era casi un regalo divino, una inspiración espontánea que proporcionaba ideas nuevas. Pero usted tiene una ventaja: puede inducir sueños lúcidos cuando lo desee. De ahí la importancia de esta nueva área de estudio. Lo que antes era sólo un fenómeno aislado y espontáneo ahora puede llegar hasta todos los hogares aplicando técnicas sencillas. En las siguientes páginas conocerá casos de personas creativas que utilizan sus sueños para resolver problemas matemáticos, aumentar los beneficios de su empresa, componer óperas, tomar decisiones políticas, inventar productos,...

CAPÍTULO 15

DESPERTANDO LA GENIALIDAD: SUEÑOS CREATIVOS

"La lógica pura no puede proporcionarnos un conocimiento del mundo empírico; todo conocimiento de la realidad imana de la experiencia y desemboca en ella. Las proposiciones a las que se llega por medios puramente lógicos carecen por completo de valor real"

Albert Einstein (1879-1955), físico estadounidense nacido en Alemania, Premio Nobel de Física en 1922. Filósofo-Científico.

Personajes tan importantes en la Historia como Descartes, Voltaire, Gandhi, Wagner, Kekulé, etc, han utilizado los sueños como herramienta de creación. En la actualidad, miles de personas de todo el mundo se están beneficiando del uso de los sueños lúcidos en disciplinas tan diferentes como la economía, la política, el deporte, la ciencia, la literatura, la música, el arte, la publicidad, la empresa,... Una parte de esas personas aún es reticente a revelar sus experiencias con los sueños y prefieren atribuir sus hallazgos a simples casualidades. Sin embargo, cada día es más frecuente encontrarse con personas que comentan los beneficios obtenidos en sus carreras a través del uso de los sueños.

El sueño normal constituye una especie de matemática con un simbolismo diferente para cada persona. Ese es un gran impedimento para una unificación de criterios. Sin embargo, el sueño lúcido permite prescindir del simbolismo merced a una manipulación directa del entorno. Si los cinco mil millones de seres humanos hubieran aprendido desde que nacen a ver en sueños las mismas imágenes entonces sí que podríamos equiparar los sueños con el mundo físico. El concepto al que hago referencia es la unificación de lo percibido. La gran barrera entre ambos mundos, el de los sueños y el cotidiano, está en la socialización. Hasta hace unos años, cuando tenía un sueño lúcido y percibía a otros seres, los trataba como simples sombras de mí mismo. Sin embargo, al despertarme, no cometía el error de tratar como a un fantasma al cartero o al vecino que se asomaba por la ventana. ¿Por qué? Porque me habían enseñado que el cartero, el vecino y todos los demás percibían más o menos igual que yo. Y es cierto. La existencia de una barrera entre dos estados de conciencia no implica que uno de ellos sea irreal o simbólico y el otro no. El sueño es irreal sólo porque no es compartido por las personas que conocemos en el entorno cotidiano. Si todos los seres humanos compartieran las mismas experiencias al dormir cada noche, podríamos definir con total exactitud un mundo de los sueños. Por ahora, ese mundo de los sueños es sólo un modelo mental individual.

¿Es posible extraer conocimientos del mundo de los sueños y trasladarlos al mundo cotidiano? No sólo es posible sino que está demostrado. El hecho de comunicarse por el sistema Morse a través de movimientos oculares, aprendidos en el mundo cotidiano, desde el estado de sueño indica que ese trasvase es posible[1]. El pensamiento en el

sueño lúcido genera un potencial eléctrico tangible en nuestro cerebro que luego es registrado por el encefalógrafo o da lugar a un patrón determinado de movimientos oculares y otros signos fisiológicos. En este sentido el sueño lúcido no sería una ciencia de estado específico, ya que se ha demostrado la relación entre la realidad del sueño y la realidad de vigilia[2]. Es más, por los numerosos casos existentes, esa relación entre los sueños y la vida despierta no parece ser anecdótica sino de gran influencia posterior en nuestro comportamiento.

Uno de los aspectos más fascinantes del sueño lúcido es que no necesitamos recordarlo para que haya sucedido y, por tanto, podemos estar beneficiándonos de él sin saberlo. Yo no recuerdo cómo aprendí a andar de pequeño pero ¿me imposibilita andar el haberlo olvidado? Evidentemente, no. Quizás una porción importante de la ciencia se ha desarrollado en esa tercera parte de nuestra vida que pasamos durmiendo (y aproximadamente una doceava parte soñando). A continuación ofrezco algunos ejemplos históricos.

SUEÑOS GENIALES

El padre de la filosofía moderna, René Descartes (1596-1650), se inspiró en los sueños obtenidos el 10 de noviembre de 1619 para desarrollar sus ideas posteriores sobre filosofía, matemática y física.

Uno de los líderes de la Ilustración, Voltaire (1694-1778), afirmaba que los sueños aportan ideas creativas al igual que sucede cuando estamos despiertos. Entre los ejemplos aportados por Voltaire estaban matemáticos que resolvían problemas en sueños, abogados que practicaban sus discursos y poetas que componían versos. El propio Voltaire compuso versos inspirados en sus sueños.

El poeta inglés Samuel Taylor Coleridge (1772-1834) concibió un poema completo en un sueño. Cuando despertó comenzó a escribir el poema Kubla Khan[3] según lo había oído en sueños, pero una visita inesperada le interrumpió y sólo pudo componer un fragmento, olvidando el resto del poema.

El caso más famoso de inspiración en sueños es el del químico alemán August Kekulé (1829–96) cuando, en 1890, afirmó públicamente ante la Sociedad Química Alemana que su descubrimiento de la estructura molecular del benceno, de enorme importancia para la Química Orgánica, había tenido lugar gracias a un sueño. Así lo describió el propio Kekulé[4]: "Yo estaba sentado allí y escribía mi libro, pero no avanzaba, mi mente estaba en otra parte. Volví mi silla hacia la chimenea y me quedé medio dormido. Nuevamente los átomos describieron cabriolas delante de mis ojos. Esta vez, grupos más pequeños se mantenían modestamente en segundo plano. Los ojos de mi mente, acostumbrados a las visiones repetidas de un tipo similar, distinguían ahora formaciones de mayor tamaño de formas diversas. Largas hileras, más densamente unidas de muchos modos; todas estaban en movimiento, enroscándose y retorciéndose como serpientes. Y de pronto, ¿qué era eso? Una serpiente se cogía su propia cola, y la imagen remolineaba burlonamente delante de mis ojos. Como sacudido por un rayo, me desperté; esta vez volví a pasar el resto de la

noche trabajando sobre las consecuencias”.

En la música, el compositor alemán Richard Wagner (1813-1883) se benefició de la creatividad obtenida en sueños para componer la ópera *Tristán e Isolda* y parte de *El oro del Rhin*. Otro compositor alemán, Johannes Brahms (1833-1897), ideó el *Concierto para piano nº 1* gracias a un sueño.

El inventor americano Elias Howe (1819-1867), creador de la máquina de coser, ganó la patente a Isaac Singer gracias a un sueño.

El físico y fisiólogo alemán Herman Helmholtz (1821-1894), que formuló la ley de conservación de la energía e inventó el oftalmoscopio, obtenía la inspiración y sus ideas más originales después de despertarse por la mañana tras haber estudiado toda la jornada anterior sobre el tema. También parecen existir indicios de que el químico ruso Mendeleiev (1834-1907) se basó en los sueños para completar el diseño de la tabla periódica de los elementos.

J. August Strindberg (1849-1912), dramaturgo, novelista y poeta sueco, opinaba que en sueños su pensamiento era mucho mejor que despierto. De ahí que luego escribiera la frase "Sueño, luego existo", a semejanza de la afirmación que realizara Descartes para no dudar de su propia existencia: *"Cogito, ergo sum"* (Pienso, luego existo).

Siguiendo con la literatura, el novelista y poeta británico Robert Louis Stevenson (1850-1894) se inspiró en sus sueños para escribir *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*. Stevenson acude a las expresiones "pequeños habitantes", "duendecillos benévolos" o "espíritus protectores" para explicar la intervención de sus sueños durante su vida de vigilia. Su agradecimiento a los sueños llegaba a tal extremo que incluso se consideraba un simple escriba diurno de lo que sus personajes del sueño le contaban durante la noche.

Sigmund Freud (1856-1939), médico austriaco fundador del psicoanálisis, opinaba que los numerosos ejemplos existentes indicaban, sin lugar a dudas, que los sueños facilitan el trabajo intelectual diurno y permiten llegar a conclusiones nuevas, resuelven dudas y problemas y sirven para inspirarse a los poetas y compositores musicales.

El Mahatma Gandhi (1869-1948) fue otro de los ilustres personajes que encontraron ayuda en los sueños. En su intento por liberar a la India de la colonización Británica Gandhi meditó durante varias semanas a fin de encontrar un método no violento con el que conseguir sus objetivos. No encontró la solución hasta que un sueño le aconsejó una huelga general de masas en la que todo el pueblo indio se dedicara sólo a orar y ayunar. Gandhi aplicó el consejo obtenido y promovió una campaña de no cooperación con los británicos en la que los indios se negaban a acudir a los puestos públicos, boicoteaban las agencias gubernamentales y los tribunales, retiraban a los niños de los colegios, y se sentaban en las calles, bloqueándolas, aunque la policía les golpeara. La huelga general de masas supuso una de las claves de la revolución no violenta de los indios que forzó finalmente a los británicos a ceder.

El fisiólogo Walter B. Cannon (1871–1945), el primero en utilizar bismuto como medio de contraste para los exámenes de rayos X, usaba los sueños desde la infancia para resolver problemas matemáticos. Más adelante utilizó sus sueños para practicar conferencias. Cannon no daba mayor importancia al hecho porque pensaba que todas las demás personas aprovechaban sus sueños de la misma manera. Las conversaciones de Cannon con muchos matemáticos le hicieron llegar a la conclusión de que la mayoría de ellos aplicaba el sueño lúcido para resolver problemas.

El farmacólogo americano Otto Loewi (1873-1961) consiguió el Premio Nobel de Fisiología y Medicina por un experimento desarrollado en sueños y que le sirvió como base para su teoría de la transmisión química de los impulsos nerviosos.

El escritor americano David H. Lawrence (1885–1930) afirmaba que sus sueños le ofrecían conclusiones y decidían su actuación en la vida de vigilia.

El director de cine sueco Ingmar Bergman (nacido en 1918) también destaca la creatividad que le aportan los sueños en la realización de sus películas. Quizás de ahí el excelente simbolismo psicológico que utiliza en las imágenes.

Muchas otras personas, menos conocidas, han asegurado que sus sueños les proporcionan ideas creativas, inspiración, consejos, tácticas, diseños, aplicaciones,... Yo he utilizado mis sueños para hacer programas de ordenador, mejorar mi acento en el idioma inglés, resolver problemas matemáticos, escribir poemas,... La organización de los capítulos de este libro es fruto de la labor creativa desarrollada durante mis sueños.

TODOS SOMOS CREATIVOS

¿Es necesario ser un genio para obtener inspiración en los sueños? Al leer nombres de personajes ilustres podría parecer que sólo ellos se beneficiaban de sus sueños. No es así. He incluido referencias de personajes famosos porque, evidentemente, son las que se encuentran en sus biografías[5]. Aunque no estén registradas, es de suponer que muchas otras personas han usado los sueños lúcidos para sus intereses.

Todos tenemos sueños normales y todos podemos conseguir inspiración y creatividad a través de ellos. La mayoría de las personas han tenido un sueño lúcido o prelúcido de forma espontánea. Aplicando las técnicas de recuerdo de sueños y de inducción de lucidez casi todos tenemos la posibilidad de lograr sueños lúcidos. Como en todas las capacidades humanas, unos tendrán más facilidad para conseguirlo y otros menos. Según LaBerge sólo una de cada diez personas es un soñador lúcido natural.

Como existen numerosas actividades y disciplinas que pueden ser mejoradas por los sueños lúcidos, he preferido agruparlas en secciones diferentes.

CIENCIA, TECNOLOGÍA E INDUSTRIA

MÁS USADOS DE LO QUE PARECE

Los científicos no suelen ser crédulos hasta que experimentan un fenómeno y son capaces de repetirlo a voluntad. A partir de ese instante se elaboran teorías adaptadas a los términos científicos existentes para explicar los fenómenos y se intentan demostrar. Cuando es el propio matemático, médico, biólogo, físico o químico el que tiene sueños lúcidos a voluntad y enfocados a temas específicos, sólo se plantea utilizarlos en beneficio de su disciplina y no como objeto de estudio. Este no fue el caso del doctor Stephen LaBerge, que con 19 años era un prodigio de la Universidad de Standford que se doctoraba en química física y que abandonó su brillante carrera años después para interesarse por el entonces esotérico campo de los sueños lúcidos. En 1978 LaBerge demostró que es posible enviar señales mediante patrones definidos de movimientos oculares desde el estado de sueño REM. El sueño lúcido se ha convertido hoy en día en una disciplina científica.

A pesar de estos hallazgos, algunos científicos, que utilizan los sueños lúcidos para inspirarse en sus disciplinas, aún son reacios a manifestarlo públicamente como hiciera Kekulé en 1890. Quizás actúan así porque aún no conocen que muchos otros científicos también comparten con ellos los beneficios del sueño lúcido.

CÓMO RESOLVER PROBLEMAS CIENTÍFICOS EN SUEÑOS

Si desea obtener inspiración para resolver un problema de cualquier disciplina científica, el primer paso es obtener todos los conocimientos necesarios para su resolución. Si plantea en sus sueños lúcidos un problema científico sin haber trabajado antes los suficiente para resolverlo, la respuesta tenderá a indicarle que revise tal o cual libro o que utilice otro enfoque. Aunque no obtenga la respuesta directa al problema puede estar seguro de que la información obtenida le ayudará en su objetivo.

No sólo sesudos científicos pueden resolver sus problemas en sueños. Los niños, y algunos adultos, suelen tener dificultades con las materias escolares que implican una resolución de problemas, como las matemáticas, la física, la química o la genética. Un método comprensible y creativo de resolución sería asignar objetos y personajes del sueño con variables del problema. Luego tendría que asociar el comportamiento de esos objetos y personajes con el problema. Sin tener un laboratorio podemos simular mecanismos con poleas, uniones de átomos y moléculas, hibridación de cadenas de ADN, situaciones de equilibrio ecológico, etc, y manipular las variables a nuestro antojo. Aunque ya existen programas informáticos que simulan una gran parte de mecanismos y comportamientos estudiados en la ciencia, el sueño lúcido aporta una sensación de realismo aún no conseguida con ninguna máquina. Más bien, es el sueño lúcido el que puede ayudar a un mejor desarrollo de los simuladores informáticos. Fruto de estas simulaciones la solución del problema parecerá mucho más sencilla.

MILITARES Y SUEÑOS LÚCIDOS

Las aplicaciones científicas y tecnológicas del sueño lúcido no han escapado a la atención de los gobiernos. Si se pueden diseñar nuevas moléculas en sueños también es posible utilizar ese mecanismo para idear armas biológicas, químicas, nucleares o convencionales. Los nuevos compuestos y diseños para la fabricación de aviones y cohetes pueden surgir como consecuencia de una inspiración lúcida. Fue el caso de D.B.Parkinson, un ingeniero que trabajaba en los Laboratorios Bell intentando mejorar la transmisión telefónica[6]. Parkinson tuvo un sueño en el que se le describió un nuevo invento: el primer orientador de cañón, conocido como M-9. Su descubrimiento se realizó en 1940 y gracias a él la mayoría de los cohetes V-1 nazis dirigidos a Londres fueron destruidos. Paradójicamente, bastantes años después, la revista *Science*, fundada en 1883 por Alexander Graham Bell, padre de la transmisión telefónica, rechazaba la publicación del primer artículo de LaBerge sobre los sueños lúcidos. ¿Despreciaban entonces los sueños lúcidos o quizás los apreciaban demasiado como para convertirlos en una disciplina abierta al público?

El sueño lúcido permite, en ocasiones, la percepción a distancia. ¿Para qué enviar espías a Irak o China si se puede obtener la información soñando en una cama? Así lo pensaron las agencias de inteligencia rusas y norteamericanas. En 1975 los rusos gastaban 300 millones de rublos en investigación sobre la visión remota y el control de los sueños. En Estados Unidos las investigaciones sobre visión remota comenzaron en 1970 bajo el auspicio de la CIA. En 1972 el Instituto de Investigación de Stanford, bajo la dirección de un antiguo miembro de la Agencia de Seguridad Nacional (NSA) norteamericana, retomó la investigación y realizó múltiples experiencias con soldados y civiles. En 1983 el programa fue rediseñado y se le llamó Proyecto ICLP (Inscom Center Lane). Uno de los responsables de este proyecto, Ingo Swann, desarrolló una serie de técnicas que, teóricamente, permitían a cualquier persona obtener datos lejanos mediante la visión remota. La existencia del programa, considerado como de alto secreto, fue desvelada en 1984 por el reportero Jack Anderson. En 1991, el programa de visión remota se puso en manos de la Corporación Internacional para Aplicaciones Científicas (SAIC) y se le llamó Stargate. Durante más de dos décadas se han gastado cantidades superiores a los 20 millones de dólares en este programa.

Las técnicas más empleadas durante la investigación consistían en preguntar a los participantes lo que veían en determinadas coordenadas geográficas y pedirles que usaran la escritura automática después de haberse sometido a meditación y relajación. Algunos ejemplos de éxitos obtenidos durante el programa Stargate son:

- En 1974 un oficial del proyecto describió un aeropuerto con un gran pórtico y una grúa al final del mismo. El aeropuerto fue identificado con sus coordenadas en un mapa y resultó ser un lugar donde los soviéticos ocultaban un subterráneo destinado a pruebas nucleares.

- La situación exacta de un bombardero Tu-95 que había tenido un accidente en África con sólo unas pocas millas de error.

- En 1979 el personal del Consejo para la Seguridad Nacional solicitó la investigación mediante visión remota de un submarino soviético que supuestamente iba a construirse. Un oficial del proyecto informó que había visto un submarino muy grande, con 18 a 20 tubos lanzamisiles y una gran área plana en el extremo de popa, que sería terminado en 100 días. Dos submarinos, uno con 24 tubos lanzamisiles y otro con 20, y una cubierta plana grande, fueron avistados a los 120 días.

- Localización del ciudadano americano James L. Dozier, que había sido secuestrado por las Brigadas Rojas en Italia en 1981. Fue liberado por la policía italiana después de 42 días. Los italianos dijeron que su policía había recibido ayuda del Departamento de Defensa de Estados Unidos mediante un secreto "equipo electrónico de vigilancia".

- Localización de Gadaffi, presidente de Libia, antes de los bombardeos a su casa. Gadaffi no fue herido pero una de sus hijas murió.

- Localización en Febrero de 1988 del coronel de los marines Williams Higgins, que estaba prisionero en el Líbano. Mediante visión remota, un oficial determinó que se encontraba en un edificio específico de un determinado pueblo del sur del Líbano. Los detalles fueron confirmados posteriormente.

- Localización de un espía de la KBG en Sudáfrica.

- Durante la Guerra del Golfo se encomendó a varios oficiales del proyecto la localización de Sadam Hussein, pero finalmente no se tuvo en cuenta el lugar que señalaron. También ofrecieron información sobre localización de misiles Scud y laboratorios secretos de armas químicas y biológicas.

En 1984, un oficial de inteligencia retirado, llamado Joe McMoneagle, afirmó que había recibido la Medalla al Mérito de la Legión por proporcionar información mediante visión remota acerca de 150 objetivos inalcanzables de otra manera. El programa Stargate recibió el apoyo del senador Claiborne Pell y de Charles Rose, que estaban convencidos de su efectividad. Sin embargo, la mala dirección del proyecto llevó a su cierre en 1995. El 28 de noviembre de 1995 un informe final fue hecho público; en él se afirmaba que el proyecto se cerraba debido a la escasa efectividad en los aciertos mediante visión remota (sólo un 15% según un estudio estadístico). La CIA dijo que nunca había utilizado este proyecto para llevar a cabo operaciones militares.

SIMULACIONES CIENTÍFICAS

Los geólogos serán grandes amantes de los sueños lúcidos ya que éstos les permiten visitar lugares casi inaccesibles en el mundo cotidiano como fallas, fondos oceánicos, interior de volcanes,... Aunque estos lugares de sueño no tengan un paralelismo en el mundo cotidiano sí sirven como simulación de los fenómenos.

Los médicos pueden introducirse en el cuerpo humano y viajar por la sangre o los líquidos linfáticos, visitando los órganos y comparando luego sus características y las de los procesos fisiológicos con las aprendidas en el mundo cotidiano. Los cirujanos pueden practicar operaciones con total realismo y detectar errores preguntando a los personajes operados. Así se ensayarían nuevas técnicas que de otro modo serían muy difíciles. Como siempre advierto, después del sueño lúcido hay que cotejar lo aprendido con las posibilidades del mundo cotidiano. En los diagnósticos de enfermedades, el sueño lúcido se presenta como un detector de primera línea. A este tema le he dedicado el capítulo siguiente completo.

Los físicos encontrarán aplicaciones tanto en problemas de la física clásica como en la cuántica. Pero es en esta última donde los sueños aportan una mayor ayuda ya que permite simular condiciones inalcanzables en el mundo cotidiano como la velocidad de la luz o la división de las partículas más pequeñas del átomo. A partir de esas pruebas en sueños pueden surgir ideas que luego tengan aplicación práctica.

La Matemática es una ciencia donde la creatividad y la abstracción juegan un papel fundamental. Además requiere una disciplina y aprendizaje férreo de los símbolos para relacionarlos luego entre sí. La Geometría añade a la Matemática significado gráfico. Mediante el uso de los objetos del sueño se realizan asociaciones útiles entre números, variables, ecuaciones, gráficos,... Estas aplicaciones de la Geometría pueden dar lugar a la concepción de estructuras arquitectónicas con una perfección matemática inigualable. Un estudiante de Arquitectura de la Universidad de Kingston, en Londres, ha desarrollado un proyecto basado en los sueños lúcidos. A partir de los sueños lúcidos de otra persona ha diseñado una "casa de los sueños". Los arquitectos a los que les gusta romper moldes encontrarán inspiración en sus propios sueños lúcidos o en el de otras personas que les cuenten sus proyectos.

Yo, como Licenciado en Biología, no podía dejar de plantearme las aplicaciones de los sueños lúcidos a las ciencias de la vida. La unión de receptores, los resultados de hibridaciones de ADN, la investigación sobre bacterias y virus, la fisiología neuronal, el equilibrio ecológico, la bioquímica,... Como el cerebro que intenta estudiarse a sí mismo, yo he intentado desde hace algunos años explorar los sueños lúcidos desde dentro, a partir de ellos mismos. Hay multitud de experimentos de simulación que pueden realizar las personas que están inmersas en investigaciones específicas. Las aplicaciones en química y en farmacología son especialmente interesantes.

La informática y la electrónica pueden verse mejoradas en el aporte de ideas para la fabricación de circuitos más pequeños. En el sueño lúcido se facilita el aprendizaje de los lenguajes de programación necesarios para crear aplicaciones de uso público. Las simulaciones en sueños pueden programarse, hasta cierto punto, y desarrollarse luego en las pantallas de los ordenadores.

PIZARRAS INTELIGENTES

En general, todas las disciplinas científicas son favorecidas por el uso de los sueños lúcidos pero siempre dependerá de la información previa que poseamos. En mis sueños aparecen con frecuencia pizarras llenas de dibujos y fórmulas matemáticas. Mi

problema, a veces, es que no las entiendo y me es imposible retenerlas. ¿Cómo puedo extraer información de los sueños lúcidos si no conozco bien la disciplina? Por tanto, los sueños lúcidos no son la panacea ni nos convierten a todos en genios de la noche a la mañana. Cuanto más conocemos una disciplina mejor podemos luego asociar todo lo que vemos durante el estado de sueño. Si no entendemos nada entonces todo lo que percibamos en el sueño nos parecerá tan complicado que acabaremos olvidándolo. De todas formas, el ser humano aprende muchos conceptos a lo largo de su vida que permanecen olvidados pero que se recuperan durante el sueño lúcido. Esa información está almacenada en algún lugar de nuestro cerebro y sólo necesitamos saber cómo buscarla. Si el sueño lúcido permite acceder a esas regiones de la memoria a largo plazo quizás se deba a la activación de ciertos grupos neuronales durante ese estado. Durante el sueño lúcido tendríamos acceso a una especie de directorio con todos los archivos almacenados en el particular "disco blando" de la memoria.

TÉCNICA DE LA "PIZARRA INTELIGENTE" PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Aplique esta técnica para resolver problemas científicos, tanto complejos como sencillos. Consta de los siguientes pasos:

1) Obtener la máxima información posible sobre el problema. A veces el planteamiento del problema no es el adecuado. Cuanta más información tengamos mejor enfocaremos el problema.

2) Especificar el paso limitante. En el problema debe existir un punto limitante, un elemento difícil, que impide su resolución aunque todo lo demás esté claro. Ese paso limitante debe quedar muy bien definido.

3) Incubar un sueño de resolución. Después de intentar todos los enfoques posibles del problema, podemos acudir a la incubación. Analice en su diario de sueños en qué consiste el paso limitante y describa cuál es su dificultad. Escriba una frase de incubación del tipo: ¿Cómo puedo resolver este problema?, ¿Por qué no consigo resolver este problema?, ¿Qué conocimientos debo ampliar para resolver el problema?, ¿Cuál es el mejor planteamiento para el problema?

4) Váyase a dormir e intente tener un sueño lúcido.

a. Si tiene un sueño normal, regístrelo después de despertar.

b. Si tiene un sueño lúcido, pregunte a los personajes, a los objetos o "al aire" la forma de resolver el problema y, sobre todo, el paso limitante. Con el suficiente control podría intentar crear una simulación del problema en el sueño e ir preguntando sobre cada elemento que intervenga. Una estrategia más sencilla consiste en crear una pizarra y una tiza. Haga un esbozo del problema en la pizarra e intente resolverlo. Si no lo consigue, pregunte cómo hacerlo. En caso de resolverlo, piense que debe recordar el proceso cuando despierte.

5) **Analice y aplique los resultados obtenidos.** Si ha tenido un sueño normal necesitará interpretarlo. Asocie los objetos y personajes que aparezcan con el problema planteado y compruebe si tienen alguna relación. Si ha tenido un

sueño lúcido entonces tendrá un conjunto de respuestas y consejos que puede aplicar para intentar resolver el problema.

Los inventores viven de su creatividad aplicada al bienestar humano. ¿Qué mejor fuente para nuevas ideas que los sueños? Yo he obtenido sueños muy reveladores con instrucciones explícitas para fabricar objetos útiles. Por ahora sólo están en el mundo de los sueños pero quizás en algún momento, si alguien se interesa en conocerlos y me ayuda a fabricarlos, se lleven a la práctica.

ARTES

Los escritores, poetas, músicos, actores, pintores, escultores, etc, han obtenido en sus sueños una buena parte de su inspiración. Cuando el creador se enfrenta a folios y partituras vacíos necesita de la inspiración y ésta llega, en muchas ocasiones, después de pasar la noche soñando. En nuestros sueños asociamos ideas, las mezclamos y desarrollamos creaciones inéditas. Para facilitar esta fuente de creatividad hay algunos trucos para aplicar durante el sueño lúcido.

Un pintor puede crear el lienzo, el caballete y las pinturas y plasmar durante el sueño lúcido el paisaje o los personajes que está contemplando. Luego, en la vida de vigilia, podrá rememorarlos y, en cierto modo, copiarlos. El escritor tiene la posibilidad de crear un libro en blanco, encuadernarlo a su gusto, ilustrar la cubierta y el interior, organizar los capítulos e ir completándolo poco a poco. También puede crear su biblioteca de sueños y consultarla cuando le sea necesario. Este último ejercicio es para virtuosos. El músico creará sus partituras y las rellenará con los sonidos maravillosos que oiga en sus sueños. El actor desempeñará los papeles que siempre deseó y mejorará en su arte. No sólo vestirá como el personaje al que representa sino que también se sentirá como él en todos los aspectos. Esta actividad pule la interpretación y facilita el aprendizaje de los diálogos. El director de cine llevará su cámara y montará sus imágenes de sueño preferidas.

Todos estamos capacitados para crear, con mayor o menor acierto, y nuestros sueños nos sitúan en el estado idóneo para ello. ¿Sobre qué tema le gustaría inspirarse? ¿Poesía? ¿Literatura? ¿Música? Incube un sueño con su petición y recibirá aliento para continuar su trabajo y realzarlo. Si es un soñador lúcido entonces practique su arte en el mundo donde todo es posible.

ECONOMÍA, EMPRESA Y NEGOCIOS

Uno de los atributos que más se valoran en el campo de los negocios es la intuición. Un movimiento de la Bolsa, una transacción comercial, una campaña publicitaria,... Todas estas actividades requieren intuición y creatividad. ¿Cuál es la fuente de las intuiciones? Quizás cuando experimentamos las "corazonadas" estamos siguiendo los consejos de nuestros sueños sin darnos cuenta. Una intuición inconsciente es más

arriesgada que un sueño lúcido. En el sueño analizamos las situaciones a un nivel diferente al de la vida cotidiana. Si somos conscientes en el sueño, la intuición se basa en argumentos sólidos. Pregunte a los personajes del sueño por los próximos movimientos bursátiles o por una idea para su campaña publicitaria. Se sorprenderá de los efectos. Recibirá un análisis con las tendencias que van a producirse, con toda la información que acumula sin saberlo y que se integra durante el sueño para ofrecerle nuevas asociaciones.

Los empresarios conocen la importancia de adelantarse a las tendencias del mercado. En el estado de sueño integramos todos los estímulos recibidos durante el día. A nuestros ojos y oídos han llegado las informaciones de los noticiarios, los comentarios de compañeros y familiares, los anuncios de televisión, las inclinaciones de los clientes en unos grandes almacenes,... ¿Qué mejor estudio de mercado que una integración de todas esas informaciones?

Las personas que van a discutir sobre un posible aumento de sueldo o una mejora en su contrato pueden prepararse también solicitando a sus sueños energía para la negociación. A la mañana siguiente se levantará con mejor ánimo para encarar a su jefe y conseguir sus propósitos.

POLÍTICA Y JURISPRUDENCIA

El ejemplo del Mahatma Gandhi es indicativo de la ayuda del sueño en el terreno político. La tensión política a veces sume en la confusión a quienes deben tomar decisiones que afectan a muchos millones de personas. En la actualidad están de moda los consejeros en los gobiernos. El sueño tiene su lugar entre la cohorte de dirigentes que asesoran a los más altos cargos. Aportan nuevos enfoques para los problemas de desempleo, tensiones institucionales, soluciones dialogadas, pactos, posturas equilibradas o el contacto con la realidad social. Para un buen político es vital la autocrítica, y los sueños son, por naturaleza, los mayores críticos. Lo que nunca le diría su asesor lo encontrará como un mensaje en sus sueños. La sinceridad y objetividad del sueño le resultarán confortables frente a la hipocresía que, a veces, se genera en el entorno de los centros de poder.

Los jueces conocen las leyes pero luego deben interpretarlas. Los consejos del sueño aportan equilibrio y evitan que nuestras decisiones sean fruto del apasionamiento. Un análisis frío de las situaciones requiere considerar a todas las partes: una de esas partes son los consejos de sus sueños, que siempre partirán de lo mejor que hay en usted mismo. Los abogados pueden visualizarse durante el sueño lúcido ejerciendo su profesión y ensayando las mejores estrategias y las posibles interpretaciones del jurado y del propio juez.

CIENCIAS DE LA INFORMACIÓN

Los medios de comunicación son trascendentales para conocer los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor. La responsabilidad de un comunicador está en ofrecer una información objetiva, diferenciando la opinión de los hechos. Estar en el momento y lugar oportuno es el deseo de cualquier reportero. La intuición es, pues, un valor importante del comunicador. También lo es la creatividad. Los locutores y presentadores noveles pueden ensayar sus crónicas en el simulador nocturno, con total intimidad, para lograr un mayor acercamiento a la audiencia. En el sueño pueden ensayarse titulares, crónicas, valorar las fuentes, etc.

DEFENSA Y FUERZAS DE SEGURIDAD

Los éxitos del sueño lúcido en percepciones anticipadas e intuiciones son de gran utilidad para la defensa mundial y la lucha contra la delincuencia organizada y el terrorismo. Una estrategia adecuada es vital para la toma de decisiones militares. El sueño lúcido simula las tácticas y sus resultados sobre el terreno. No sólo tiene en cuenta las variables añadidas por el ser humano, como sucedería con un ordenador, sino que además valora los sentimientos que se producen en las situaciones extremas. Mi esperanza es que los descubrimientos que se obtengan en el campo de los sueños lúcidos sean utilizados para la defensa y no para el ataque, para la construcción humana y no para su destrucción.

RELIGIÓN

Los sueños han sido utilizados siempre por los místicos de todas las tendencias religiosas. La Biblia contiene numerosos ejemplos del papel de los sueños y las visiones para la transmisión de mensajes divinos. Las experiencias inefables que se alcanzan con algunos sueños lúcidos se asemejan a los estados de éxtasis que describen los místicos como San Juan de la Cruz o Santa Teresa. Las personas religiosas encontrarán un significado especial en sus sueños lúcidos y una vía para entrar en contacto con lo trascendente (sobre todo si lo trascendente está en nosotros mismos).

INTÉNTELO

A través de los ejemplos citados en este capítulo he pretendido mostrarle cómo puede obtener inspiración en cualquier actividad profesional o de estudios. Dependerá de su control de los sueños lúcidos el que se beneficie más o menos de sus posibilidades. En su cerebro tiene el ordenador más perfecto que pueda imaginar; si sabe utilizarlo poco, le reportará sólo una pequeña parte de sus posibilidades; si es un experto en su manejo, obtendrá todo su potencial. Las técnicas descritas desde el principio de este libro le ayudarán a ejercitar su control en el sueño lúcido. De todos modos, ¿qué pierde con intentarlo?

En el siguiente capítulo, que pone fin a la tercera parte de este libro, analizo las aplicaciones del sueño lúcido a la salud. Ya no necesitará curanderos ni remedios milagrosos sino que será usted mismo quien, a través de sus sueños, vencerá los malos hábitos, controlará la dieta y obtendrá ayuda para la rehabilitación física y la integración social.

CAPÍTULO 16

UN DOCTOR EN SU CEREBRO

"Si el cerebro fuera tan simple que pudiéramos entenderlo, seríamos tan simples que no podríamos comprenderlo"

Lyall Watson

El padre de la medicina occidental, Hipócrates (460-377 a.C.), utilizaba los sueños como un instrumento para diagnosticar las dolencias de sus pacientes. Así lo afirma en *Sobre los sueños*. El médico griego Galeno (siglo II), fundador de la fisiología experimental, atribuía a los sueños un valor de diagnóstico y sanación. Si bien las tendencias de la medicina occidental moderna consideran la enfermedad como un proceso bioquímico, no puede negarse que el estado psicológico de una persona influye en el tiempo de curación. Asimismo, se conoce el efecto producido por los desequilibrios psicológicos y el estrés en la agudización de enfermedades físicas como el asma, las úlceras gástricas, los problemas gastrointestinales, etc[1]. Algunos médicos actuales, como el radiólogo norteamericano Carl Simonton (1975), afirman incluso que las tendencias psicológicas de las personas son las causantes de las enfermedades físicas, entre ellas el cáncer[2]. También se han detectado curaciones espontáneas a partir de sueños donde se liberaban las emociones acumuladas[3]. De igual forma, algunas enfermedades se agudizan por el estado psicológico del paciente. En ocasiones, este empeoramiento es esencial para el desarrollo pleno de la enfermedad. Aunque los efectos son bioquímicos, no olvidemos que el cerebro es un inmenso generador de sustancias que controlan todo nuestro cuerpo.

Los sueños, lúcidos o no, no actúan como un curandero que elimina las dolencias de forma mágica, pero sí ayudan a los pacientes durante el tratamiento y aceleran la curación. Se ha demostrado que las actividades ejecutadas en los sueños lúcidos (movimientos, respiración, sexo, etc.) producen efectos fisiológicos[4]. Por tanto, no sólo se estaría produciendo un beneficio psicológico sino que también es posible actuar a un nivel físico por la liberación de ciertas sustancias químicas naturales.

Hay procesos internos a los que no tenemos acceso durante la vida de vigilia. Es el caso de las enfermedades que cursan sin dolor. Sin embargo, nuestro cerebro está recibiendo información de todos los puntos del cuerpo. Durante el sueño esa información se integra y nos ofrece discernimientos sobre la enfermedad que padecemos. Así, aunque conscientemente no sintamos dolor, sí llega información al cerebro sobre nuestra dolencia. Una visita al médico tras un sueño vívido que nos alerta de una enfermedad siempre es recomendable.

La simulación que permite el sueño lúcido es muy adecuada para superar los malos hábitos y para la rehabilitación. En personas con limitaciones físicas el sueño lúcido

supone un nuevo mundo de sensaciones y de esperanza.

CÓMO SUPERAR LOS MALOS HÁBITOS

Los remedios para dejar de fumar, beber, drogarse o comer en exceso son tan numerosos como las lociones contra la caída del cabello. Pero, ¿inciden estos remedios sobre las causas del mal hábito? La mayoría de ellos no.

Un hábito es una acción a la que nos acostumbramos por repetición. Se considera un mal hábito si nos causa algún tipo de daño físico o psicológico. Comenzamos encendiendo un cigarrillo por curiosidad, al día siguiente prendemos tres, y así sucesivamente hasta acabar enganchados a los dos paquetes diarios.

Los psicoanalistas consideran los malos hábitos como expresiones de los impulsos agresivos y sexuales reprimidos. El hábito sería una salida para estos impulsos. Según el psicólogo americano Clark Hull, el hábito se produce por aprendizaje y comportamiento condicionado. Hay otros psicólogos que encuentran hábitos en casi todas las actividades humanas de aprendizaje como pueden ser jugar al ajedrez o aprender un idioma[5].

El hábito comienza como reacción a un acontecimiento que nos produjo un estímulo agradable o desagradable. Para obtener el mismo estímulo placentero repetimos la acción, asociando así el placer con un determinado tipo de actividad. Además, el hábito se refuerza si existe un premio o un castigo posterior al mismo.

Hay muchos tipos de hábitos, entre ellos arrancarse cabellos y pestañas, morderse las uñas, roer objetos, sobrealimentarse, fumar, beber, tomar drogas y el exhibicionismo. Cuando hemos creado ciertos hábitos nos convertimos en adictos. En las adicciones se producen dos tipos de dependencia: la física y la psicológica. Según el tipo de adicción tendrá más peso la dependencia física o la psicológica. Ciertas drogas, como la heroína o el alcohol, presentan una fuerte dependencia física además de psicológica. En otras drogas, como la cocaína, se produce fundamentalmente dependencia psicológica.

Las personas que comen de forma compulsiva no lo hacen por dependencia física sino por un problema psicológico que intentan soslayar con su mal hábito. Ese "rellenar un vacío" parece ser una de las principales causas de los malos hábitos. En efecto, si una persona no sabe qué hacer y se aburre, intenta llenar su tiempo con alguna actividad repetitiva. Cuanto más placentera sea esa actividad mayor será la probabilidad de reincidir en ella.

Como prevención para no ocultar sus problemas acudiendo a los malos hábitos aplique las técnicas descritas en el capítulo 13. Con ellas descubrirá los condicionamientos psicológicos que propician su actuación compulsiva. La falta de afecto, la soledad, las dificultades de comunicación, la insatisfacción sexual o la baja

autoestima son causas frecuentes de anorexia, sobrealimentación, adicción a los juegos de azar, alcoholismo, drogadicción, etc. Primero elimine la culpabilidad conociendo las causas que le han llevado a aferrarse a un mal hábito. Luego se ocupará de eliminarlo. Si actúa a tiempo para superar sus dificultades psicológicas evitará la trampa de la adicción.

¿Qué hacer para superar el hábito adquirido? La costumbre provocó su hábito y la costumbre le ayudará a eliminarlo. Utilizando el sueño lúcido como simulación le resultará más fácil ir abandonando poco a poco su mal hábito. Si su adicción le causa dependencia física, no olvide coordinar con un médico el proceso de desintoxicación. Es muy peligroso dejar de tomar drogas, incluidos los somníferos y el alcohol, de forma brusca, ya que se producen cambios fisiológicos en nuestro cuerpo que pueden provocar un shock.

TÉCNICAS PARA SUPERAR LOS MALOS HÁBITOS

Hay dos técnicas que sirven como ayuda para la superación de los malos hábitos. La primera técnica se usa para obtener consejos y aliento por parte de nuestros sueños. Consta de los siguientes pasos:

1) Incube un sueño referente a su hábito. Escriba en su diario de sueños las posibles causas que provocaron su adicción, sus deseos de eliminar el hábito y todo el daño que le ha causado a usted mismo y a su entorno. Escriba una frase de incubación como: "¿Cuáles son las causas de mi hábito?", "¿Qué debo hacer para eliminar mi hábito?", "Ayúdame a acabar con mi hábito".

2) Sueñe que realiza su acción compulsiva.

a. Si tiene un sueño normal, escríbalo al despertar con todo detalle.

b. Si tiene un sueño lúcido, visualícese realizando su acción compulsiva. Dígase a sí mismo que desea dejar de hacerlo y cambie la acción del sueño. Pregunte a los personajes del sueño o "al aire" cuáles son las causas de su hábito y cómo solucionarlo.

3) Analice y aplique los consejos obtenidos. Valore la interpretación del sueño normal o las respuestas directas obtenidas a través del sueño lúcido. El sueño le alentará en su intento por dejar su hábito.

Después de aplicar esta primera técnica se sentirá con más fuerza para eliminar poco a poco su adicción. Entonces puede practicar una segunda técnica que le preparará para ir eliminando su mal hábito. En el sueño simulará la sustitución de su hábito por otro comportamiento y luego lo repetirá mientras está despierto. Estos son los pasos a seguir:

1) Incube un sueño lúcido de modificación de comportamiento. Escriba en su diario de sueños cuáles son los beneficios que le reportaría dejar su hábito, entre ellos

la mejor relación con su familia y amigos, o su salud física y mental. Piense en otro comportamiento que le cause placer pero que no sea dañino, por ejemplo, el amor hacia otras personas, la contemplación de la naturaleza, oír música, hacer deporte,... Una vez que elija el comportamiento que más le guste, escriba en el diario su intención de sustituir el hábito por esa actividad placentera. Escriba una frase de incubación del tipo: "Cuando sienta necesidad de fumar jugaré con mis hijos", "Cuando sienta deseos de comer oiré música", "Si no bebo alcohol podré hacer deporte", "Si no voy al bingo recuperaré el amor de mi familia", etc.

2) Aplique una técnica para conseguir un sueño lúcido. En el capítulo 8 tiene varias técnicas.

3) Modifique su comportamiento en el sueño lúcido. Cuando tenga un sueño lúcido, visualícese realizando su hábito. Piense en los perjuicios que le causa hacerlo. Modifique su comportamiento en el sueño adoptando la nueva actividad que haya elegido. Por ejemplo, si está bebiendo alcohol abandone la botella y comience a hacer deporte (o la actividad que haya elegido). Cada vez que vuelva a verse bebiendo aplique este paso.

4) Repita el comportamiento del sueño en su vida de vigilia. Cuando vaya a realizar el hábito piense en lo bien que se sintió en el sueño cuando cambió de actividad. Recuerde su sueño cada vez que sienta deseos de volver a repetir el hábito.

5) Aplique esta técnica hasta que elimine el hábito poco a poco. Si el hábito produce dependencia física (ciertas drogas, alcohol, somníferos, tranquilizantes, tabaco, etc.) recuerde que no debe eliminar su hábito de forma brusca. En estos casos lo mejor sería acudir o llamar a centros especializados en desintoxicación.

Muchas personas utilizan los malos hábitos como una evasión psicológica. Las drogas se presentan prometiendo visiones, relajación, estimulación o exploración de nuevos mundos. Con el sueño lúcido pueden conseguirse esos efectos de una forma natural y sin ningún daño para la salud. Aunque, eso sí, necesita entrenamiento. El sueño lúcido no es una herramienta de evasión sino que nos conecta con la realidad del mundo cotidiano y del mundo de los sueños, nos permite explorar todo un universo de posibilidades sin necesidad de renunciar a la vida despierta. Las drogas son un suicidio lento y el que las toma debe ser consciente de ello. Abandonarse en la vorágine de un mundo de visiones, sonidos y otras sensaciones incontroladas no es una perspectiva que me atraiga. Quiero ver paisajes bellos y oír música sublime pero manteniendo el control sobre mí mismo y no como un pelele manejado por los hilos de una sustancia química. Esa es una de las grandes diferencias entre el sueño lúcido y las drogas: el control de uno mismo. Tomar drogas es tan absurdo como usar muletas teniendo las dos piernas en buen estado. Todo lo que puedas sentir con las drogas también es posible sentirlo en el sueño lúcido, sin necesidad de perder tu dinero, tu salud y tu familia.

ADELGAZAR SOÑANDO

Las técnicas que he descrito en esta sección pueden utilizarse también para adelgazar. Procure no caer en la anorexia, otro desequilibrio psicológico muy frecuente en estos tiempos. En primer lugar debe consultar a un médico para asegurarse de que su gordura no está provocada por una enfermedad física, por ejemplo un desequilibrio hormonal. De paso coméntele al médico su deseo de adelgazar y siga sus consejos. Para no saltarse la dieta que le aconseje el médico adapte las técnicas descritas considerando ciertos tipos de sustancias (chocolate, mantequilla, grasas saturadas, fritos, embutidos, alcohol, sal,...) como malos hábitos. Sustituya en el sueño estos alimentos por otros de su gusto, o por actividades como el deporte, y luego repítalo en su vida de vigilia.

J.U., una chica norteamericana de 23 años, me contó su experiencia utilizando el sueño lúcido como método de adelgazamiento. Su peso era de 75 kilos, midiendo sólo 1'62 centímetros. Para ella era un problema su aspecto físico pero no conseguía dejar de comer de forma compulsiva. Esta chica conocía el sueño lúcido y se le ocurrió aplicarlo a su problema. Obtuvo sueños que le aconsejaban controlar sus horarios de comidas y moderar el consumo de dulces. Pero los mejores resultados llegaron cuando tuvo el siguiente sueño lúcido:

> Voy a una fiesta y, al entrar en una sala, veo un espejo y me miro en él. Pienso que es un espejo de esos que engordan a la gente y me río de mí misma. Una amiga, que está delgada y en forma, se acerca y se pone a mi lado. Entonces comprendo que aquel espejo es normal y que su reflejo es mi verdadera imagen. Lloro frente al espejo y pregunto: "¿Qué puedo hacer?". Ahora soy consciente de que estoy soñando. La imagen del espejo es mía pero estoy delgada. Así es como me gustaría estar. Mi imagen delgada me habla. Me dice que ella hace gimnasia y no come alimentos que engorden. Yo, muy contenta porque creo que aquello es una visión del futuro, voy hasta otro espejo. Este parece de esos que nos hacen flacos. Mi imagen es cómica. Le pregunto a mi imagen flaca: "¿Por qué estás así?". El reflejo responde: "Yo no como nada y hago ejercicio". Después de esto entro en la fiesta. Allí hay platos muy diversos y yo corro hacia una de las mesas. Cuando voy a coger unos canapés, recuerdo mi imagen en el espejo. "Sólo comeré uno", pienso. Como uno y siento deseos de acabar con toda la bandeja. Sólo como uno de los canapés y abandono el lugar con insatisfacción. Mi amiga vuelve a aparecer y me invita a hacer gimnasia con ella. Yo acepto. Ya no estamos en la fiesta sino en un gimnasio y yo hago ejercicio en una bicicleta fija.

J.U. aprendió a inducir sueños lúcidos en los que paraba sus deseos de comer y, al instante siguiente, hacía ejercicio físico. Sus sueños la animaron a sustituir el ejercicio por su ansia compulsiva de comer en la vida de vigilia. En menos de un año logró adelgazar ocho kilos sin tomar ningún medicamento ni seguir una dieta específica.

CÓMO SUPERAR LOS CONFLICTOS SEXUALES

Según Freud, la sexualidad adulta está influida por la relación del niño con los adultos respecto a varias áreas corporales (oral, anal y genital). A los seis años, aproximadamente, el niño sufre el complejo de Edipo y se siente atraído por el adulto de sexo opuesto, considerando al otro adulto como un rival. Como aún no ha madurado en su físico, sus deseos se ven frustrados. Su inmadurez intelectual le confunde aún más al asustarse de sus propias fantasías. Estas cargas emocionales influencian las relaciones amorosas en la etapa adulta[6]. Como ya sabrá, Freud asociaba casi todos los sueños con deseos infantiles frustrados de mantener relaciones sexuales con su progenitor del sexo opuesto y matar al del mismo sexo. Carl Jung, uno de sus discípulos, modificó esta teoría introduciendo el concepto de libido, en el cual se engloban todos los instintos y deseos de la persona además de los sexuales[7].

Los principales problemas de tipo sexual surgen por la concepción cultural del sexo como una actividad pecaminosa. Ya sea por una determinada moral o religión, o por los riesgos de contraer enfermedades, el sexo puede provocar culpabilidad. De ahí que surjan problemas como la impotencia en los hombres o la ausencia de orgasmo en las mujeres. Comience a resolver sus conflictos sexuales convenciéndose de que el sexo no es negativo. Como cualquier otra actividad humana, el sexo adquiere el valor que nosotros le proporcionamos. Abandone la idea de que el sexo es algo sucio o vergonzoso que, quizás, le transmitieron unos padres represivos. Cuando contemple el sexo como una actividad para el disfrute humano y no sólo para la reproducción, su conflicto empezará a solucionarse.

Las relaciones homosexuales, ya sea entre hombres o mujeres, han sufrido mucho más que las heterosexuales las consecuencias de la represión. Por esta causa algunos homosexuales sienten una gran culpabilidad. Como en el caso anterior, tendrá que comenzar olvidándose de esa sensación de culpa. Luego debe admitir que una parte de la sociedad va a ser hostil a su opción sexual. Olvídese de convencer a los demás y empiece por aceptarse a sí mismo. Cuando lo consiga será difícil que se sienta dañado por las opiniones ajenas.

En las parejas jóvenes surgen conflictos sexuales relacionados con el temor a lo desconocido, ambientes inadecuados y temor a las enfermedades y el embarazo. En las parejas más experimentadas los conflictos sexuales están provocados por la incomunicación y por desequilibrios emocionales que se trasladan al terreno sexual.

Como indico siempre, antes de comenzar a resolver un problema es necesario obtener toda la información a nuestro alcance. Una buena parte de los conflictos sexuales se superan con una adecuada información sobre los métodos preventivos de enfermedades de transmisión sexual y del embarazo. Otros problemas sexuales se resuelven dialogando en la pareja sobre las preferencias de cada uno.

TÉCNICA PARA SUPERAR LOS CONFLICTOS SEXUALES

1) Incube un sueño lúcido. Escriba en su diario de sueños en qué consiste su conflicto sexual y cuáles cree que son las posibles causas y soluciones. La frase de incubación será del tipo: "Muéstrame cómo disfrutar más del sexo", "Quiero superar mi temor por el sexo", "Despierta mis fantasías sexuales", etc.

2) Obtenga un sueño lúcido. Utilice alguna de las técnicas descritas en el capítulo 8.

3) Modifique su comportamiento en el sueño. Cuando tenga un sueño lúcido, visualícese realizando la práctica sexual o la situación que le causa temor. Pregunte por qué le sucede y cómo puede superar ese temor. Piense que está en un sueño y, por tanto, no tiene nada que temer. Haga en el sueño cualquier práctica sexual que desee y disfrute con ella.

4) Modifique su comportamiento en la vida cotidiana. Cada vez que sienta temor por una determinada situación asociada al sexo piense en el sueño y en el placer que sintió en él. Si continúa teniendo algún problema en sus relaciones sexuales vuelva a repetir la técnica.

AYUDA PARA LAS PERSONAS LIMITADAS FÍSICAMENTE

La limitación física puede llegarnos de manera accidental o por el propio desgaste del cuerpo con la edad. La primera sensación que surge cuando nos encontramos en esa situación es la de incapacidad e inutilidad. Sin embargo, muchas de las personas cuyo cuerpo no funciona del todo bien utilizan su mente para su propio bienestar y el de los que le rodean. ¿Leyeron la biografía de Hellen Keller? Si se hubiera rendido a sus limitaciones nunca habría podido ayudar con sus libros y sus conferencias a otras personas con problemas físicos. Keller se olvidó de compadecerse y visitó a los veteranos de guerra de su país, promulgó sus ideas y pensamientos por todo el mundo, y contribuyó a que los gobiernos prestaran una mayor atención a las personas con limitaciones. ¿Conocen a Stephen Hawking? Este físico británico, nacido en 1942, sigue contribuyendo a la ciencia con sus teorías cosmológicas sobre los agujeros negros a pesar de la enfermedad, incurable por ahora, que le mantiene inmovilizado.

En el capítulo 6 describía "el camino del guerrero" como una adaptación a lo que nos ocurre en el mundo cotidiano. Las situaciones de limitación física necesitan esa adaptación. Si canaliza sus energías hacia la actividad intelectual, o hacia actividades físicas alternativas, puede alcanzar cotas muy elevadas. España es, en este sentido, uno de los países que presta más atención a las personas con limitaciones, como lo demuestran los excelentes resultados obtenidos en competiciones deportivas para discapacitados. El avance de un país se demuestra, en gran parte, en la atención que presta a quienes mantienen alguna diferencia con el resto de los ciudadanos. Pero si el propio interesado renuncia a su vida, poco importan los medios que se tengan.

EL ARTE DE ENVEJECER

Los ancianos soportan sobre sí el desgaste físico y las cargas psicológicas acumuladas durante la vida y no superadas. Tienden a comparar su apariencia actual con la juvenil. Esa valoración excesiva de la juventud no coincide con la realidad. Con frecuencia sólo recuerdan los buenos momentos y no los malos. El efecto se acentúa si esa persona ha valorado en exceso la apariencia durante su vida. Junto con una pérdida de los rasgos de la juventud aparecen enfermedades limitantes como la artritis o las cataratas. Los ancianos tienden a postrarse y eso agudiza su inmovilización. Como les cuesta moverse y tienen mucho tiempo para pensar, analizan con nostalgia su vida, se critican por sus acciones pasadas, se sienten inútiles al perder el control sobre sus hijos,... Estos pensamientos, negativos en su mayoría, tienden a sumir al anciano en la depresión.

¿Cómo liberarse de esa situación? La pérdida de condiciones físicas hay que asumirla, pero eso no significa rendirse ante ellas. La artritis se mejora con medicamentos y con ejercicio. Las cataratas se operan con mucha facilidad hoy en día. Casi todas las enfermedades son susceptibles de mejora si la persona que las padece tiene voluntad.

La vejez no es sinónimo de fealdad. Aunque la belleza física es sólo una convención social, una persona que cuida su apariencia se siente mejor y más integrada en su ambiente. Es paradójico que haya personas ancianas que continuamente comparen su aspecto actual con el juvenil pero que luego digan: "¿Para qué quiero cuidar mi aspecto ya?". Esta actitud denota una baja autoestima. El aspecto físico, al igual que otras facetas de la vida, no debe cuidarse en función de nadie sino para sentirse bien uno mismo. Cuando tengamos respeto por nosotros mismos no se nos ocurrirá descuidar nuestra apariencia física. Cada etapa de la vida tiene sus bellezas y sus miserias. Estar en el polo de la belleza o en el de la miseria no es cuestión de edad o de dinero sino de autoestima.

Después de mejorar el aspecto físico y la salud, su estado psicológico mejorará. ¿Se siente inútil? Analice todo lo que sabe hacer. No piense siempre en sus hijos sino en actividades que mejoren su propia vida. Salga de la rutina y compruebe cuánto bien puede hacer para usted mismo y para los demás. El sueño lúcido quizás sea una de sus aficiones. Si padece insomnio, procure no depender de los somníferos. Al ir avanzando en edad dormimos cada vez menos. Sentir cansancio al despertar puede estar indicándole que no ha dormido lo suficiente. La causa más frecuente de insomnio suele ser la ansiedad. Practicar las técnicas de inducción del sueño lúcido alejará de su mente las preocupaciones. No sienta prisa por dormir. Si no duerme, siempre puede leer un libro u oír una música agradable.

APROVECHAR LOS SENTIDOS

Un accidente o una enfermedad pueden limitar físicamente a una persona joven. Las sensaciones posteriores son parecidas a las que se producen, a veces, en la vejez: inutilidad, abandono, inferioridad,... Al ser el cambio mucho más brusco, la adaptación

es más difícil. En primer lugar debería aceptar su limitación física; pero sólo su limitación y no todas las del mundo. Tal vez no tenga piernas o brazos, pero sus cinco sentidos siguen en perfecto estado. Su movilidad no es la misma que antes pero sus posibilidades son aún inmensas: leer, escribir, oír música, dialogar, amar, ver películas, hacer deportes adaptados a sus capacidades, crear, tener sueños lúcidos,... No caben en este libro todas las actividades que es posible desarrollar. Si padece cualquier otra limitación (ceguera, sordera, parálisis,...) tiene también múltiples posibilidades. Siga el camino del guerrero y adáptese a las circunstancias que surgen en la vida con ánimos de aprender y mejorar.

Hay situaciones de inmovilidad extrema en las que no es posible mover ninguna parte del cuerpo. Algunas personas no superan su limitación física y desean morir. No saben o no quieren saber que en su cerebro se esconde un universo de sensaciones. A través de la vista y el oído puede aprender más, e interpretar, crear nuevas ideas y ayudar a los demás. Si sólo piensa en sí mismo quizás quiera actuar como un guerrero desertor que se niega a defender a su pueblo. Usted tiene aún mucho que aportar, como lo hiciera Hellen Keller sin ver ni oír, o como lo hace Stephen Hawking paralizado en su silla de ruedas.

Todas estas limitaciones físicas se refieren al mundo cotidiano. En el mundo de los sueños no existen este tipo de limitaciones. No sólo podrá andar, ver u oír sino también volar y disfrutar de todos sus deseos. Usted pensará que la sensación de realidad en el sueño no es igual a la del mundo cotidiano. En un sueño normal no, pero en un sueño lúcido con control no hay diferencias en cuanto a realismo se refiere. El sueño lúcido es, incluso, más impactante aún que el mundo cotidiano. Los colores son más intensos, los sonidos más cautivadores. Y también sentirá, tendrá consciencia de los límites de su cuerpo. Si se tropieza con un mueble sentirá dolor o lo traspasará como un fantasma, dependiendo de su elección. Basándome en las vivencias de mis sueños lúcidos y los de muchas otras personas puedo afirmar que la sensación es de realidad. ¿Cómo percibe usted ahora su entorno? Pues mejor aún podrá hacerlo en el sueño lúcido.

REHABILITAR EL CUERPO DESDE LA MENTE

Los sueños lúcidos aportan ayuda a las personas limitadas físicamente. Si no ve o no puede escribir consiga una grabadora para registrar las notas del día, la discusión de incubación y el registro de sus sueños. En el sueño es posible simular los ejercicios necesarios para la rehabilitación de ciertas dolencias físicas, para luego llevarlos a cabo en el mundo cotidiano con más facilidad. Los deportistas en fase de recuperación también pueden beneficiarse de la siguiente técnica.

TÉCNICA DE REHABILITACIÓN USANDO EL SUEÑO LÚCIDO

1) Incube un sueño de rehabilitación. Describa en su diario de sueños la limitación física que padece y los ejercicios que debe hacer para rehabilitarse o mejorar su dolencia. La frase de incubación será: "Practicar los ejercicios de rehabilitación".

2) Obtenga un sueño lúcido. Aplique alguna de las técnicas descritas en el capítulo 8.

3) Practique los ejercicios en el sueño lúcido. Cuando consiga ser consciente en el sueño, visualícese realizando los ejercicios de rehabilitación. Practique durante un rato y luego haga los movimientos que podía permitirse antes de la lesión.

4) Realice los ejercicios en el mundo cotidiano. Cuando esté realizando los ejercicios ordenados por su médico, piense en el sueño y en lo bien que se sintió al recuperarse.

5) Repita esta técnica hasta que se recupere.

Además de ayudar a la rehabilitación, el sueño lúcido liberará su mente y le ofrecerá motivación, diversión y conocimiento. Una de sus actividades preferidas en el sueño lúcido será practicar aquello para lo que está imposibilitado en la vida de vigilia. Recuerde la descripción que hacía Hellen Keller de sus sueños: "En un instante, en un abrir y cerrar de ojos, arrebatan la carga de mis hombros, la tarea banal de mis manos, y el dolor y la decepción de mi corazón..."

CÓMO HACER MÁS EFECTIVOS LOS TRATAMIENTOS DE LA ENFERMEDAD

Los profesionales de la medicina saben bien que un enfermo no es sólo un conjunto de fluidos bioquímicos desequilibrados. Además del tratamiento, es necesario que el paciente colabore en su sanación con un estado de ánimo adecuado. Se han dado casos de curaciones espontáneas sin explicación médica. Algunas de esas curaciones han tenido lugar después de un sueño en el que se liberaba la carga psicológica acumulada[8].

¿Cómo mejorar la enfermedad a través del sueño lúcido? Su primer paso debe ser acudir al médico en cuanto note cualquier síntoma de enfermedad. La automedicación es peligrosa y conduce, con frecuencia, a efectos secundarios a largo plazo. Todos los medicamentos y las dosis que tome deberían estar prescritos por un médico, incluidos los calmantes, somníferos, pastillas adelgazantes, etc. Una vez que esté siguiendo el tratamiento médico, utilice el sueño lúcido. El sueño lúcido no sustituirá ese tratamiento sino que lo potenciará y acelerará su curación (dependiendo del tipo de enfermedad). La motivación que sentirá tras el sueño le ayudará a seguir mejorando su salud día a día. Aplique la siguiente técnica.

TÉCNICA PARA ACELERAR LA CURACIÓN MEDIANTE EL SUEÑO LÚCIDO

1) Incube un sueño de curación. Describa en su diario de sueños cuál es su enfermedad y el tratamiento médico que está siguiendo. Exprese su deseo de curarse y

los beneficios que le reportaría a usted y a su familia. Utilice la siguiente frase: "Deseo un sueño de curación".

2) Obtenga un sueño lúcido. Aplique alguna de las técnicas descritas en el capítulo 8.

3) Sánese en su sueño. Cuando sea consciente en el sueño, visualícese tomando su medicación. Luego céntrese en el órgano o zona del cuerpo donde tenga su enfermedad (si está localizada). Ponga su mano sobre la zona y emita una luz blanca brillante. Recuerde que en sueños puede hacer lo que desee. Sienta cómo ese efluvio de sanación que parte de usted mismo mejora su enfermedad. Si padece asma, compruebe lo bien que respira en el sueño; si sufre dolor, note cómo su cuerpo está libre de él, etc.

4) Sánese en el mundo cotidiano. Tome el tratamiento que le haya prescrito su médico. Cuando note los síntomas de su enfermedad (dolor, asfixia, inmovilidad, etc.) ponga su mano en la zona afectada y recuerde cómo desapareció su dolencia en el sueño.

5) Repita esta técnica hasta que cure su enfermedad.

Si no recuerda el sueño lúcido tras realizar las técnicas no se preocupe; hay muchas probabilidades de que se haya producido. Los sueños normales también ayudan a mejorar la enfermedad. Utilice frases de incubación como: "Necesito energía para sanarme", "Al despertar me sentiré mejor", "Quiero sanar mi cuerpo y mi espíritu", "Ayúdame a mejorar mi enfermedad", etc.

Mis experiencias utilizando esta técnica han sido muy positivas. Aunque, por fortuna, no he padecido apenas enfermedades, sí he comprobado los efectos beneficiosos del sueño lúcido para la recuperación de algunas dolencias leves.

Una de mis experiencias en este terreno consistió en practicarme una pequeña incisión (de un centímetro de largo y unos 0,2 cm de profundidad) en la mano izquierda y comprobar su ritmo de sanación normal. A los cuatro días la herida no presentaba rastro alguno. Repetí la experiencia, con un intervalo de una semana, procurando que la incisión fuera en la misma zona y del mismo tamaño y profundidad, y volvió a tardar cuatro días en curarse. Lo repetí una tercera vez, con un intervalo de un mes, y en esta ocasión la curación duró cinco días. Tras practicarme la herida por cuarta vez, dejando un mes de intervalo respecto a la tercera, incubé un sueño lúcido de curación a la noche siguiente. La herida cicatrizó en sólo dos días. Tras la quinta incisión y el posterior sueño lúcido de curación la herida tardó otros dos días en cicatrizar. Los datos no son suficientes para establecer ninguna hipótesis ni relación fiable entre el sueño y la sanación, pero lo cierto es que, tras varios ensayos, los tiempos de curación siempre han sido menores al utilizar el sueño lúcido.

He aplicado sueños lúcidos de curación a molestias físicas tales como malestar de estómago, tortícolis y congelación leve de los dedos a causa del frío. En todos estos casos siempre me he sentido mejor usando el sueño lúcido.

ADVERTENCIA: Las técnicas descritas en este capítulo no son un sustituto de la medicación ni de los consejos médicos. Su única función es ayudar en la motivación psicológica para la curación y en la colaboración entre el paciente y el doctor.

Con este capítulo finaliza la tercera parte de este libro. Ya ha aprendido la mayoría de los conceptos y utilidades del sueño lúcido. En los próximos tres capítulos conocerá experiencias que se asemejan a los sueños lúcidos y que, quizás, estén muy relacionadas con ellos. Después de la lectura de esos tres capítulos podrá apreciar las diferencias y similitudes que existen entre el sueño lúcido y las experiencias extracorporales, las alucinaciones y las experiencias cercanas a la muerte.

PARTE 4

¿OTROS MUNDOS?

CAPÍTULO 17

EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES

"Si pudiéramos vernos a nosotros mismos y a los objetos como son realmente, tendríamos que vernos en un mundo de naturalezas espirituales, y nuestra comunión con ellas no empezó con nuestro nacimiento ni terminará con la muerte del cuerpo."

Immanuel Kant (1724-1804), filósofo alemán. *Crítica de la razón pura.*

La experiencia extracorporal (EEC) consiste en la sensación de abandonar el cuerpo físico en el mundo cotidiano para pasar a percibir otra realidad desde un cuerpo de diferente naturaleza. La diferencia con el sueño lúcido es que en la EEC creemos estar en el mundo físico habitual y no en un sueño; en lo demás ambos fenómenos son muy similares. De hecho, la mayoría de las EECs espontáneas suceden cuando somos conscientes en un sueño lúcido de vuelo. Entre un 5% y un 35% de las personas han tenido una EEC al menos una vez[1]. Pueden ocurrirle a cualquiera aunque son más frecuentes durante el sueño, después de la anestesia, al recibir un golpe en la cabeza y durante situaciones de gran estrés.

LA DOCTRINA TEOSÓFICA

La popularización de las EECs llegó a través de la rusa Helena P. Blavatsky (1831-91). Blavatsky estuvo a punto de ahogarse en el mar y desde ese momento se convirtió al espiritualismo y afirmó poseer poderes psíquicos. En 1873, Madame Blavatsky (así se la conocía), viajó a Nueva York y fundó la Sociedad Teosófica, una organización religiosa internacional que proclamaba la reencarnación como la ruta para la purificación de la Humanidad. Más tarde estableció una delegación en la India. Su doctrina era una mezcla de religión y filosofía, y se basaba en la creencia de que se podía conocer a Dios y al universo por medio de la intuición mística y la investigación filosófica. El pensamiento teosófico ya se encontraba en antiguos tratados hindúes conocidos como *Upanishads* (siglo VIII a.C.) en relación con los textos sagrados escritos en sánscrito llamados *Vedas*. Algunos elementos de la Teosofía se extendieron entre los persas, árabes, chinos, y también en occidente a través del Neoplatonismo, el Gnosticismo y la Cábala.

Según la Teosofía, las EECs son una proyección a un mundo astral, de donde proviene el nombre popular de "viaje astral". Ese mundo astral se dividiría, según la doctrina teosófica, en siete planos de existencia compuestos por átomos de distinta configuración. El mundo físico que percibimos habitualmente sería el menos evolucionado de estos siete planos. En cada plano tendríamos un cuerpo diferente, unido al cuerpo físico a través de una cuerda elástica llamada "cuerda de plata". Según Sylvan Muldoon esta cuerda se estiraría infinitamente al alejarnos del cuerpo físico[2]. Después del mundo físico se encontrarían el plano etérico y el plano astral. El mundo o plano astral estaría compuesto de una "materia astral" que recubriría a los objetos del

mundo físico. El plano astral sería, pues, una especie de mundo paralelo al físico donde encontraríamos seres tales como espíritus, elementales, etc. El cuerpo astral sería capaz de viajar a través del plano astral sin las limitaciones propias del mundo físico. Esos viajes astrales proporcionarían información, al ser el plano astral idéntico al mundo físico. En otros planos podríamos obtener información de mundos diferentes al cotidiano.

SIN DEMOSTRAR

Las EECs han sido objeto de estudio por parte de grupos científicos desde los años 20. Fue el francés Hector Durville el primero en intentar la detección de la salida del cuerpo físico[3]. Utilizó la hipnosis a dos niveles: para que la persona estudiada abandonara su cuerpo mediante la sugestión y para que un observador contemplara la salida del nuevo cuerpo. Durville usó pantallas químicas para detectar la presencia del cuerpo que salía, ya que, según él, ese nuevo cuerpo producía cambios fisiológicos en el cuerpo físico. Para Durville, el cuerpo saliente tenía capacidad de percepción y podía actuar sobre el exterior, por ejemplo moviendo objetos. Los dispositivos de Durville no consiguieron detectar ninguna presencia.

A partir de la teoría teosófica, las EECs aparecieron en multitud de libros con el nombre de "viaje astral" y el público se olvidó en parte de la importancia de las demostraciones y asumió el fenómeno como una creencia. Sin embargo, en la actualidad, se llevan a cabo estudios científicos que pretenden detectar los cambios externos e internos que, supuestamente, producen las EECs. Hay diversas investigaciones en Estados Unidos y en Rusia, entre ellas las de la Sociedad Americana para la Investigación Psíquica de Nueva York, la División de Parapsicología de la Universidad de Virginia, el Instituto de Investigación de Standford en California, etc. Personajes tan conocidos como San Ignacio de Loyola, Carl Jung, Ernest Hemingway, Shirley McLaine y otros muchos, han recordado sus EECs.

¿FENÓMENOS DISTINTOS?

¿Cuál es la relación entre el sueño lúcido y la EEC? El antropólogo americano Dean Shiels ha estudiado la frecuencia de EECs en 67 culturas diferentes de todo el mundo. En un 80% de las culturas el sueño fue la fuente más importante de EECs[4]. Susan Blackmore apunta que un 85% de las personas que tienen EECs se encuentran en reposo, durmiendo o soñando[5]. Otros autores confirman que la mayoría de las EECs se producen cuando la persona está acostada, enferma o reposando, mientras que el porcentaje baja si la persona está drogada o en tratamiento médico[6].

Las primeras EECs espontáneas suelen producirse como consecuencia de un sueño lúcido de vuelo o de un falso despertar. Al volar o caer desde gran altura en un sueño la reacción habitual es pensar que estamos soñando. En ese momento, cuando comienza el sueño lúcido, nos sentimos en un cuerpo liviano y admitimos que en la cama (o en cualquier otro lugar donde nos ocurra) permanece el cuerpo físico. Algunas personas ven la "cuerda de plata" y otras no. Si no reconocemos que estamos en un sueño entonces se trata de una EEC y no de un sueño lúcido.

Existe controversia entre los que piensan que la EEC es un fenómeno que produce sensaciones distintas al sueño lúcido y quienes afirman lo contrario. Mi opinión es que en el sueño lúcido hay tanta variabilidad de sensaciones que no se puede asumir como un estado único comparable a otro. A partir de mis experiencias no he encontrado grandes disparidades entre la sensación de varios de mis sueños lúcidos y las EECs. Evidentemente, hay sueños lúcidos y ECCs más agradables y emocionantes que otros. Sí está demostrado que las personas con tendencia a las EECs también consiguen con más facilidad sueños lúcidos y de vuelo, así como una mayor capacitación para controlar sus sueños[7].

De los 831 sueños lúcidos que tengo registrados hasta el momento, sólo en 39 (5%) tuve la sensación de poseer un cuerpo de sueño separado de un cuerpo físico. El porcentaje es mayor en mis sueños lúcidos espontáneos que en los inducidos. De 89 sueños lúcidos espontáneos, 17 (19%) fueron EECs; mientras que de 742 sueños lúcidos inducidos, sólo 22 (3%) podían calificarse como EECs. Además, la técnica de inducción que me produjo más EECs fue, con diferencia, la de reentrada. En concreto, de 66 sueños lúcidos obtenidos mediante reentrada, 14 (21%) fueron EECs, mientras que con el resto de las técnicas sólo obtuve 8 (1%) EECs.

Mi conclusión para estos resultados es que la sensación de EEC en un sueño lúcido espontáneo o inducido mediante reentrada es relativamente frecuente (más o menos un 20% para ambas). Sin embargo, con el resto de técnicas de inducción (incubación, prueba de realidad y mnemónica) la sensación de EEC es muy rara (del orden del 1%).

CUERPO FÍSICO Y CUERPO DE SUEÑO

Antes de continuar es conveniente que aclare el vocabulario que utilizaré a partir de ahora. Para designar al cuerpo que percibe durante la EEC se han utilizado diferentes términos como "alma", "cuerpo astral", "cuerpo energético", "doble", "segundo cuerpo", etc. El término más apropiado, en mi opinión, es "cuerpo de sueño", utilizado por Stephen LaBerge[8]. Por tanto, a partir de ahora llamaré cuerpo físico al cuerpo con el que percibimos en el mundo cotidiano y cuerpo de sueño al cuerpo con el que creemos percibir en el mundo de los sueños. Esta diferenciación sólo tiene sentido para explicar la sensación que se produce, pero no implica la existencia de dos cuerpos diferentes.

El cuerpo físico y el de sueño son nuestro cuerpo en tanto que percibimos desde ellos. Cuando dejamos de percibir desde el cuerpo físico, éste ya no constituye parte de nosotros salvo como un recuerdo de la propia imagen. En el cuerpo de sueño también nos parece percibir "desde el interior" pero no puede inferirse que sea una especie de doble trasladado a otra dimensión. Si nos consideramos un "núcleo de conciencia", todo lo que esté conectado (o inervado) con ese núcleo constituirá un cuerpo. La imagen de ese cuerpo dependerá de nuestro particular estado de conciencia. Según esto, el cuerpo físico también es el exterior. Todo es exterior o todo es interior salvo el núcleo de conciencia, que se ve a sí mismo con diferentes niveles de claridad y nos hace pensar que hay un exterior y un interior. Lo que sí se puede afirmar, dejando aparte por qué sucede, es que se produce una sensación de salida del cuerpo físico en algunas situaciones de sueño lúcido.

Además de los sueños lúcidos de vuelo, muchas EECs comienzan a partir de una parálisis de sueño. La persona está en la cama y siente su cuerpo paralizado. El entorno parece el mismo al de su habitación pero le produce sensaciones diferentes, como presión en el pecho, peso en el cuerpo, vibración, zumbidos, electricidad, visiones extrañas, etc; entonces nota cómo su cuerpo se desdobla y sólo la estela que ha salido es capaz de percibir el entorno. Su identidad parece estar ahora en otro cuerpo distinto al físico. En el momento que sale por completo mira al cuerpo físico tendido en la cama. El cuerpo de sueño puede entonces pasear por la habitación, bajar las escaleras de la casa o salir volando, al igual que en un sueño lúcido. En ocasiones existe dificultad en la salida del cuerpo de sueño y se produce una sensación desagradable de estar atrapado e inmovilizado. Un ejemplo de esta sensación de atascamiento es el sueño *Lúcido pero paralizado* que describí en el capítulo 5.

El principal error que suele cometerse con las EECs es no diferenciar el mundo cotidiano del mundo de los sueños. Aunque veamos nuestro cuerpo tendido en la cama y todos los detalles de la habitación tal y como son en la realidad cotidiana, la experiencia podría ser un sueño lúcido. Si estamos paralizados es porque nos encontramos en la fase REM del sueño y por algún motivo somos conscientes de ello. La salida del cuerpo no se da en el mundo cotidiano sino en el sueño. Y también en el sueño es donde vemos nuestro cuerpo tendido y nuestra habitación con todos los detalles. Sin embargo, es frecuente que se produzcan anomalías como consecuencia de que estamos soñando y algún factor exterior se introduce en la imaginería onírica. Esas anomalías se manifiestan como ruidos, vibraciones, espíritus, extraterrestres o cualquier otra cosa. Además, como estamos en el mundo de los sueños, nuestro equilibrio psicológico tiene una gran influencia. Si la noche anterior leímos un libro de Walt Disney quizás veamos al ratón Mickey sentado junto a la cama.

MONISMO VS. DUALISMO

La EEC es un tipo particular de sueño lúcido en el que nos sentimos fuera del cuerpo. Eso no significa que en el mundo cotidiano exista un enjambre de espíritus paseándose cada noche por los cielos. El cuerpo de sueño está en el sueño y no en el mundo cotidiano. Diferenciemos estas dos hipótesis:

1) Hipótesis complicada: cuando salimos del cuerpo no estamos soñando sino que entramos en otro plano de existencia.

2) Hipótesis sencilla: la EEC es un sueño lúcido y la salida del cuerpo es una imagen dentro del sueño lúcido.

Mi hipótesis es la segunda. Cuando tengo un sueño lúcido y veo mi cuerpo en la cama puedo cambiarlo por otro o transformarlo. ¿Por qué asumir entonces que he abandonado mi cuerpo y no que he soñado que lo abandonaba? Por tanto, la EEC me parece una experiencia de sueño lúcido limitada por nuestra psique. Quizás todavía abunda la concepción dualista de mundos alejados a millones de kilómetros en los que vamos a perdernos y buscamos una especie de cinturón de seguridad en esa cuerda de plata que caracteriza a las EECs.

Al final, las EECs vuelven a plantearnos el típico dilema de la conciencia. Descartes se preguntaba: ¿es la mente independiente de la materia?, ¿es la conciencia física o no física? La moderna psicología cognitiva admite, al igual que los budistas del Tíbet, que todas las experiencias son subjetivas, tanto las del mundo cotidiano como las de los sueños[9]. No significa que el sueño y la vida despierta sean lo mismo ni que debamos mezclarlos y confundirlos. Por desgracia, en las situaciones de parálisis de sueño nuestro cerebro está a medio camino entre el mundo cotidiano y el del sueño, así que es normal la confusión y la interpretación errónea de que salimos del cuerpo.

Esta idea de que sólo se percibe un reflejo de la realidad ya la expresaba Platón en su mito de la caverna. Varias personas están encadenadas en una caverna. Su visión es limitada así que no pueden ver más allá. Lo único visible es la pared de la caverna, sobre la cual aparecen sombras de estatuas y animales reflejadas por la luz de una fogata. Uno de los individuos rompe sus cadenas y consigue salir al exterior y ver la luz. Con la ayuda del Sol esa persona ve por primera vez el mundo real y regresa a la caverna con el mensaje de que los objetos que se reflejan en la pared de la caverna son sólo sombras y apariencias y que el mundo real les espera si ellos desean liberarse de sus ataduras. El problema surge cuando los que están atados admiten como realidad las sombras de la pared y no hacen ningún esfuerzo para romper sus cadenas.

UN MUNDO MENTAL

La idea de un mundo mental no resta importancia ni al mundo cotidiano ni al mundo de los sueños. Los sueños lúcidos (y, por tanto, las EECs) pueden aportar conocimientos e información de gran valor aunque éstos no provengan de extraños mundos. Así, si todo lo que existe está en nuestra mente, ¿por qué nos sorprenden los sueños premonitorios o la percepción lejana? En el sueño lúcido, se desbloquearían algunos circuitos cerebrales con los que accederíamos a diferentes partes de nuestra propia mente. Ese acceso a lo que parece desconocido, pero que está en nuestro cerebro, se llamaría luego percepción lejana, sueño telepático, sueño premonitorio, EEC, sueño lúcido, *déjà vu*,...

La Sociedad Americana para la Investigación Psíquica de Nueva York realizó un experimento parecido al de Ullman y Krippner con los sueños telepáticos[10]. En el estudio se seleccionaron a unas cien personas que, según ellas, tenían facilidad para inducir EECs y para manifestar capacidades paranormales durante ese estado. Situaron a los individuos en una habitación y allí indujeron la EEC. Se pretendía que vieran con detalle lo que había en otra habitación distante. Ninguna de las personas que afirmó haber visitado la habitación durante la EEC describió con detalle los objetos situados en ella. Si sus cuerpos no físicos hubieran viajado a la habitación entonces podrían haber percibido con sus hipotéticos sentidos lo que allí había. Esta experiencia apoya la hipótesis de que la EEC es una variedad limitada de sueño lúcido y no un viaje con un cuerpo no físico como argumentan los dualistas.

Sin embargo, aunque la EEC no haya demostrado ser una herramienta eficaz para la percepción lejana eso no invalida los sueños premonitorios y telepáticos sin EEC o con EEC. Aún no se ha demostrado en ningún laboratorio de sueños que sea posible

percibir a distancia, transmitirse el pensamiento o predecir el futuro. Pero, como ya leyó en el capítulo 5, sí se han dado casos aislados de este tipo de sueños. El problema para la demostración científica es que los sueños premonitorios y telepáticos suelen ser espontáneos y no admiten repetición en el laboratorio.

MÁS FRECUENTES EN LA REENTRADA

Otra investigación, realizada por Lynne Levitan y Stephen LaBerge (1991), demuestra que las EECs se producen con más frecuencia usando la técnica de reentrada en el sueño que con la técnica de "probar la realidad"[12]. Se estudiaron un centenar de sueños lúcidos procedentes de catorce personas diferentes. En la reentrada en el sueño la EEC fue cuatro veces más probable. La explicación está en la fuerte relación de las EECs con los periodos de confusión cerebral que se producen en los momentos inmediatos a la entrada en la fase REM. Lo habitual es entrar en la fase REM después de un periodo no-REM. Si nos saltamos ese periodo intermedio y entramos directamente en fase REM, como ocurre en la parálisis de sueño, se produce la confusión e interpretamos el sueño lúcido como una EEC. Aunque el cerebro todavía es consciente, los estímulos externos se malinterpretan o exageran y se mezclan con los objetos y personajes propios del sueño. Esto daría lugar no a una alucinación sino a una ilusión basada en estímulos sensoriales externos exagerados o distorsionados.

Las primeras EECs son impactantes si no somos soñadores lúcidos expertos, ya que pensaremos que aún seguimos en el mundo cotidiano cuando sintamos vibraciones, ruidos o visiones. Algunas veces la EEC es precedida por una parálisis de sueño[11]. De ahí a pensar que tenemos poderes psíquicos o declararnos maestros espirituales sólo hay un paso. Si tiene experiencia en sueños lúcidos ya sabe lo que debe hacer: probar la realidad. Por ejemplo, si ve su cuerpo, intente cambiar sus ropas o transforme algo en la habitación; al hacerlo no tendrá dudas de que se trata de un sueño.

En la noche del 19 de Enero de 1898 Frederik Van Eeden, el primero en utilizar el término "sueño lúcido", tuvo una experiencia que sirve para diferenciar la EEC del sueño lúcido. Así lo narraba él mismo en un artículo[13] de 1913: "Soñé que yacía en el jardín, delante de las ventanas de mi estudio, y vi los ojos de mi perro a través del cristal. Estaba tendido sobre mi pecho y observando al perro con mucho interés. Al mismo tiempo, sin embargo, sabía con total certeza que estaba soñando y que yacía de espaldas en mi cama. Y entonces decidí despertarme lenta y cuidadosamente y observar cómo la sensación de yacer sobre mi pecho cambiaría a la de yacer sobre mi espalda. Y así lo hice, lenta y deliberadamente, y la transición -que yo había experimentado ya muchas veces- es la más maravillosa. Es como deslizarse de un cuerpo a otro y retener una doble reminiscencia de los dos cuerpos. Recordaba que me sentía en el sueño yaciendo sobre mi pecho pero, de regreso a la vida de vigilia, también recordaba que mi cuerpo físico había estado tranquilamente tendido sobre la espalda todo el rato".

La doble memoria que tuvo Van Eeden en esta experiencia es típica de una EEC. Sin embargo, reconocía que era un sueño, lo cual convierte la EEC en un sueño lúcido. Esta es una muestra de que la separación entre ambas experiencias es sólo terminológica.

OTROS ESTADOS QUE INDUCEN EECs

Otro problema diferente surge cuando la EEC no sucede en la fase REM del sueño, aunque esto sólo puede asegurarse cuando se está conectado a un encefalógrafo. Algunos estados como el aislamiento sensorial (con el tanque de agua de John Lilly, por ejemplo), la anestesia, el trance hipnótico o el coma, producen EECs sin que el individuo se encuentre en fase REM. Un ejemplo sería la experiencia que describe Shirley MacLaine, en su libro *Out on a Limb*, después de practicar una técnica de relajación basada en la respiración y en la mirada fija a una vela. Así se sintió mientras se relajaba sumergida en un baño mineral[14]: "Poco a poco, la llama de la vela se disolvió en el espacio de mi mente. Una vez más, me sentí convertida en llama. No tenía brazos, ni piernas, ni cuerpo, ni forma física. Yo me convertí en el espacio de mi mente. Me sentí fluir por aquel espacio, llenarlo y flotar, saliendo de mi cuerpo y planeando en el aire. Yo sentía que mi cuerpo permanecía en el agua. Miré hacia abajo y lo vi. [...] Mi espíritu, mente, alma o lo que fuera subía por el espacio, dejaba atrás el techo del cobertizo y seguía subiendo sobre el río, en el crepúsculo. [...] Yo no estaba soñando, no; era consciente de todo y así lo creía."

Una "verdadera" EEC se produciría si, mientras nos sentimos fuera del cuerpo, realizamos alguna acción que quede registrada en un lugar del mundo físico. Frederik Van Eeden, en Febrero de 1899, intentó obtener una prueba de este tipo mojando un dedo con saliva y trazando con él una cruz en su mano izquierda mientras tenía un sueño lúcido[15]. Soñó que se despertaba y ponía la mano sobre su pómulo, sintiendo la humedad. Poco después despertó realmente y comprobó que su mano no se había movido de su pecho. Esta prueba convenció a Van Eeden de que el cuerpo de sueño no era un "cuerpo astral" detectable en el mundo cotidiano.

PRACTICAR LA EEC A VOLUNTAD

Antes de inducir una EEC libérese de cualquier tipo de temor. Piense que todas las sensaciones que experimente se darán dentro del sueño aunque le parezcan tan reales como el mundo cotidiano. Si teme padecer visiones terroríficas lo más probable es que acabe teniéndolas. Por tanto, deseche cualquier tipo de miedo y actúe como un explorador en el mundo de los sueños. Una de las técnicas ya la conoce: la reentrada en el sueño (capítulo 8). Otra técnica, en la que no se dormirá, es la siguiente.

TÉCNICA DE AUTOHIPNOSIS

1) Introdúzcase en un baño con agua a 35,5 ºC de temperatura.

2) Sitúe una vela encendida frente a usted y mírela fijamente.

3) Respire con un ritmo cada vez más profundo.

4) Relájese mientras mira los movimientos de la vela y respira profundamente.

5) Visualícese abandonando su cuerpo.

Desde el sueño, también se puede inducir una EEC mediante una incubación previa.

TÉCNICA DE INCUBACIÓN PARA INDUCIR EECS

1) Elija el lugar al que desee viajar. Documéntese sobre el lugar, si es que no lo conoce ya. La mayoría de las EEC espontáneas empiezan en nuestra habitación pero luego tememos salir de ella por el desconocimiento del lugar al que vamos a ir. Si elegimos antes el lugar, ese miedo desaparecerá en gran parte.

2) Incube un sueño de inducción de EEC. Describa en su diario de sueños el proceso que va a seguir en el sueño lúcido: visualización en su cama, salida del cuerpo, movimiento por la habitación, salida por la ventana o por la puerta y vuelo. Luego describa el lugar que ha elegido visitar. Sea específico. Haga dibujos o mire fotografías sobre el lugar. La frase de incubación será del tipo: "Quiero viajar al Hyde Park de Londres", "Deseo visitar a mi amiga Cristina", etc.

3) Obtenga un sueño lúcido. Aplique alguna de las técnicas descritas en el capítulo 8.

4) Sueñe que realiza la EEC. Cuando tenga un sueño lúcido, visualícese durmiendo en su cama. Sienta cómo va saliendo del cuerpo poco a poco. Cuando se sienta fuera, lleve a cabo el plan que trazó en su diario de sueños: salida, vuelo y visita al lugar previsto.

5) Regrese a su cuerpo en el sueño. Después de realizar su visita vuelva a su habitación, mire su cuerpo tendido en la cama y vaya entrando poco a poco en él. Cuando entre, se despertará.

Hay varias técnicas más para inducir EECs, entre ellas los sueños lúcidos de vuelo. Cuando sueñe que vuela o que cae de una gran altura, relájese y piense que está soñando. Luego intente flotar en el aire. Conduzca su cuerpo de sueño hasta su habitación y contemple el cuerpo físico dormido y tendido en la cama.

Un tópico de las EECs es la "cuerda de plata". Algunas personas han llegado a decir que esta cuerda representa la unión del alma con la materia y que si se rompe moriríamos. Sin embargo, hay muchos testimonios de EECs en los que no aparece la "cuerda de plata". De todas formas, si se siente más tranquilo con ella, utilícela.

La EEC, como algunos sueños lúcidos, puede ser tan real como para provocarnos dudas de si nos encontramos despiertos o dormidos. Esta es la trampa de las EECs y de los soñadores lúcidos inexpertos. Siempre que dude, haga la prueba de realidad. Esta prueba no resta validez al mundo mental del sueño sino que lo diferencia del mundo mental cotidiano y le permite controlar sus reacciones.

SUEÑOS COMPARTIDOS

Asumir el mundo cotidiano como una experiencia mental implica una conexión de algún tipo entre los individuos, ya que todos percibimos más o menos lo mismo. Por contra, en el mundo del sueño, cada individuo percibe objetos y personajes diferentes. La siguiente pregunta sería: ¿es posible alcanzar un consenso en el mundo de los sueños? O, de otra forma: ¿es el mundo cotidiano un sueño consensuado? Si esto fuera así, significaría que nuestras mentes o nuestros núcleos de conciencia son los que crean la realidad. O, también, que la realidad está en nosotros mismos, en nuestra conciencia y no en un mundo exterior (no habría exterior).

Hay indicios, no demostrados científicamente, de que es posible el consenso en el mundo de los sueños; es decir, hay casos en que más de una persona comparten la misma imaginería onírica. Este fenómeno se conoce como sueño compartido, sueño mutuo o sueño recíproco. Las pequeñas o grandes diferencias que aparecen en los sueños compartidos son comprensibles porque las personas implicadas no tienen un perfecto equilibrio psicológico y "revisten" la hipotética materia prima del sueño con sus particulares miedos o deseos.

¿Cómo demostrar la posibilidad de tener un sueño compartido? Esta pregunta rondó por mi cabeza después de haber revisado algunas investigaciones al respecto. Esa noche me acosté sin encontrar ninguna idea para una posible prueba. Sin solicitarlo, tuve el siguiente sueño lúcido.

PRUEBA PARA LOS SUEÑOS COMPARTIDOS

Me encuentro en una clase conocida, sentado junto a otros alumnos. La clase la imparte Juan Carlos, mi profesor de Filosofía en el Bachillerato. Yo también soy un alumno pero sé que estoy en un sueño. En la pizarra hay distintos dibujos. En el centro veo un triángulo escaleno en el que se indican unas distancias. Al lado del triángulo hay un dibujo de la Tierra y una serie de fórmulas que no entiendo. Sólo vislumbro una de las fórmulas: $E=m\cdot c^2 = 0$. Como no entiendo a qué se refieren aquellos dibujos, le pregunto al profesor: "¿Qué significa ese triángulo?". Su respuesta es: "Esta es la idea que estabas buscando". A continuación me explica un proceso muy complejo del que sólo puedo recordar algunas cosas [lo describo después]. Hacia la mitad de la explicación el profesor me comenta: "¡No te duermas aún!". Sigue explicando un poco más pero yo empiezo a adormilarme. El sueño comienza a disolverse. Intento revolverme para prolongarlo pero no veo nada más. Sólo escucho cómo el profesor me dice: "¡No lo olvides en el sueño, no lo olvides!".

Después de este sueño me desperté inquieto y con demasiadas ideas en la cabeza. Estaba sudando y tenía prisa por escribir todo lo que se agolpaba en mi mente. Poco a poco fui escribiendo el proceso para probar los sueños compartidos. Es el siguiente.

Juan Carlos respondió a mi pregunta diciendo:

- Las personas objeto de experimentación no deberían compartir experiencias cotidianas similares, ya que éstas también influyen en el revestimiento de los sueños. Deberían ser individuos que no se conocieran, controlados por observadores científicos que tampoco se conocieran. Estas personas se situarían a 10000 km, por ejemplo, de distancia entre sí. El lugar a visitar quedaría a 4000 Km de una de las personas y a más de 10000 Km de la otra, formando un triángulo escaleno y teniendo en cuenta la curvatura de la Tierra (fig.2).

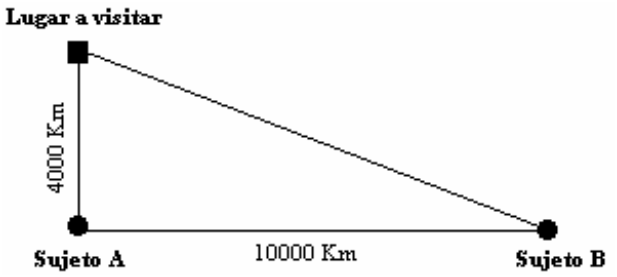


Fig.2. Dibujo del triángulo tal y como lo vi en sueños.

»En el lugar a visitar se situaría un objeto. Se informaría a las personas del sitio donde deben reunirse pero no del objeto situado allí. La comunicación del lugar se haría por ordenador, para evitar cualquier tipo de influencia. Los científicos en contacto con las dos personas no deberían conocer el lugar ni el objeto.

- ¿Y cómo demostrar que han visitado el lugar y han visto el objeto? -intervine de nuevo-.

El profesor siguió con su explicación.

- Los dos individuos aprenderían un patrón de señales usando los movimientos oculares; por ejemplo, tres veces a la izquierda y una vez a la derecha significaría caminar, dos a la derecha y dos a la izquierda significaría "tocar objeto", una vez a la izquierda y dos a la derecha significaría "objeto blando", etc. Desde el sueño lúcido estas personas indicarían con sus movimientos oculares las acciones que estuvieran realizando. Los registradores fisiológicos (de movimientos oculares, ondas cerebrales y tensión muscular) necesitarían estar conectados a un reloj atómico.

En este punto interrumpí a Juan Carlos:

- ¿Para qué un reloj atómico?

- Para medir el tiempo con precisión a nivel de milésimas de segundo. Al caminar en el sueño, los individuos harían la señal de caminar, al tocar un objeto blando harían la

correspondiente señal, etc. Ambos realizarían alguna acción simultánea, por ejemplo tocar el objeto a la vez y tocarse sus cuerpos. Terminaría la experiencia y se compararían, por los observadores científicos ajenos al proceso, todos los registros fisiológicos obtenidos. Las comparaciones determinarían lo siguiente:

1) Grado de coincidencia en la descripción dada al despertar de los objetos percibidos y de las acciones desarrolladas durante el sueño lúcido.

2) Desfase de tiempo en la señal de "tocar objeto".

3) Desfase de tiempo en la señal de "tocar el cuerpo".

»A partir del punto 1 se sabrá si se ha producido un fenómeno de visión remota o de sueño compartido. El punto 2 merece especial atención. Puesto que se ha situado a la persona A a una distancia de 10000 Km del lugar a visitar y a la persona B a 4000 Km, si se hubiera producido un viaje físico, la persona A habría recorrido 20000 Km (ida y vuelta) y la persona B 8000 Km. Si las señales oculares coincidieran en el tiempo a nivel de milésimas entonces el viaje no podría ser físico ya que debería existir un desfase de tiempo entre ambas personas. Suponiendo que viajaran a la velocidad de la luz (unos 300000 Km/seg) el tiempo empleado por la persona A en ir y volver sería de 1/15 segundos mientras que la persona B emplearía 1/37,5 segundos *[estos datos necesité calcularlos después porque no recordaba bien las cifras al haberme adormilado repentinamente en el sueño]*. Si existiera un viaje físico se podría calcular la velocidad del "cuerpo de sueño" a partir del desfase de tiempo. Si el viaje fuera mental entonces no se detectarían las señales descriptivas del objeto (por ejemplo, la señal de "tocar objeto blando") ni tampoco se podría describir el objeto al despertar. El punto 3 apoyaría más la hipótesis de un viaje mental si se detectara la señal de "tocar el cuerpo". Se podría calcular la "velocidad de transmisión del pensamiento" a partir del desfase de tiempo producido entre las señales oculares de "tocar el cuerpo".

- ¿Cómo evitar que la acción de tocarse el cuerpo no sea una simple casualidad? Es muy probable que se imaginen dándose la mano... -fue mi última cuestión-.

- Antes de la experiencia se le indicaría a ambos individuos que la acción de "tocarse el cuerpo" debe ser específica. No valdría darse la mano, besarse o abrazarse, porque es lo más obvio. Sí sería válido tocarse la rodilla izquierda, el dedo pulgar derecho, la oreja izquierda...

Al oír la lista de puntos del cuerpo sentí una pesadez enorme y grandes deseos de dormir. Me resistí pero no pude evitarlo. Ya sumido en la negrura del sueño sólo atiné a oír una súplica de Juan Carlos:

- ¡No lo olvides en el sueño, no lo olvides!

Este sueño me impactó por los razonamientos complejos que realicé en el mismo. No volví a dormirme por la excitación que sentía (eran las 6:45 de la madrugada). Luego me calmé al comprender que no había para tanto. Sólo había ideado en sueños la prueba en la que tanto pensé el día anterior. La idea de usar los movimientos oculares como señal ya la conocía por los trabajos de LaBerge. Me resultó muy curioso, sin embargo, el dibujo del triángulo y consejos tales como los de usar relojes atómicos

en la experiencia o tener en cuenta los desfases de tiempo. La fórmula $E = m \cdot c^2 = 0$ es la ecuación de Einstein igualada a cero. Sólo puedo interpretarla de una forma: el mundo es mental, la materia no existe (o todo existe) y, por tanto, tampoco la energía existe (o todo es energía). De todas formas, esa ecuación la extraje del mundo de los sueños. Ciertamente me sentí frustrado al no poder recordar otras fórmulas escritas al lado del globo terráqueo dibujado en la pizarra.

En algunos de mis sueños lúcidos aún no ejerzo un control total y no puedo hacer movimientos bruscos con la cabeza. Como aquel sueño me parecía importante, y no quería perder la lucidez, iba mirando sólo lo que me explicaba el profesor, como una especie de escáner que barriera la pizarra muy lentamente. Aunque la prueba me parece de ciencia-ficción he querido incluirla como ejemplo de razonamiento, más o menos acertado, dentro de un sueño lúcido.

Los místicos Sufi parece que controlaban los sueños compartidos con gran destreza. El Sufismo es el misticismo islámico que comenzó a desarrollarse a partir del siglo VII. Los maestros Sufi eran capaces de aparecer en los sueños de cualquier persona a voluntad. Incluso se escribe sobre la existencia de un gran maestro en el siglo XVI, un monje Sufi o *dervish*, que se dedicaba a incubar sueños colectivos además de poseer otras grandes capacidades en diversas disciplinas[16].

Si fueran posibles los sueños compartidos a gran escala el ser humano estaría participando en la creación de un mundo. No viajaría a ese mundo, ¡lo crearía! La creación de un ser humano podría ser visitada y compartida por otros muchos y éstos asumirían aquel mundo como una realidad. El mundo cotidiano sería, en este sentido, un sueño compartido que controlaríamos con gran maestría. Castaneda escribe[17]: "Me dijo que su arte era ser capaz de proyectar su intento, y que todo lo que veía a mi alrededor era su intento. En un susurro dijo que la iglesia y el pueblo eran el resultado de su intento; no existían y sin embargo sí existían".

¿Qué ocurriría si los seres humanos aprendieran a compartir sus sueños? ¿Y si ese aprendizaje entrara en el proceso de socialización? Quizás admitiríamos un nuevo concepto de mundo, una nueva idea de realidad, tan cercana como nuestra propia conciencia y tan lejana como lo es la Creación.

CAPÍTULO 18

ALUCINACIONES

"Una alucinación es un hecho, no un error; lo que es erróneo es el juicio establecido a partir de ella"

Bertrand Russell (1872-1970), filósofo y matemático británico. *Sobre la naturaleza del conocimiento: Monismo neutral*. 1914 (reimp. en Lógica y Conocimiento, 1956)

Una alucinación es una percepción falsa, en cualquiera de las cinco modalidades sensoriales, cuando no existe estímulo externo. Esta sería una definición académica. Sin embargo, el significado de alucinación no es tan diáfano como parece. ¿Existe el rayo infrarrojo de nuestro mando a distancia? Vaya a otra habitación diferente a aquella donde tiene situado el televisor o vídeo y accione el mando a distancia. De la parte superior del mando parten rayos infrarrojos pero no producen ningún efecto ya que no hay cerca receptores que lo capten (están situados en el televisor o el vídeo). El rayo infrarrojo no le produce ningún estímulo externo. Como no hay estímulo, no es percibido por nuestros órganos sensoriales. Cualquier persona con un visor de infrarrojos afirmaría haber visto el rayo y estaría alucinando según la definición anterior. Esa persona estaría percibiendo el rayo gracias a un aparato inventado en 1880. Los rayos infrarrojos, ¿existían o no existían antes de que pudiéramos detectarlos con nuestros sentidos? Si existían antes de que pudiéramos detectarlos entonces el primero que lo hizo en 1880 debía estar alucinando y luego nos convenció a todos. Sería más lógico admitir que la alucinación se produce en cuanto que no puede ser transformada en un estímulo sensorial. Es decir, la ausencia de estímulo sensorial no implica la inexistencia de un cuerpo material o energético. Mientras que no poseamos instrumentos para transformar la alucinación en estímulos sensoriales no podemos afirmar si existe o no; pero si conseguimos un receptor que transforme la señal imperceptible por nuestros sentidos en estímulos sensoriales entonces tendríamos que admitir la existencia de lo que antes era sólo una alucinación. Por tanto, un cuerpo existe en tanto que es percibido. Si no somos capaces de percibir un cuerpo entonces debemos inventar un aparato receptor que traduzca esa información en estímulos reconocibles para nuestros particulares sentidos. ¿Cuánto nos queda aún por inventar o por crear?

LA RELATIVIDAD DE LA PERCEPCIÓN

Centrémonos ahora en el término percepción. La percepción es el proceso por el cual los estímulos sensoriales son organizados en experiencia útil. Precisamente esa ha sido siempre la labor del científico: inventar aparatos que convirtieran lo no perceptible en experiencia útil para transformarlo así en perceptible y existente. Ahora bien, ¿cómo organizamos los estímulos sensoriales? Cuando percibimos un objeto, lo asociamos con una entidad estable de características permanentes a pesar de que varía su iluminación, su posición o su distancia con respecto a nosotros. Esta asociación se produce gracias a una síntesis de la experiencia pasada y de los estímulos sensoriales

actuales. Esto nos permite asociar con una casa concreta dos imágenes tan distintas como una casa a un metro de distancia y la misma casa desde una altura de dos mil metros. Es decir, las propiedades de los objetos del mundo físico se aprenden con la experiencia. Y esas propiedades de los objetos vienen definidas en relación a nuestra particular capacidad sensorial y estructura cerebral que los analiza. Es más, se ha descubierto que la células de la retina responden a configuraciones modelo tales como discos y anillos, a movimientos particulares de objetos y a una estimulación simultánea de células localizadas en lugares similares en las retinas de ambos ojos. Esto puede resumirse en la frase de Goethe: "Si el ojo no fuera de la especie solar, jamás podría ver el Sol".

Aunque un niño carezca de experiencia visual, puede definir su entorno a partir del resto de receptores sensoriales. El concepto de una Humanidad ciega sólo está en relación con los que ven. Si nadie viera, la Humanidad no sería ciega aunque careciera de experiencia visual. Simplemente la experiencia visual no se conocería, no entraría en los esquemas mentales. A través del tacto definirían un mundo exterior y lo aprenderían. El proceso de socialización extendería la "imagen táctil" o la "imagen sonora" de ese mundo. Si existiera una raza extraterrestre que también viera en la longitud de onda de los rayos infrarrojos y las ondas de radio, tal vez nos catalogaría como deficientes visuales o ciegos. Pero nadie admitiría ser ciego por no captar los rayos infrarrojos excepto si esa raza extraterrestre llegara a ser dominante en la Tierra y nos impusiera su proceso de socialización.

PERCEPCIÓN, ILUSIÓN Y ALUCINACIÓN

Desde el punto de referencia del mundo cotidiano se pueden captar los estímulos externos con tres grados de precisión:

1) **Percepción**: el estímulo externo se capta en concordancia con las características de nuestros cinco receptores sensoriales.

2) **Ilusión**: el estímulo externo se exagera, se distorsiona o se malinterpreta.

3) **Alucinación**: no hay estímulo externo que pueda ser captado por nuestros cinco receptores sensoriales (o el estímulo externo se capta en discordancia con las características de nuestros sentidos).

A riesgo de ser tópico, citaré como ejemplo de ilusión pasiva las dos líneas de la misma longitud que, por un efecto óptico, parecen desiguales (fig.3). Malinterpretamos ese estímulo externo debido a las particularidades de nuestro aparato perceptivo.

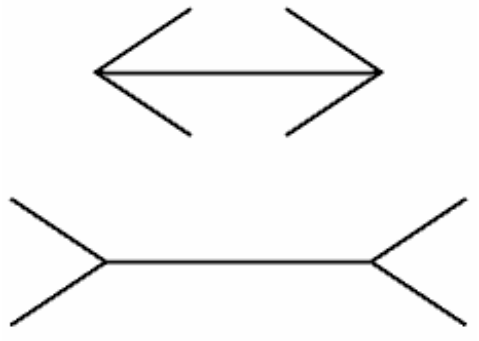


Fig.3. Ilusión de Müller-Lyer.

Es obvio que, a semejanza de las longitudes de onda, estos tres grados de recepción de estímulos sólo sirven para definir puntos límite. Ahora bien, esta gradación puede invertirse si cambiamos de punto de referencia (el mundo de los sueños). En la fase REM del sueño estamos desconectados de los estímulos externos; sin embargo, cuando tenemos un sueño lúcido accedemos aparentemente a una nueva fuente de estímulos. Habría que investigar si los estímulos que sentimos en el sueño lúcido pueden transformarse en estímulos externos perceptibles por nuestros receptores sensoriales en la vida de vigilia. Los primeros pasos de esa investigación ya se han dado con el logro de señalizar mediante movimientos oculares las acciones que se desarrollan en el sueño lúcido.

Según lo explicado, el sueño lúcido se encontraría en un punto intermedio entre la percepción habitual y la alucinación. Algunos sueños lúcidos, por ejemplo los producidos como consecuencia de una parálisis de sueño, estarán más en contacto con los estímulos externos mientras que otros estarán totalmente desconectados de los estímulos externos perceptibles. Los sueños lúcidos que he tratado en este libro hasta ahora han sido los que están en relación con esos estímulos externos del mundo cotidiano. Si no existiera esa relación, los sueños lúcidos no nos ofrecerían conocimientos y ayuda referentes a nuestra vida de vigilia. En este capítulo ya no voy a tratar de esos sueños lúcidos que nos sirven para mejorar sino de otros que, por ahora, constituyen alucinaciones y que sólo tienen un valor recreativo y exploratorio.

Mi interés siempre se ha centrado en la aplicación de los sueños al mundo cotidiano. Para conseguir esos conocimientos procedentes de los sueños es necesario control y disciplina, como ha podido comprobar en las tres partes anteriores de este libro. Sin embargo, hay personas que no desean entrar en el mundo de los sueños con esfuerzo y conscientes de sus acciones sino que sólo pretenden evadirse del mundo cotidiano. Esa actitud es comparable a la de un individuo que desea contemplar las maravillas del mar pero que, en vez de planificar su viaje en un barco seguro y con una cámara de vídeo, se lanza al océano en medio de la tormenta y deja que las olas incontrolables le zarandeen. Por supuesto me refiero a las alucinaciones que se buscan al suministrarse drogas y no a las espontáneas.

ESPEJISMOS

Las alucinaciones espontáneas suelen producirse con más frecuencia en el estado de duermevela, después de despertar. La denominación correcta para los estados intermedios de confusión entre la vigilia y el sueño es:

- Estado hipnogógico: si se da en el período inmediatamente anterior al sueño.

- Estado hipnopómpico: si se da en el período inmediatamente posterior al despertar.

La separación de ambos estados es sólo terminológica. En este estado podemos tener una serie de imágenes alucinatorias de gran vivacidad. No se generan guiones, como en el sueño, sino una sucesión de imágenes desconectadas. Los sonidos que se oyen en este estado no suelen estar asociados a las imágenes sino que se presentan como voces o susurros. En estos casos el término correcto sería ilusiones espontáneas y no alucinaciones, ya que la mayoría son distorsiones de estímulos externos. Algunas personas informan que después de despertarse charlan con un extraterrestre o con un espíritu al lado de su cama. Es muy probable que las sombras o los reflejos luminosos que entran por la ventana sean distorsionados y transformados mentalmente en figuras adquiridas por aprendizaje. Las charlas pueden ser consecuencia del diálogo interno que, a veces, es muy productivo.

Hay personas que desean ser conscientes de los estados hipnogógicos. Una técnica para conseguirlo sería la siguiente:

1) Váyase a dormir y cierre los ojos.

2) Enfoque su atención en un punto detrás de los párpados cerrados o entre las cejas.

3) Mantenga los ojos cerrados y concéntrese en la oscuridad.

4) Si observa alguna imagen no la "mire" fijamente sino con pasividad.

5) Relájese y pase progresivamente a un sueño (que puede ser lúcido).

Para ser conscientes de los estados hipnopómpicos es necesario olvidar todas las preocupaciones al despertar y aplicar la técnica anterior.

El agotamiento físico extremo produce ilusiones tales como los clásicos espejismos. El espejismo consiste en ver la imagen de un objeto real trasladada a otra posición o que no está presente en el lugar. El espejismo lo causa la sed extrema o un profundo estrés físico o mental. Aunque asociamos los espejismos con los desiertos, también se producen en el mar (por ejemplo, la visión de un barco fantasma). Las condiciones atmosféricas del desierto y del mar son las causantes de que se vean algunos objetos fuera de su posición real. Cuando el calor irradia desde una superficie muy caliente, como la arena del desierto, la capa de aire más superficial se calienta y se hace menos densa, por lo que la capa superior de aire más densa se ve forzada a bajar. El límite entre las dos capas de aire actúa como una lente y refracta o curva los rayos de luz de

un objeto distante. Este límite entre capas se asemeja a una capa de agua (de ahí las visiones de los oasis inexistentes en el desierto). La imagen producida por los rayos curvados aparece invertida y bajo el objeto real, al igual que una imagen que se refleja en el agua como en un espejo cuando se observa a distancia. Una situación parecida se da por la reflexión de los objetos sobre una carretera en condiciones de tiempo muy caluroso.

Los espejismos en el mar se producen porque la capa de aire cercana a la superficie del agua se enfría y, por tanto, se hace más densa. La reflexión se produce entre esa capa inferior más densa y la superior menos densa. El objeto aparece distorsionado, alargado, invertido y suspendido en el aire, produciendo el llamado *efecto looming*.

El *fata morgana* es un espejismo doble que produce imágenes exageradas de los objetos. Hay lugares donde se produce este fenómeno con más frecuencia, como el Estrecho de Messina en Italia o sobre los Grandes Lagos en los Estados Unidos.

ENFERMEDAD, HIPNOSIS Y ALUCINACIÓN

El delirio es otra condición que causa alucinaciones. Este estado se produce debido a enfermedades que causan fiebres altas, agotamiento por malnutrición, excitaciones fuertes, daños en los receptores sensoriales, heridas graves en la cabeza y adicción a drogas. Es el caso del *delirium tremens*, causado por el desorden orgánico agudo producido tras la retirada brusca del consumo de alcohol en una persona alcohólica. Los ataques de *delirium tremens* duran de tres a seis días y se caracterizan por alucinaciones terroríficas, generalmente de criaturas pequeñas (insectos, sobre todo), y temblores violentos.

Las alucinaciones pueden ser inducidas mediante trance hipnótico. La hipnosis es un estado diferente a la consciencia o al sueño en el cual nuestra respuesta a la sugestión se hace mucho mayor. Mediante distintas prácticas monótonas (respiración, fijación de los ojos, luces parpadeantes, órdenes verbales,etc) el hipnotizador consigue que la persona retire su atención de los estímulos externos y se concentre en el mundo mental. El grado de respuesta al hipnotismo varía con el estado psicológico de la persona y con la habilidad del hipnotizador, y va desde un estado cercano a la consciencia hasta un trance profundo como el sonambulismo. El trance profundo se caracteriza por un olvido de todas las acciones que hemos realizado mientras estábamos hipnotizados así como por la capacidad para realizar acciones automáticas a partir de las órdenes dadas previamente por el hipnotizador (dependiendo del tipo de órdenes). Sólo el 20% de las personas son capaces de entrar en ese trance profundo utilizando los métodos habituales de hipnosis.

La esquizofrenia es una enfermedad mental que causa alucinaciones. El afectado cree oír voces que le acusan o le dan órdenes y reacciona a las mismas obedeciéndolas, con ataques de pánico o intentando protegerse. En ocasiones se llega al suicidio. La causa de la esquizofrenia es un conjunto de factores biológicos, psicológicos y culturales. Es un desorden hereditario en el que puede estar implicado algún factor genético además del ambiente. En el cerebro de los esquizofrénicos se han encontrado

niveles muy elevados del neurotransmisor dopamina.

DROGAS Y CHAMANES

Las drogas han sido utilizadas por muchas culturas para inducir alucinaciones. A través del consumo de plantas y hongos psicoactivos, los chamanes aseguran que son capaces de localizar sitios remotos (la posición del enemigo, los lugares de caza, etc), sanar, y experimentar alucinaciones a las que atribuyen un significado religioso y de unión con la Naturaleza. Muchos de estos chamanes afirman que parte de su conocimiento proviene del uso de esas plantas, por lo que las consideran sagradas. Las plantas utilizadas difieren: el San Pedro entre los chamanes, la ayahuasca en el Amazonas, los hongos alucinógenos entre los Mazatec y el peyote entre los Huichols[1]. Los chamanes tienen gran experiencia en la utilización de estas plantas y sus condicionamientos son principalmente religiosos. No puede compararse este uso controlado de las plantas en ciertas culturas con la búsqueda de evasión a través de las drogas que se produce en la actualidad. Los chamanes pasan por un proceso de iniciación consistente en un ayuno prolongado, retiro espiritual y otras experiencias dolorosas que les producen visiones y sueños. Antes del uso de las plantas psicoactivas suelen aprender a controlar sus sueños.

EL CEREBRO FABRICA OPIÁCEOS

Las drogas psicoactivas actúan modificando los procesos bioquímicos o fisiológicos en el cerebro. Entre las células nerviosas o neuronas se produce una transmisión química y eléctrica. Los neurotransmisores actúan como mensajeros cerebrales entre las neuronas. Como las drogas psicoactivas alteran el funcionamiento de esos neurotransmisores, los procesos cerebrales se ven afectados. El propio cerebro fabrica sustancias psicoactivas, que podrían ser consideradas como drogas naturales. Las endorfinas, por ejemplo, son compuestos químicos naturales del cerebro con estructura parecida a la de la morfina y otros opiáceos. El ser humano está alterando la composición química de su cerebro continuamente y, por tanto, variando su percepción de la realidad. Así que el mundo que percibimos es consecuencia del filtrado de estímulos que se produce en nuestros receptores sensoriales y de su posterior traducción e integración cerebral. Variando el filtrado sensorial y la traducción cerebral, nuestra percepción del mundo es absolutamente distinta a la habitual.

Las endorfinas son calmantes naturales, inhibidores del dolor. Estos opiáceos naturales son los responsables de los efectos analgésicos de la acupuntura, la estimulación eléctrica del cerebro (shocks) y el efecto placebo[2]. Las endorfinas parecen desempeñar un papel importante en muchos comportamientos humanos: esquizofrenia, inapetencia sexual, psicosis, shock traumático, sensación de flotar (en los tanques de aislamiento y quizás en los sueños lúcidos y EECs), autismo, etc. Se han detectado niveles elevados de endorfinas en los anoréxicos, meditadores, corredores de largas distancias,... Sin embargo, los alcohólicos tienen deficiencia de endorfinas por lo que se ha sugerido que su tendencia a beber se daría para compensar esa carencia[3].

¿Liberan los faquires endorfinas a voluntad? Prácticas tales como acostarse en camas de pinchos o pisar brasas ardientes producen gran dolor pero los faquires y otras personas afirman no sentirlo. Una liberación voluntaria, o al menos inducida, de endorfinas, calmaría el dolor y permitiría realizar esas actividades dolorosas.

La naloxona es una sustancia inhibidora de las endorfinas y que, por tanto, produce efectos contrarios. Así, la naloxona estimula la actividad sexual, anula las alucinaciones esquizofrénicas, reanima tras un estado de shock y suprime el efecto placebo y las borracheras.

Si el cerebro es capaz de producir sustancias análogas a las drogas entonces la alimentación debe influir de alguna manera. Así piensa el neuroendocrinólogo Richard Wurtman, del Instituto Tecnológico de Massachusetts[4]. Los neurotransmisores se generan a partir de aminoácidos, las unidades constituyentes de las proteínas. Si suministramos a nuestro cerebro más aminoácidos, éste tendrá más materia prima para fabricar ciertas sustancias psicoactivas. Por ejemplo, la acetilcolina se forma a partir del aminoácido colina, que se encuentra en los huevos, hígado y semillas de soja.

El cuerpo regula todas las sustancias que produce. Al administrarnos una droga sin control se altera el equilibrio interno de neurotransmisores y se añaden una serie de sustancias de efectos desconocidos. Por eso no pueden equipararse las "drogas naturales" con las "drogas artificiales".

Con estos ejemplos es fácil comprender que nuestro "mundo exterior" es demasiado maleable por las sustancias de la mente como para calificarlo de realidad unívoca.

DROGAS ALUCINÓGENAS

Las drogas psicoactivas artificiales en estado puro no difieren en estructura de algunos neuropéptidos cerebrales. Es más, algunos laboratorios, legales y muy científicos, pretenden conseguir en un futuro próximo píldoras de la felicidad, píldoras de meditación, píldoras de dieta, píldoras de memoria, afrodisíacos,... La labor puede parecer sencilla: machacar cerebros de ratas, extraer sustancias, probar esas sustancias en otras ratas y diseñar químicamente drogas que produzcan el efecto deseado. El paso más importante que aún les queda es demostrar que esas sustancias son inocuas y no producen efectos secundarios. En la actualidad ya existen drogas de diseño que se comercializan en el mercado negro. Estas drogas se fabrican en laboratorios ilegales y no pasan ningún control sanitario, por lo que su uso puede provocar graves daños a la salud.

Hay seis clases farmacológicas de drogas según los efectos psicológicos que producen: alcohol, sedantes-hipnóticos, narcóticos- analgésicos, estimulantes-euforizantes, alucinógenos y agentes psicotrópicos. Algunas de estas drogas son legales, como por ejemplo el alcohol, y otras requieren prescripción médica (sedantes, tranquilizantes, píldoras para dormir, antidepresivos,...). El hecho de que sean legales no indica que su uso abusivo o sin prescripción médica no cause efectos perjudiciales a

la salud.

Las drogas alucinógenas no tienen excesivas aplicaciones médicas. Las más conocidas son el LSD (dietilamida de ácido lisérgico), la mescalina, la PCP (fenciclidina), la psilocibina y el TCH (tetrahidrocannabinol)[5].

El LSD se sintetizó por primera vez en Suiza en el año 1938 a partir del ácido lisérgico. Este ácido se encuentra en un hongo que produce el cornezuelo del centeno (una infección del grano). El LSD altera la percepción del tiempo y el espacio, provocando cambios de humor y pensamiento que sumen a la persona en una especie de sueño intenso pero sin control alguno. Sus efectos alucinógenos son visuales y auditivos, dándose un "cruce de sentidos" en el que los colores son oídos o los sonidos son vistos. Las experiencias terroríficas con esta droga son frecuentes. Los efectos físicos son sopor, mareos, pupilas dilatadas, parálisis, frío, temblores y náuseas. La sensación de omnipotencia o de terror que produce puede dar lugar a comportamientos psicóticos. Su uso prolongado causa psicosis, depresión, problemas mentales varios, comportamiento antisocial y daños cromosómicos. Esta droga fue usada con gran profusión en los años sesenta. No causa dependencia física pero sí psicológica.

La psilocibina es el componente psicoactivo de ciertos hongos alucinógenos. A partir de los hallazgos realizados en Guatemala se sabe que el cultivo de hongos alucinógenos se daba ya alrededor del año 100 a.C. Otros descubrimientos indican que las primeras civilizaciones rendían culto a los hongos. Antes de la llegada de Cortez a Centroamérica los nativos usaban los hongos o *teonanacatl* (carne de Dios) como sacramento. Tras la conquista española, la iglesia prohibió su uso por considerarlo un comportamiento pagano e idólatra. Entre las tribus consumidoras de estos hongos estaban los Chichimecas y aún en la actualidad existe esta costumbre entre los Mazatecs, Chinantecs, Chatinos, Zapotecs, Mixtecs y Mijes[6]. La experiencia psicodélica que produce la psilocibina es parecida a la del LSD pero más visual y menos auditiva.

Los cactus peyote y San Pedro han sido utilizados desde hace al menos 2000 años por los indios americanos. A los conquistadores españoles no les gustaba la costumbre de los nativos y en 1620 los clérigos católicos prohibieron el peyote considerándolo diabólico. La prohibición del peyote aún persiste. En la actualidad el peyote sólo es legal para los miembros de la Iglesia Nativa Americana, que profesan la religión llamada peyotismo. La mescalina es el componente activo que produce las alucinaciones al ingerir peyote o San Pedro. No crea hábito pero el uso de dosis elevadas o impuras puede tener efectos tóxicos tales como náuseas y dificultades en la respiración[7]. La mescalina se caracteriza por su acción estimulante en el área visual del córtex cerebral. Por eso, la mayor parte de las experiencias con mescalina son de tipo visual. Heinrich Klüver descubrió, en los años 20, que las alucinaciones con mescalina seguían cuatro formas geométricas recurrentes: tablero de ajedrez, telaraña, túnel y espiral[8]. Las líneas que se observan en estas formas son tan delgadas que es difícil saber si son blancas o negras. Los patrones de las visiones alucinatorias son constantes y aparecen en ciertas enfermedades infantiles, en la hipoglucemia provocada por falta de insulina y por la simple mirada a discos con sectores coloreados en blanco y negro rotando a cierta velocidad. En ataques de migraña también se observan formas similares. ¿Cómo se explica esta constancia en las visiones? Parece que es la estructura del ojo la que encierra el secreto. Los bastones y conos foveales mirarían hacia atrás y el pigmento

retinal y la circulación capilar sería vista bajo ciertas condiciones.

La fenciclidina o PCP es un alucinógeno de efectos severos. Más conocido como polvo de ángel, esta droga produce profundos estados de alteración de pensamiento con ensueños de un gran realismo muy similares a las EECs y a las experiencias cercanas a la muerte. Produce multitud de efectos nocivos que pueden conducir a la definitiva desconexión con el mundo cotidiano.

El tetrahidrocannabinol o THC es el componente psicoactivo presente en la marihuana. La marihuana ya era conocida en Asia Central y China en el 3000 a.C. A partir de 1900 comenzó a utilizarse como una droga para conseguir relajación, y un incremento de los sentidos del oído, el gusto, el tacto y el olor. No produce dependencia física pero sí psicológica. A ciertas dosis puede tener efectos negativos como confusión, reacciones de pánico, ataques de ansiedad, temor y pérdida del autocontrol. En medicina se utiliza la marihuana para aliviar los síntomas del glaucoma y para tratar las náuseas provocadas por la quimioterapia en el tratamiento del cáncer.

ADVERTENCIA: Las drogas son peligrosas siempre y cuando no se utilicen para la experimentación científica y bajo controles estrictos. La ilegalidad de muchas de estas sustancias hace que los riesgos se multipliquen por un desconocimiento de las dosis, las impurezas que contienen y las reacciones cruzadas con otras sustancias de uso habitual.

LA ALUCINACIÓN DESDE DENTRO

¿Qué se experimenta en las alucinaciones? Esta es la descripción realizada por un consumidor de peyote[9]: "Al principio hay una sensación de intoxicación extraña y variación de conciencia con mínimos cambios perceptivos. Se sienten fuertes efectos físicos como incremento en la tasa respiratoria, alta tensión muscular (sobre todo de los músculos de la cara y el cuello), mareo y náuseas. Después de una hora se siente una gran tranquilidad interior, unidad con la vida, sensaciones intensas y un pensamiento muy fluido. Durante varias horas se van profundizando estas sensaciones, haciéndose más visuales. Los colores se hacen más intensos y aparecen halos o auras sobre los objetos. Los objetos parecen más grandes o más pequeños, cercanos o lejanos. Al cerrar los ojos se ven diseños llenos de colorido. Después de varias horas más la experiencia se hace menos intensa."

Aunque yo no he experimentado con drogas, las descripciones que he leído y oído sobre los alucinógenos se asemejan a las que se producen en algunos sueños lúcidos. Mientras estamos en sueño REM no corremos ningún riesgo de alteración de comportamiento ya que nuestro cuerpo está paralizado. Con las drogas, sin embargo, la alucinación se produce sin estar dormido por lo que nuestras fantasías pueden conducirnos a dañar nuestro cuerpo o el de otras personas que nos rodean.

Ronald Siegel es uno de los científicos que más se han ocupado de investigar las alucinaciones. Siegel es psicólogo del comportamiento y trabaja en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Sus primeros experimentos demostraron que los animales también sufren alucinaciones. Siegel enseñaba a las palomas a picotear botones de colores cuando éstos aparecían en sus alucinaciones tras suministrarles una dosis de LSD. Después de sus intentos con las palomas decidió trabajar con humanos. Como las alucinaciones eran muy difíciles de describir, Siegel pensó que sería útil crear un código a tal efecto. Los individuos con los que experimenta aprenden la longitud de onda de los colores, las formas geométricas y los patrones de movimiento. Luego les suministra la droga y recibe una descripción detallada de las alucinaciones. Con los informes de todos los sujetos se hace un análisis estadístico y se intenta encontrar la imagen patrón. Un dibujante, a partir de las descripciones, elabora distintas imágenes y se las muestra al voluntario para que escoja las que estén más cercanas a sus visiones. Utilizando esta metodología, Siegel encontró la misma constancia en las alucinaciones que había descubierto Klüver antes: el tablero de ajedrez, la telaraña, el túnel y la espiral. Cuando la droga alcanza su mayor efecto, estas formas geométricas adquieren diferentes patrones de movimiento (giro, palpitación) y adoptan la forma de imágenes que están influidas por el entorno cultural. Según Siegel, la causa de las alucinaciones es una descarga de las imágenes almacenadas en nuestro cerebro cuando lo desconectamos de los estímulos exteriores o lo estimulamos con drogas. Las formas repetitivas serían consecuencia de nuestra particular organización neuronal cuando se supera un cierto umbral de excitación eléctrica.

MEJOR EL SUEÑO LÚCIDO

¿Por qué optar por el sueño lúcido y no por las drogas? Hay muchas razones:

SUEÑO LÚCIDO	DROGA
- No daña la salud. - No hay riesgo de comportamiento peligroso (los músculos está paralizados durante el sueño). - Se mantiene el control. - Aporta conocimiento y ayuda para la vida de vigilia. - No cuesta dinero. - No interfiere en nuestra vida cotidiana.	- Daña la salud. - Hay riesgo de comportamiento peligroso (la omnipotencia y el terror provocan actos sin control). - No se mantiene el control. - No aporta conocimiento y perjudica la memoria. - Cuesta dinero. - Altera nuestra vida de vigilia y de sueño.

Los efectos nocivos de las drogas dependerán del tipo de droga, del equilibrio psicológico, del ambiente y del estado de ánimo. No es lo mismo fumar marihuana que inyectarse heroína. Tampoco es igual ser un joven que busca evasión o diversión en las drogas de diseño que ser un brujo indio que ha pasado por una dura iniciación en el mundo espiritual y que sólo usa las plantas en ritos sagrados.

Los dos grandes peligros de la alucinación son:

1) Confundir la alucinación con el mundo cotidiano.

2) Estar despierto mientras se tiene la alucinación.

Una alucinación en la fase REM del sueño no es peligrosa y ocurre en personas sanas. La alucinación fuera del sueño denota esquizofrenia, intoxicación por drogas o algún otro estado de alteración mental.

Si me dan a elegir, yo prefiero percibir un paisaje esplendoroso paseando al trote en un caballo, manteniendo el control y el juicio, antes que montarme en un potro desbocado, donde la velocidad no me permita ver, y donde un obstáculo provoque mi caída. Por eso nunca he experimentado con drogas.

En el último capítulo de este libro se tratarán experiencias que unos consideran alucinaciones y otros EECs. Son las llamadas experiencias cercanas a la muerte.

CAPÍTULO 19

EXPERIENCIAS AL BORDE DE UN NUEVO MUNDO

"Lo que acontece después de la muerte es tan inenarrablemente hermoso que ni nuestra imaginación ni nuestros sentimientos alcanzan a vislumbrar un concepto siquiera aproximado. La disolución de nuestra forma temporal en la eternidad no supone pérdida de sustancia."

Carl G. Jung (1875-1961), psiquiatra suizo. *Cartas*, tomo I.

La muerte es un estado en el que los demás seres humanos son incapaces de percibir nuestra conciencia. La primera vez que un ser humano contempló a un congénere muerto no debió sospechar que lo estaba hasta pasadas unas horas o incluso días, como sucede en los animales. Pero situémonos en la época actual. En primer lugar detectamos la muerte somática, cuando los latidos del corazón, la respiración y el movimiento cesan. En tiempos más recientes, sin embargo, la muerte no se determina hasta el cese de la actividad cerebral. Una vez que la circulación sanguínea se para, el cuerpo comienza a experimentar cambios:

1) **Algor mortis:** enfriamiento del cuerpo influenciado por la temperatura del entorno.

2) **Rigor mortis:** rigidez de los músculos esqueléticos que empieza de cinco a diez horas después de la muerte y desaparece pasados tres o cuatro días.

3) **Livor mortis:** decoloración rojizo-azulada debajo del cuerpo como resultado del estancamiento de la sangre.

Poco después de la muerte comienza la coagulación de la sangre, la autolisis (muerte de las células) y la consiguiente putrefacción del cuerpo causada por enzimas y bacterias.

Según este proceso, la muerte estaría delimitada por la inconsistencia del cuerpo para continuar funcionando. Ahora bien, ¿por qué los demás seres humanos dejan de percibir nuestra conciencia?

LA CONCIENCIA Y EL CUERPO

¿Cuál es la correlación entre la conciencia y el cuerpo? La explicación occidental clásica la aportó Platón al concebir una esencia no física o alma que se separa del cuerpo. Esta teoría dualista considera la conciencia humana independiente de las propiedades físicas.

En 1714, Gottfried Leibniz aportó su visión del universo, al que concebía como una multitud de centros de conciencia, de fuerza o energía espiritual, llamados mónadas. Cada mónada representaría un microcosmos individual que reflejaría el universo en distintos grados de perfección y desarrollo. Los humanos tendrían una visión limitada de ese universo, creado por un plan divino. Según Leibniz, la mente y el cuerpo siguen caminos paralelos, aunque no se relacionan entre sí. Estarían sincronizados a la perfección (como la dualidad onda-partícula en la luz). Carl G. Jung también se manifestó favorable a un sincronismo entre la mente y el cuerpo. Para Jung la conciencia no se encontraba en el cerebro ni en ninguna otra parte del cuerpo.

La explicación actual de los científicos para la relación mente-cuerpo es considerar la conciencia alojada en el neocórtex cerebral. Cuando la actividad eléctrica cerebral cesa, el córtex ya no "confiere vida" al cuerpo y el ser humano muere.

Para los dualistas platónicos, que consideran el alma como no física, lo que le sucede a la conciencia después de la muerte pasaría a ser una ciencia de estado específico, es decir, los fenómenos serían indetectables para los que aún mantienen su cuerpo en funcionamiento. Piense en lo que sucede cuando una persona está en un tanque de aislamiento. En vez de quedar inconsciente por ausencia de estímulos externos, la persona sigue en contacto con su conciencia. Entra en un ensueño y, si ha adquirido el suficiente control, sabe que existe y decide su actuación en ese nuevo mundo de sensaciones. Su percepción es similar a la del mundo cotidiano: ve, oye, toca, huele y degusta. Además de sus sentidos habituales se obtienen otras capacidades que aún no se han definido. En ese mundo de ensueño la persona asocia sus sensaciones con una procedencia exterior. Y, a partir de ahí, va creando una serie de conceptos que apoyan su existencia dentro del ensueño. Imaginemos que a ese individuo le encanta el nuevo mundo y decide quedarse en él. Podría estar bailando un vals en el ensueño pero nadie que viera su cuerpo paralizado en el tanque de aislamiento se daría cuenta. Si hubiera otros como él en el mundo de ensueño entonces habría "nacido" para ese mundo. Pero si decide quedarse en el ensueño habría muerto para el mundo cotidiano, porque las demás personas no podrían seguir percibiendo la expresión de su conciencia.

¿Qué es la vida entonces? ¿La propia conciencia o la visión de esa conciencia que tienen los demás? Imagine que nadie le percibe aunque usted se sienta vivo. ¿No pensaría que había muerto y que su cuerpo era sólo un espíritu? Usted seguiría teniendo conciencia de sí mismo pero estaría desconectado de la conciencia colectiva.

Como hago siempre con los temas complicados, incubé un sueño que me aportara algunos ejemplos sobre la conciencia y su relación con el cuerpo físico. El sueño lúcido de esa noche fue el más intenso que he tenido nunca.

A continuación presento un resumen de los ejemplos que obtuve sobre la relación conciencia-cuerpo.

El proceso vida-muerte se asemejaría a la percepción de las radiaciones electromagnéticas. Existe un espectro electromagnético que sigue la secuencia: rayos gamma, rayos X, ultravioleta, luz visible, infrarrojo y ondas de radio (microondas, radio y televisión). Cada onda electromagnética tiene una longitud determinada. La longitud de onda aumenta progresivamente desde los rayos gamma hasta las ondas de radio (fig.4). Nuestros ojos sólo son capaces de detectar una determinada franja de ese espectro: los colores. La conciencia podría representarse como una onda. En una onda la energía se transfiere de una partícula a otra a través de un medio, pero sin que haya desplazamiento del propio medio. El universo no es creación de la conciencia, es parte de la propia conciencia que se va percibiendo a sí misma a cada paso.

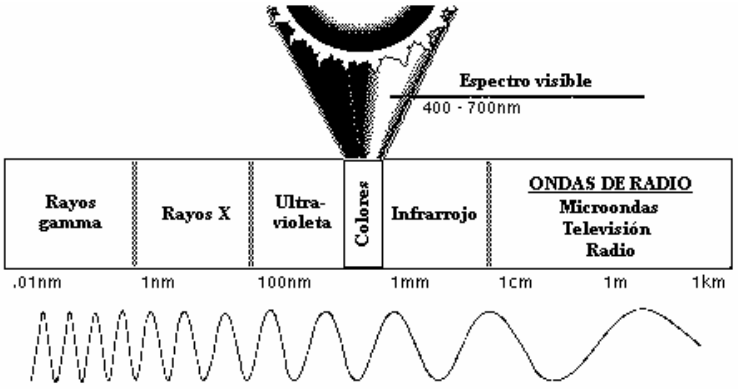


Fig.4. Espectro electromagnético.

Cada color está asociado a una determinada longitud de onda que aumenta desde el violeta hasta el rojo. Imagine que la conciencia es un rayo de color. Ese color estaría definido desde una longitud de onda determinada hasta otra en la que cambiaría el color. Cuando se pasa del espectro visible (por ejemplo, al infrarrojo), nuestros receptores ya no percibirían esa onda y diríamos que la persona ha muerto, cuando lo correcto sería decir que no podemos percibirla. Por ejemplo, imagine que la conciencia humana es el color rojo, definido desde una longitud de onda de 630 nanómetros (nm)[2] hasta otra de 750 nm. Existiría una tendencia a cambiar desde el rojo débil (630 nm) al rojo intenso (750 nm) a lo largo de la vida. Cuando superáramos los 750 nm pasaríamos a estar en una longitud de onda asociada a los rayos infrarrojos y las demás personas, que viven sólo en el rojo, no podrían percibirnos. Pero el rayo no habría dejado de existir (fig.5). Ese cambio en la longitud de onda se daría de varias formas:

1) Progresiva. Es lo que se llama muerte natural. Habría una tendencia progresiva a variar la longitud de onda desde el rojo débil (niñez) al rojo intenso (vejez) y posteriormente al infrarrojo ("muerte natural"). Obviamente, los cambios sólo se detectan pasado un tiempo determinado. Los estados como el sueño o la inconsciencia serían cambios de fase de la onda.

2) Brusca. Es lo que se llama muerte accidental. Se rompería la tendencia gradual y se daría el cambio de manera brusca desde cualquier escala de rojo (cualquier edad) hasta el infrarrojo ("muerte accidental").

3) Reversible. Es lo que se llama resurrección y también "eterna juventud". Consistiría en manipular a voluntad la longitud de onda y fijarla en un punto determinado. Sólo cuando estuviéramos en la misma longitud de onda y en concordancia de fase podríamos detectar la actividad de la conciencia de otros.

Fig.5. Ejemplo de ciclo de percepción que vi en sueños.

¿Por qué están separadas las conciencias? No están separadas sino sólo creemos que lo están. Con nuestros ojos vemos una mesa como un objeto unitario. Sin embargo, los físicos nos dicen que esa mesa está formada por átomos que, en su mayor parte, están vacíos. Si nuestros ojos vieran a escala subatómica entonces el concepto de mesa no sería el mismo. Quizás definiríamos a los núcleos de los átomos de esa mesa como soles y a los electrones como planetas. Lo mismo ocurriría si nuestra conciencia se sintiera rodeada y formada por un planeta. Definiríamos el universo en función de nuestra escala, sin pensar que nosotros mismos contenemos a otras conciencias a las que no tenemos acceso. Pero, aún así, habríamos creado una ciencia que puede aplicarse tanto en ese mundo subatómico como en el mundo macroscópico. Esa ciencia no sería errónea sino simplemente relativa y en espera de unas asociaciones entre lo grande y lo pequeño o entre el exterior y el interior. Para la ciencia unificada lo grande y lo pequeño se explicarían de la misma forma, y el exterior y el interior no tendrían sentido. El universo y la conciencia son como un puzzle de infinitas piezas en el que cada pieza es, a su vez, un puzzle.

El "espectro de percepción" es el entorno comprendido entre la máxima y la mínima longitud de onda que podemos percibir. Los hermanos gemelos univitelinos tienen un espectro de percepción muy similar, es decir, los entornos (en su concepción matemática) encajan con bastante precisión. Entre los humanos no gemelos el entorno encaja bien pero presenta salientes en los extremos. Entre humanos y primates las diferencias son mayores pero ambos entornos aún tienen regiones de concordancia. Entre los objetos y los humanos el espectro de percepción es muy distinto y ambos no aprecian sus respectivas conciencias. Hasta aquí estaría definido todo lo que existe.

Lo que no existe, para el ser humano, sería el entorno de longitudes de onda que queda totalmente fuera del espectro de percepción humano. Pero que no exista para el

ser humano no significa que en otra escala de longitudes de onda tenga que ocurrir lo mismo. Así pues, la existencia o no existencia de un objeto es relativa, ya que depende del punto de referencia (o longitud de onda) en que se encuentre nuestra conciencia. Si cambiamos de punto de referencia entonces percibiremos un universo diferente formado por todas las ondas (o conciencias) que interfieran con la nuestra.

En el sueño lúcido se producen variaciones espontáneas de la longitud de onda por lo que, si entramos en concordancia de fase con la conciencia de otro ser, podríamos conocer sus actividades. En los gemelos esa concordancia es más probable. El espacio y el tiempo no son exteriores a la onda (conciencia) sino que están en la propia onda. Por tanto, al cambiar la longitud de onda en el sueño lúcido podríamos acceder a un espacio-tiempo diferente de forma espontánea. Con un entrenamiento adecuado se conseguirían fijar distintas posiciones de la onda a voluntad y volver a ellas cuando se desee. La luz es una onda, pero también es una partícula. La onda (conciencia) y la partícula (cuerpo) no son sincrónicas: son una misma cosa que se expresa como energía y como materia.

La muerte es, por tanto, un cambio en la longitud de onda, un cambio en el estado de conciencia, donde la energía y la materia se conservan pero ya no se perciben de la misma forma. Todos los colores parten de sólo tres: el azul, el verde y el rojo. La luz blanca es la unión de todos los colores, la unión de todas las conciencias: la percepción absoluta.

Comprenderán mi sorpresa cuando accedí a esta información en sueños. Y es sólo una muestra de la multitud de ideas y asociaciones, sobre este y otros temas, que he conseguido. Este no es el marco adecuado para exponer todo el caudal de información que tengo "grabado" en mi videoteca de sueños. Mi educación ha sido científica así que oír en mis sueños el término "eterna juventud" o "resurrección" me produce risa. Incluso he pensado omitir esas expresiones, pero me hubiera traicionado a mí mismo. Juzguen ustedes mi sueño.

LA EXPERIENCIA

¿Qué es una experiencia cercana a la muerte? Así describía Mark Horton, un experto programador de ordenadores norteamericano, lo que sintió cuando estaba al borde de la muerte[3]:

<<Estuve a punto de morir por un cese total en la actividad de los riñones, del hígado y de la respiración. Además tenía interiormente una pérdida masiva de sangre y la anemia asociada. Como estuve en coma, no sé cuándo ocurrió en realidad mi experiencia cercana a la muerte. A partir de la lectura de los informes médicos y otras evidencias posteriores he deducido que fue en 1992, la víspera del Año Nuevo. Esa noche mis riñones y mi hígado dejaron de funcionar y los doctores le dijeron a mis padres que deberían contactar con una funeraria porque era muy difícil que sobreviviera una noche más. Y, aunque la superara, tendrían que hacerme una diálisis a la mañana siguiente y el shock acabaría con mi vida. Durante la noche, según he leído en los informes médicos, me pusieron respiración asistida total. Así estaba, con los riñones y el hígado sin funcionar, almacenando fluidos, con neumonía y con una

máquina que respiraba por mí. Sospecho que fue entonces cuando "dejé mi cuerpo". Tengo un recuerdo muy vago de ver un cuerpo debajo, en una cama y con tubos y máquinas, pero, honestamente, no puedo decir que fuera el mío. Estaba sostenido, contenido, soportado, mantenido en un medio de algún tipo, cálido y seco. Me encontraba suspendido, sin presión ni cualquier otra sensación de estar contenido en algo, sólo allí. Me sentía seguro, cómodo, sereno, sin dolor y sin ver borroso, completamente consciente. Entonces comenzó la "experiencia". De repente la oscuridad se hizo total y comencé a ascender, sin ninguna sensación de presión, hacia arriba, hasta un punto elevado. Era puro intelecto, absorbiendo información y conocimiento a través de "sensores" o medios que no entiendo. Desde ese punto de privilegio podía pensar en el lugar y el tiempo en el que estaba, recordando todo acerca del presente.

Siempre he sentido, no sé por qué, una tendencia muy fuerte hacia Escocia. Tengo algunos ancestros escoceses pero no más que ingleses, suecos, prusianos,... pero aún así tengo una fuerte afinidad por esa tierra, su historia, su cultura y su música. Ningún sonido en este mundo me produce más sentimientos que las gaitas. Bien, uno de mis primeros "viajes" fue a Escocia, mirando desde lo alto de un acantilado a un mar gris y turbulento durante una gran tormenta. ¡Estaba allí! Podía sentir el viento soplando en mi cara y la fuerza de la lluvia mientras veía y oía el ruido de los truenos y del mar. Todo lo que yo había hecho era pensar momentáneamente en esa tierra y ahora estaba allí. Como ya he dicho, no sé por qué siento esos lazos tan fuertes con ese trozo particular de espacio-tiempo.

Después de eso pensé en un sol cálido y me encontré en un lugar de luz brillante y confort. No podía discernir nada más que un brillo confortante a mi alrededor. Todavía no tenía ningún "cuerpo", que yo recuerde, pero tuve la "sensación" de que era amorfo, un brillante intelecto puro, todo sensores y nada cuerpo físico tangible para arrastrarme abajo o contenerme. Fue una maravillosa ¿sensación?, ¿estado?, ¿ser? No existen palabras para describir esto. Fue muy placentero y confortable y se produjo en microsegundos o en billones de años, no tengo ni idea, ya que el tiempo no era otra cosa que una construcción operativa y que no tenía significado o relevancia para la existencia. Tenía, literalmente, la sensación de que yo era todos los lugares del universo a la vez.

El brillo cesó y fue reemplazado con una visión de la Tierra que se movía rápidamente "debajo" de mí. Estaba todavía envuelto en una sensación de calidez y confort, pero moviéndome hacia atrás a una velocidad cada vez mayor. La visión de la tierra pasó a ser, casi instantáneamente, una vista general de nuestro sistema solar y luego un cúmulo de sistemas de estrellas que, aparentemente, era uno de los brazos de nuestra galaxia. Estaba todavía absorbiendo todo esto en muchos niveles diferentes, más allá de lo que nosotros conocemos como ver. Todavía podía sentir la localización de nuestro planeta, aunque a esta distancia debería haber resultado imposible en el continuo normal espacio-tiempo. Todos mis sentimientos eran de comodidad, admiración, asombro, pertenencia, una sensación de "todo está bien" que lo llenaba todo y que sólo puedo llamar un amor todopoderoso, aunque esa palabra es terriblemente inadecuada para describir aquellos sentimientos.

Todavía seguía moviéndome (hacia atrás siempre, por alguna razón) cuando, de repente, me relajé completamente y me permití "a mí mismo" ¿disolverme?, ¿extenderme?, ¿mezclarme? en la "unidad" que me rodeaba. La explosión de emociones y (otra vez las palabras no pueden describirlo) "amor" todopoderoso que sentía ahora hicieron que cualquier sentimiento previo que había experimentado antes se quedara en nada. Posiblemente no podría poner en palabras de ningún idioma humano lo que es ese sentimiento. Estaba en todas las cosas pero no estaba en nada,

estaba en todos los lugares pero no estaba en ningún lugar. Mi intelecto se había expandido para contenerlo todo, el tiempo, el lugar e incluso el ser que era, soy o siempre sería. Yo era único en ese momento, la parte más pequeña de lo absoluto. Sé que esto parece ininteligible..., incluso a mí me lo parece cuando lo leo en el papel; pero yo lo he sentido. No existen palabras para describir el gozo y el amor y la calidez. Es realmente indescriptible. Y seguía acelerando hacia afuera, absorbiendo, observando. Galaxias enteras se hicieron del tamaño de granos de arena. Vi galaxias inmensas colisionando y juntándose. Vi "agujeros" en el espacio que no eran agujeros del todo, sino que estaban rellenos de alguna cosa que no pude entender incluso en mi estado "capacitado", ¿protogalaxias quizás? Y había allí tantas galaxias para ver. Pero aún podía sentir dónde se encontraba nuestro planeta. Digo sentir porque nuestra diminuta Vía Láctea se había desvanecido; podía sentirla allí, pero no verla. Y seguía yendo hacía afuera. Empecé a distinguir una curvatura y me di cuenta de que el universo era realmente una gran esfera que contiene todas las galaxias. Se hizo más y más aparente conforme me movía (siempre hacia atrás) en el "espacio oscuro" más allá de la esfera de galaxias. Todavía me topaba, de vez en cuando, con algunas galaxias mientras continuaba moviéndome hacia fuera. Y entonces "sentí" alguna clase de presencia grande detrás de mí. Parecía que disminuía mi velocidad ligeramente y pasaba a través de esa barrera y miraba hacia abajo, a la esfera que contenía nuestro universo. Parecía transparente y ligeramente opaca a la vez, como si estuviera viendo los campos de energía que la contenían. La imagen de las capas de electrones de un átomo sería apropiada para describirlo.

Continuaba moviéndome hacia afuera y ahora veía con dificultad la tímida curvatura de nuestro universo y otras esferas que sólo podían ser otros universos. Las esferas parecían estar ordenadas de alguna forma, una capa esférica de universos alrededor de un núcleo que no podía ver. Y más allá de esta capa, otra, hacia la cual me estaba dirigiendo a gran velocidad. La impresión general de lo que había dejado era algo así como esas piezas pequeñas de "esferas dentro de esferas" de marfil que uno suele ver en las tiendas de regalos. No llegué a la siguiente capa. Cuando estaba moviéndome hacia la siguiente capa de universos, algo empezó a empujarme y comencé a ir hacia delante, al interior de nuestro universo. Las otras galaxias dentro de nuestro universo ya no estaban y tuve una última "visión" de nuestra Vía Láctea. Luego regresé. Aturdido, confundido, triste, con un tremendo sentido de pérdida, empecé a hacer conjeturas sobre la carencia de conocimiento y amor y "unidad" que había sentido. Mi experiencia cercana a la muerte había terminado.

Salí y entré del coma durante algún tiempo después de la experiencia, no sé cuánto. Durante ese tiempo tuve una mezcla de fuertes sueños, quizás algunas alucinaciones muy vívidas, casi sueños concretos en los cuales "personajes de sueño" tenían cuerpos sólidos y reales y con quien pude mantener conversaciones normales y lógicas, y también algunas "mini-experiencias cercanas a la muerte" en las cuales era capaz de experimentar algunas pequeñas fracciones del amor todopoderoso y la "unidad" que tuve durante mi "viaje". Luego me di cuenta de que empezaba a "ajustar" mi pensamiento e intentaba inconscientemente ignorar todo lo que me había sucedido para continuar con mi vida. Pero todavía echaba algo de menos..., ese agujero estaba todavía allí mordiendo mi mente.

Finalmente, después de casi un año en el que intenté no pensar más en ello, siempre encontraba que, al meditar o al relajar mi mente, aquellas sensaciones volvían. No podía reprimir por más tiempo esas memorias y yo lo sabía. Así que las dejé entrar de nuevo, y me convencí aún más de que mi experiencia había sido real, que no era sólo una alucinación o un sueño, que todos nosotros somos individuos y "uno" al mismo tiempo, y que la única cosa importante es el amor. Un amor completo, abierto,

dadivoso, increíblemente lleno. Esa es la única cosa que importa. Todo lo demás es superfluo. Yo he cambiado para siempre. Todos nosotros somos uno, todos nosotros somos "Dios". O quizás "Dios" es todos nosotros. He pensado mucho tiempo en la frase bíblica "Y Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza". Me pregunto si quizás esto significa realmente que el hombre es creado y existe en la imaginación de Dios, la cual es luego la realidad del hombre. No soy un experto en la Biblia y no debatiré sobre teologías porque es algo muy personal, pero esa posible interpretación de la frase bíblica es interesante para mí. No profeso ninguna religión específica, nunca lo he hecho, y definitivamente nunca lo haré, porque son el intento del hombre para cuantificar, regir y controlar incluso el aspecto espiritual del individuo. Ahora sé que vivir siendo generoso y amando a los demás es la única "religión" verdadera, si es que puede etiquetarse con la palabra religión. A partir de lo que he leído acerca de otras personas con la misma experiencia cercana a la muerte, esto parece ser un sentimiento casi universal. Podemos describir lo que hemos "visto" en distintos términos religiosos dependiendo del entorno y las creencias previas a la experiencia, pero el mensaje de amor universal y de perdón es el mismo.

Los efectos posteriores a la experiencia aún están presentes y crecen todos los días. Decir que me ha cambiado completamente es obvio y, a la vez, una afirmación increíble. Todavía estoy interesado por los sistemas de computadoras y trabajo con ellas como profesión, pero estoy más interesado en encontrar cómo las máquinas pueden ayudar de verdad a la gente para que no sean sólo "juguetes" intelectuales que realizan funciones o para que me paguen por diseñarlas y ajustarlas. Nunca he sido materialista externamente en el sentido "yuppie" de la palabra, pero tenía afecto por ciertas posesiones y me preocupaba por ellas; ahora todavía me gusta la belleza de las cosas, pero la posesión de las mismas no me resulta importante. Me encuentro a mí mismo regalando muchos objetos a otros si ellos expresan interés o deseo por tenerlos. Quizás me etiquetan como "tonto". No me importa. Lloro abiertamente por la tristeza en el mundo y en las vidas de las gentes. Comparto con otras personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte una absoluta falta de temor a morir. En realidad es confortable pensar así, ya que me retorna al estado que experimenté y puedo contactar con el sentido de amor por todas las personas y cosas que me rodean, con la paz que siento, cuando capto el dolor de los demás y me gustaría aliviarlos dejando que su dolor penetrara en mí. En resumen, supongo que la cuestión que muchos me harían es: ¿Tuvo algún valor la experiencia? Y yo respondería gozosamente: "¡Sí!".>>

Mark Horton murió, esta vez definitivamente, el 7 de Septiembre de 1996 como consecuencia de sus dolencias de riñón y de hígado. Juzguen ustedes su experiencia. Hay ocho millones de americanos y muchos millones de personas más en todo el mundo que afirman haber tenido una experiencia cercana a la muerte. El fenómeno parece ser independiente del contexto cultural ya que, además de en Occidente, también se dan abundantes casos en China e India.

MOODY: EL PRECURSOR

Raymond Moody, doctor en filosofía y medicina por la Universidad de Virginia, publicó en 1975 el primer libro sobre las experiencias cercanas a la muerte, titulado *Vida después de la vida*[4]. Moody ya estaba fascinado por la conciencia humana desde muy niño. A los seis años ya deseaba ser astrónomo, para conocer los secretos del universo. Sus padres no le inculcaron unas creencias religiosas firmes. Más tarde leyó

los trabajos de Freud y Jung y entró en la Universidad de Virginia con la intención de estudiar astronomía, pero acabó interesándose por la filosofía. En 1965, uno de sus profesores de filosofía le contó que George Richie, un psiquiatra de la Universidad de Virginia, había tenido una experiencia extraña cuando estuvo a punto de morir. Visitó al doctor Richie y, a partir de ese momento, comenzó a recopilar experiencias que luego plasmaría en su libro *Vida después de la vida*. Su primera sorpresa fue descubrir que las narraciones tenían una constancia sorprendente: primero veían su cuerpo desde el exterior sintiendo una gran serenidad, luego flotaban en un túnel oscuro donde se encontraban con parientes ya fallecidos y, finalmente, veían una luz blanca brillante al final del túnel. Estas eran las sensaciones más frecuentes, aunque no las únicas. Algunas personas veían imágenes que resumían su vida y seres trascendentales inmersos en la luz al final del túnel. A Moody se le tachó de poco riguroso porque no había seleccionado a las personas según criterios científicos. Sin embargo, el éxito mundial de su libro hizo que otros científicos se interesaran por el tema.

La experiencia típica que se narra en el libro de Moody fue luego corroborada por otros investigadores. En ella, la persona que muere alcanza el punto límite de sufrimiento físico y oye cómo el doctor anuncia su muerte. A partir de ese momento oye un sonido desagradable acompañado de una sensación de amenaza. El sonido varía según las personas: zumbido, timbre, silbido, susurros, música, tintinear de campanas, e incluso voces. Comienza a flotar y a ascender. La persona se encuentra fuera de su cuerpo físico pero todavía en el entorno inmediato, mirando su cuerpo como si fuera un espectador. Observa los intentos de los doctores para reanimarle pero no siente nada. Poco a poco se va acostumbrando a su nuevo ambiente. Se da cuenta de que todavía tiene un cuerpo aunque es de diferente naturaleza al físico. Entonces se siente invadido por una gran oscuridad que asocia con un largo túnel donde ve los espíritus de parientes y amigos que ya han fallecido. Al final del túnel aparece un ser espiritual, cálido, luminoso y lleno de amor que asocia con un sentimiento religioso. La luz al final del túnel es de un brillo indescriptible pero no daña los ojos. La persona se siente conciencia pura, sin cuerpo físico. El ser luminoso le pregunta mentalmente por su vida para que la evalúe y le muestra imágenes retrospectivas de los principales acontecimientos. Los actos que la persona considera erróneos son, en cierto modo, perdonados. También, en algunas experiencias, la persona le pregunta al ser o a la luz por alguna cuestión y recibe conocimientos de interés. En algún momento es consciente de que se aproxima a una barrera que representa el límite entre la vida terrena y la próxima vida. Entonces el ser luminoso le dice que la hora de su muerte aún no ha llegado y que debe regresar. Como siente un gran amor y paz se resiste a volver. La experiencia finaliza cuando se encuentra en su cuerpo físico, sorprendido por ello. Cuando despierta de su inconsciencia se siente triste y apresado en su cuerpo. En la mayoría de las ocasiones no recuerdan la reentrada en el cuerpo.

Otra característica común es que al intentar explicar su experiencia no encuentra palabras para describirla. Como las demás personas no se lo toman en serio deja de contarlo, pero los efectos posteriores de su experiencia se manifiestan en un mayor amor a la vida, implicación con los demás, pérdida de interés por las posesiones materiales y ningún temor por la muerte.

DESPUÉS DE MOODY...

El psicólogo Kenneth Ring, de la Universidad de Connecticut, corrigió el error de Moody y utilizó un análisis estadístico más riguroso[5]. Pero los resultados fueron los mismos. Ring, además, observó en algunas de las narraciones de sus pacientes lo que llamó "visiones proféticas". El individuo siente que tiene acceso a un conocimiento completo de la historia terrestre, desde sus orígenes hasta el final. Los últimos estudios de Ring parecen indicar que las personas que han pasado por una experiencia cercana a la muerte presentan cambios fisiológicos, neurológicos, sensibilidades físicas y un despertar de la intuición y de las capacidades psíquicas[6]. Estos serían los cambios:

1) Mayor aprecio por la vida: defensa de los valores ecológicos, vivir cada momento con intensidad, despreocupación por las posesiones materiales, mayor autoestima, interés por el bienestar del prójimo, mejor expresión del amor, falta de temor al futuro y a la muerte, aceptación de la propia personalidad, tolerancia en las opiniones, deseos de ayudar a los demás, capacidad para comprender a los otros,...

2) Mayor espiritualidad: menor valoración de los ritos religiosos y más del sentimiento interior, creencia incondicional en la vida después de la muerte, cercanía a Dios, consideración de todas las religiones como una sola,...

3) Incremento en las capacidades psíquicas: facilidad para cambiar el estado de conciencia (sueños lúcidos, EECs), telepatía y precognición en sueños,...

Mientras tanto, Ronald Siegel encontraba la explicación a estas experiencias cercanas a la muerte en su teoría de la alucinación. Para él los túneles, la luz brillante y los parientes fallecidos son sólo una proyección de nuestras imágenes internas que también aparecen en las experiencias con drogas. Pero las personas que han tomado drogas y que luego estuvieron al borde de la muerte no encuentran comparación alguna entre ambas experiencias.

Michael Sabom, cardiólogo de la Universidad de Florida, estaba acostumbrado a la reanimación de pacientes al borde de la muerte. Tras leer el libro de Moody se decidió a realizar su propia investigación sobre el tema. Sabom no creía en absoluto a Moody, hasta que comenzó a entrevistar pacientes que habían estado a punto de morir pero que habían superado la crisis en el último momento. Los testimonios obtenidos a partir de más de cien pacientes eran casi idénticos a los aportados por Moody[7]. Sabom había seleccionado pacientes de distintos entornos socioeconómicos, educacionales y religiosos: ateos, cristianos, hombres, mujeres, niños, licenciados, obreros,... Su mayor sorpresa fue que el número de ateos convencidos que informaron de la experiencia fue casi idéntico al de cristianos. También obtuvo testimonios en los que el paciente describió con todo detalle la escena en la que estuvo siendo reanimado por los médicos. La acción de los médicos coincidía, la descripción de los aparatos empleados en la reanimación también. Ninguna de aquellas personas tenía conocimientos médicos como para describir con tanta exactitud lo que había ocurrido en la sala de reanimación del hospital. La visión fuera del cuerpo coincide con los informes de algunas EECs. Pero a Sabom le causó una gran impresión el hecho de que la experiencia cercana a la muerte

produjera cambios importantes en la personalidad de los individuos, que se traducían en una mayor valoración de la vida. En los informes de Sabom y Ring, alrededor de un 45% de las personas que habían superado el proceso de reanimación informaron luego sobre la experiencia cercana a la muerte.

Fred Schoonmaker, jefe de medicina cardiovascular en St.Luke (Denver), también entrevistó a un gran número de pacientes, que había reanimado personalmente, y encontró un 60% de casos en los que se había dado la experiencia[8].

EXPLICACIONES CIENTÍFICAS

¿Qué opinan los científicos de las experiencias cercanas a la muerte? Existe la certeza de que las personas que se encuentran al borde de la muerte tienen en un alto porcentaje las sensaciones descritas. Se proponen varias teorías para explicar el fenómeno:

1) Teoría de la alucinación. Las columnas de neuronas del córtex cerebral almacenan las imágenes; al excitarse eléctricamente esas neuronas las imágenes se liberan, dando lugar a las alucinaciones. La configuración de estas células en columnas daría lugar a los patrones repetitivos que se observan en las alucinaciones, por ejemplo, la forma de túnel. La luz blanca podría ser una descarga de los receptores oculares. Los puntitos luminosos que observamos al cerrar los ojos, llamados fosfenos, podrían estar implicados también en el proceso. La excitación de las neuronas que daría lugar a la descarga de imágenes sería consecuencia del estado de temor ante la muerte o de la carencia de estímulos externos.

2) Teoría de los factores químicos. Las drogas administradas, la falta de oxígeno, el exceso de dióxido de carbono o la propia liberación cerebral de sustancias psicoactivas producirían alucinaciones. Si, por ejemplo, el cerebro liberara endorfinas como calmante del dolor, éstas sustancias podrían ser las generadoras de alucinaciones.

3) Teoría de la despersonalización. Los psiquiatras saben que, en circunstancias de peligro o shock, los individuos reaccionan sintiéndose fuera de sus cuerpos para defenderse psicológicamente. Esta disociación por el temor a la muerte sería la explicación del fenómeno.

4) Teoría del ataque en el lóbulo temporal. Wilder Penfield, de la Universidad McGill, ha demostrado que la estimulación eléctrica del córtex visual o de los lóbulos temporales del cerebro da lugar a colores, formas geométricas, estrellas y líneas. La investigación sugiere que las personas que han sufrido una alta actividad eléctrica en el lóbulo temporal son más imaginativas y artísticas que el resto. Esto podría inducir a una reconstrucción de las imágenes almacenadas en la memoria. Las personas sometidas a fuertes campos magnéticos suelen tener alucinaciones que asocian con eventos reales como experiencias trascendentales, abducciones y las propias experiencias cercanas a la muerte.

5) Teoría de la semiconsciencia. Los pacientes no se encuentran totalmente inconscientes en los momentos críticos de su reanimación. A partir de los estímulos sonoros captados en un estado de semiconsciencia los individuos reconstruyeron la escena que estaba sucediendo en torno a su cuerpo.

6) Teoría de la memoria inconsciente del nacimiento. Esta teoría, típicamente freudiana, es apoyada por el psiquiatra checo Stanislas Grof. Propone que, en el momento de morir, revivimos la experiencia de nuestro nacimiento. Primero la sensación de paz y de flotar en la oscuridad del útero materno, luego el paso por el túnel de la pelvis y finalmente la luz que nos invade al nacer[9].

Ninguna de estas teorías explica las descripciones detalladas de la sala de reanimación que hacen los pacientes. Tampoco las drogas parecen ser la causa. Individuos que han sufrido alucinaciones provocadas por drogas antes de la experiencia afirmaban con rotundidad que no se pueden comparar. Las alucinaciones provocan terror en muchos casos, lo cual no se da en las experiencias cercanas a la muerte. En pacientes no drogados y sin déficit de oxígeno la experiencia también se produce. La liberación de endorfinas como mecanismo de defensa es poco probable, ya que los pacientes se sienten doloridos después de la reanimación. En cuanto a los ataques del lóbulo temporal, se han detectado otras reacciones colaterales como los sentimientos de tristeza, pánico, etc, que no se dan en las experiencias cercanas a la muerte.

UN FINAL QUE ES UN PRINCIPIO

¿Cuál es mi teoría? Ensayaré una explicación, filosófica, basada en ideas aportadas por mis sueños lúcidos. En el momento de la experiencia cercana a la muerte la persona está entrando en un nuevo estado de conciencia, y eso debe manifestarse de alguna forma detectable en el cuerpo que los demás perciben. Nadie puede asegurar que, después de la muerte, sigamos percibiendo. Aunque la capacidad de percepción perdurara, sería demasiado pretencioso pensar que conservamos nuestra configuración actual (el cuerpo, los recuerdos,...). Es más factible admitir que la materia y la energía de nuestro cuerpo se transforman en otra configuración incomprensible para nosotros y que, quizás, se organiza de nuevo como expresión de la conciencia en otra escala. La conciencia seguiría constituyendo cada átomo del cuerpo pero ya no se expresaría a un nivel que nosotros pudiéramos percibirla. Así pues, no habría una separación física mente-cuerpo. Las demás conciencias, vibrando en un mismo nivel, se percibirían entre ellas, con un cuerpo creado según un modelo mental, y serían incapaces de captar la conciencia que, aparentemente, se ha fragmentado con la muerte.

Los budistas emplean como ejemplo de la relación mente-cuerpo una taza de té. La taza contiene al té. Cuando se rompe la taza: ¿sigue existiendo el té o desaparece? Este ejemplo dualista, donde el té sería la conciencia y la taza el cuerpo, puede modificarse diciendo que el té y la taza son diferentes expresiones de una misma cosa. Cuando se rompe la taza, el té impregna cada uno de los trozos y otros objetos cercanos. Si hemos separado la taza y el té en categorías diferentes es debido a nuestra particular capacidad de percepción. La taza nos parece sólida y el té líquido, y

asumimos que deben ser así a escala universal, confiriendo a nuestros sensores un valor casi divino. Creemos que el valor de nuestra escala, de nuestro nivel macroscópico, es absoluto y único. Eso sí constituye una creencia. Los sensores humanos no tienen por qué ser universales, ni siquiera uno sólo de ellos. Tampoco la escala humana es universal. Pero somos tan antropomórficos en cuanto a la conciencia como aquellos que situaban la Tierra en el centro del Universo.

La experiencia cercana a la muerte sería, pues, un cambio de conciencia cercano al límite. En ese proceso de cambio se mezclarían, como sucede en el sueño lúcido, elementos de ambos estados. Eso explicaría las imágenes de familiares fallecidos y de figuras trascendentales al final del túnel, las cuales serían una expresión de lo que más nos ha atado al mundo cotidiano. Lo que hay más allá de la muerte no podemos saberlo hasta que no sobrepasemos ese límite, fijemos nuestra posición en el nuevo estado de conciencia y volvamos a traspasar el límite para contarlo.

¿Debemos temer a la muerte? Cuando era niño me impactó este fragmento del libro *Momo*, de Michael Ende[10]:

"Momo recordó su camino a través de la calle de *Jamás*, en la que lo había vivido todo al revés, y preguntó:

- ¿Eres tú la muerte?

El maestro *Hora* sonrió y calló un rato antes de contestar:

- Si los hombres supiesen lo que es la muerte ya no le tendrían miedo. Y si ya no le tuvieran miedo, nadie podría robarles, nunca más, su tiempo de vida."

En la actualidad, los ladrones de tiempo del libro de Ende proliferan por doquier. Mi deseo es haber contribuido con este libro a que nadie, nunca más, le robe su tiempo de vida.

Si el cambio de conciencia puede ejercitarse y es reversible entonces el ser humano ha encontrado el secreto de la eternidad. No una eternidad terrible y aburrida en una posición fija de conciencia (con sus parámetros correspondientes de espacio y tiempo) sino una eternidad en cualquier posición que elijamos. ¿Es el sueño lúcido una vía para fijar la conciencia a voluntad? Si es así, ahora está al alcance de todos. Baudelaire lo expresó así en su poema *El sueño de un curioso*, dedicado a Félix Nadar[11]:

"Conoces, como yo, el dolor agradable,
Y de ti haces que digan: <<¡Vaya hombre tan raro!>>.
-Iba a morir. Y había en mi alma anhelante
Deseo junto a horror, un raro sufrimiento;

Esperanza y angustia, sin talante rebelde.
Cuanto más se vaciaba la clepsidra fatal,
Más gozosa y más áspera se hacía mi tortura;

Mi corazón se hurtaba al mundo familiar.

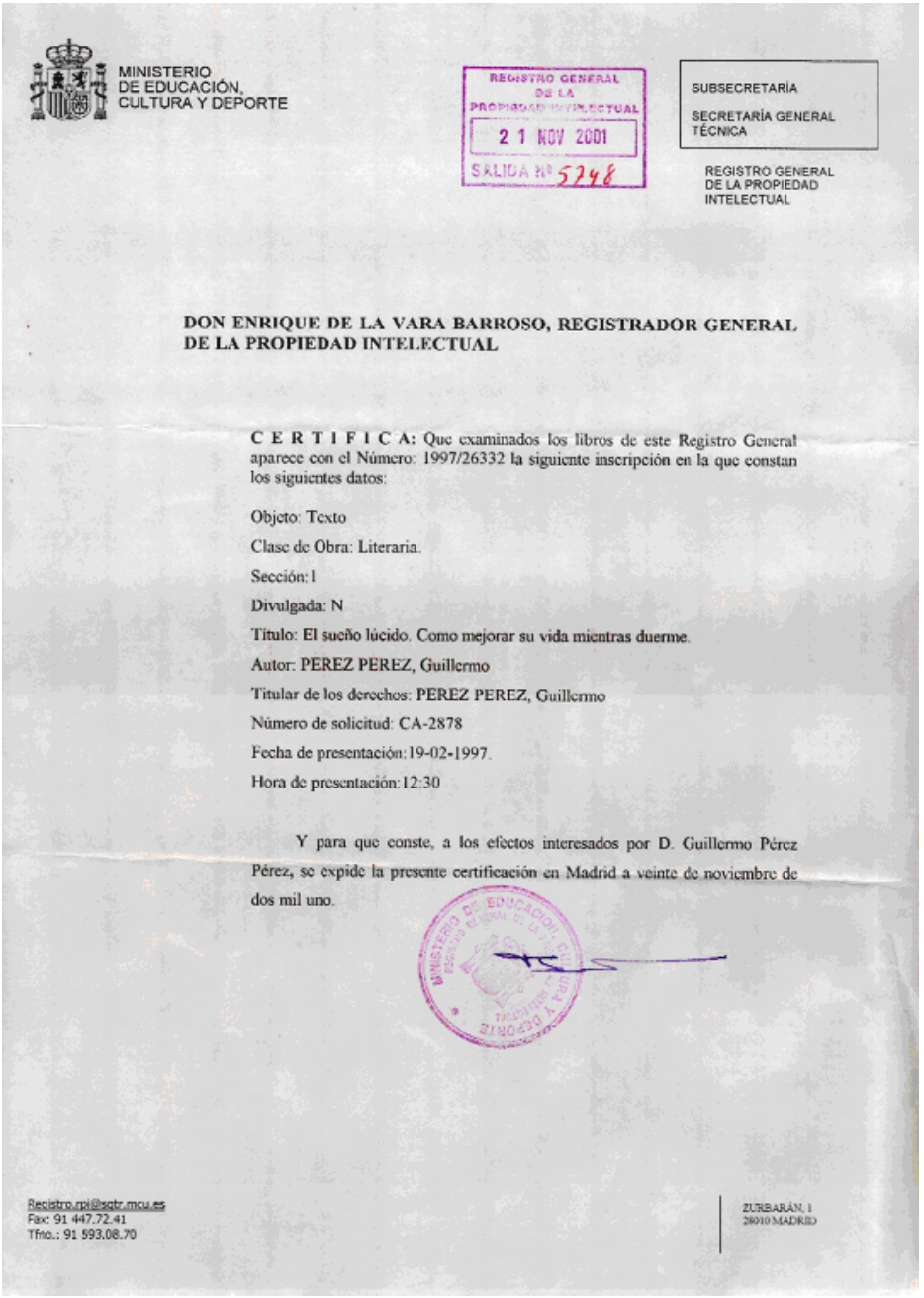
Yo era como un niño ansioso de espectáculo,
Que aborrece el telón como se odia un estorbo...
Hasta que, al fin, la fría verdad se reveló:

Sin sorpresa había muerto, y la aurora terrible
Me circundaba. -¡Cómo! ¿Pero no es más que esto?
El telón se había alzado y yo aún esperaba."

Ante ustedes he presentado el sueño de un curioso: mi sueño.

ANEXO.- UNA PREMONICIÓN ESCRITA EN 1997

A continuación se muestran los documentos oficiales que acreditan que el sueño premonitorio "Incidente en el West Side Story" se encuentra en la página 42 del manuscrito original de este libro, registrado el 19 de febrero de 1997 (es decir, cuatro años antes del atentado a las Torres Gemelas):



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

REGISTRO GENERAL
DE LA
PROPIEDAD INTELECTUAL
21 NOV 2001
SALIDA Nº 5248

SUBSECRETARÍA
SECRETARÍA GENERAL
TÉCNICA

REGISTRO GENERAL
DE LA PROPIEDAD
INTELECTUAL

DON ENRIQUE DE LA VARA BARROSO, REGISTRADOR GENERAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL

C E R T I F I C A: Que examinados los libros de este Registro General aparece con el Número: 1997/26332 la siguiente inscripción en la que constan los siguientes datos:

Objeto: Texto

Clase de Obra: Literaria.

Sección:1

Divulgada: N

Título: El sueño lúcido. Como mejorar su vida mientras duerme.

Autor: PEREZ PEREZ, Guillermo

Titular de los derechos: PEREZ PEREZ, Guillermo

Número de solicitud: CA-2878

Fecha de presentación:19-02-1997.

Hora de presentación:12:30

Y para que conste, a los efectos interesados por D. Guillermo Pérez Pérez, se expide la presente certificación en Madrid a veinte de noviembre de dos mil uno.

Registro.rpi@sgtr.mcu.es
Fax: 91 447.72.41
Tfno.: 91 593.08.70

ZURBARÁN, 1
28010 MADRID

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

REGISTRO GENERAL
DE LA
PROPIEDAD INTELECTUAL
21 NOV 2001
SALIDA Nº 5746

SUBSECRETARÍA

SECRETARÍA GENERAL
TÉCNICA

REGISTRO GENERAL
DE LA PROPIEDAD
INTELECTUAL

DON ENRIQUE DE LA VARA BARROSO, REGISTRADOR GENERAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL

CERTIFICA: Que la presente copia que consta de tres folios incluida la portada , coincide exactamente con el folio 42 y 43 del ejemplar presentado y archivado en este Registro General, y que originó la inscripción Nº 1997/26332, correspondiente a la obra titulada : "El sueño lúcido : como mejorar su vida mientras duerme"

Y para que conste a los efectos interesados por D. Guillermo Pérez Perez, se expide la presente certificación en Madrid, a veinte de noviembre de dos mil uno.

Registro.pi@sgtr.mcu.es
Fax: 91 447.72.41
Tfno.: 91 593.08.70

ZURBARÁN, 1
28010 MADRID

CÓMO CONOCER LAS NOTAS ANTES QUE EL PROFESOR

Los sueños premonitorios no siempre están asociados con hechos desagradables y catastróficos. Depende en buena parte de la actitud de cada persona en su vida. Si nos sentimos atraídos por las catástrofes en nuestro mundo habitual también nuestros sueños prestarán más atención a esos acontecimientos.

Como hemos visto en algunos de los ejemplos citados, los sueños premonitorios pueden no tener relación con nuestras vidas e, incluso, ocuparse de temas absolutamente irrelevantes y hasta ridículos. Es el caso del primer sueño premonitorio que conseguí registrar. Cuando desperté una mañana sólo recordaba un fragmento de sueño, tan claro como si lo hubiera vivido. Había visto una hormiga en el café. Eso era todo. Contento por lo poco que tendría que escribir esa mañana, lo anoté en un borrador de mi diario de sueños. Como solía interpretar mis sueños poco después de levantarme, estuve pensando cual podría ser su significado mientras miraba mi rostro en el espejo del baño. El sueño me parecía especial y lo primero que hice cuando salí del baño fue dirigirme a la mesa donde mi madre había situado el café de todas las mañanas. Miré con incrédula curiosidad la superficie del café. Tuve que mirarlo varias veces para convencerme de que aquello era una hormiga. La saqué con una servilleta de papel y, en efecto, era una hormiga. Me quedé sorprendido. Incluso llegué a pensar que se trataba de una sensación de déjà vu sobre un sueño que no había existido. Sólo tuve que mirar el borrador donde lo había escrito y allí estaba: "hormiga en el café". Desde un primer momento el sueño me pareció especial, hasta el punto de sentir la necesidad de comprobarlo al tomarme el café. Hasta entonces pensaba que los sueños premonitorios avisaban sobre problemas más serios y dramáticos. Y, desde luego, comerme una hormiga más o menos no creo que influyera demasiado en mi mundo habitual (¿ y en el de los sueños ?). Bastante tiempo después consulté bibliografía sobre el tema y comprobé que los casos de sueños premonitorios que avisan de temas irrelevantes eran más frecuentes de lo que pensaba en un principio. Tienen la ventaja, además, de ser concretos y comprobables. La explicación típica para mi sueño de la hormiga sería que yo detecté días antes otra hormiga en el café pero mi atención no se fijó en ello. Sin embargo el hecho quedó en mi memoria y surgió en mis sueños durante la noche por un motivo de repugnancia más que por un posible daño a mi salud. En otros casos es más difícil aplicar esta teoría.

Una noche se me ocurrió incubar un sueño preguntando la nota del examen de Ecología que había realizado y cuya espera me provocaba mucha ansiedad. Entre otras imágenes de sueño vi en un tablón que mi nota de Ecología era un 6. Me quedé tranquilo hasta que llegó la fecha de exposición de las notas. Fue un 6. Lo probé con otros exámenes, y funcionó en algunos. En otros se quedaba cerca pero no era exacta. Tuve dos aciertos en los que la nota incluso contenía los decimales exactos. Este tipo de sueños que evitan la ansiedad de esperar a las calificaciones es bastante frecuente, si no en el acierto de la calificación exacta sí en la tranquilidad que aporta el saber si has aprobado o no. Claro que lo realmente interesante es acertar la calificación exacta, y más con decimales, puesto que predecir el aprobado o no aprobado tiene una probabilidad tan alta como el cincuenta por ciento.

El último sueño premonitorio que tuve fue del tipo catastrofista. Al despertar también me pareció especial. Esta es la transcripción de mi diario de sueños del día 28 de Enero de 1996:

INCIDENTE EN EL "WEST SIDE STORY"

Oigo una voz gutural que me dice, como si se tratara de algo que fuera a ocurrir: "En el West Side Story un incidente en un avión va a provocar el mayor incendio de la Historia".

Interpretación

¿ Puede ser una premonición ?. El tiempo lo dirá. El sueño me ha parecido especial. Tengo la sensación de que puede cumplirse. En el sueño pienso que podría ser Manhattan, desde luego es en Estados Unidos. Manhattan es una ciudad de Kansas y también un distrito de Nueva York. ¿ Cuál de ellas será ?. ¿ A qué se referirá con el West Side Story además de a la película ?. ¿ Un incidente implica un accidente ?.

El 29 de Enero de 1996, el día después, se estrelló un avión militar F-14 en una zona residencial de Tennessee (Estados Unidos). Hubo cinco muertos. Lo oí en las noticias e

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LOS SUEÑOS LÚCIDOS

¿Por qué es tan difícil tener muchos sueños lúcidos?

La dificultad varía de unas personas a otras. Según LaBerge, sólo una de cada diez personas es un soñador lúcido natural; los demás deben esforzarse y ser constantes en la aplicación de las técnicas de inducción para obtenerlos. Ya existen aparatos que facilitan la inducción y, en un futuro próximo, es previsible que surjan versiones mejoradas que permitan un acceso generalizado a los sueños lúcidos.

¿Tienen los animales sueños lúcidos?

Todos los mamíferos y las aves tienen fase REM, la cual está asociada a los sueños. Ronald Siegel descubrió que las palomas tenían alucinaciones inducidas por LSD. De todas formas, el sueño lúcido implica la expresión de la conciencia dentro del mundo onírico por lo que, al menos en términos formales, es un atributo únicamente humano. En mi opinión los animales, a su manera, tienen conciencia pero en un espectro distinto al nuestro. En ocasiones ese espectro encaja más con el nuestro y sentimos que los animales parecen capaces de expresar emociones. Un perro, por ejemplo, tendría un espectro de conciencia más cercano al nuestro que una mosca. Pero sería demasiado antropomórfico limitar la conciencia sólo al ser humano. Los animales, incluidos los insectos o los protozoos, tienen receptores opiáceos. Según Candace Pert todos los animales tienen emociones, ya que poseen los compuestos químicos necesarios para sentirlas. Mi conclusión final es: los animales no tienen sueños lúcidos desde un punto de vista antropomórfico.

¿Cuál es la máxima duración de un sueño lúcido?

Teóricamente puede durar una fase REM completa, es decir, de 5 a 60 minutos. Pero un sueño lúcido de una hora estaría sólo al alcance de los virtuosos. Lo más habitual suele ser una duración de 5 a 10 minutos. Eso no significa que la integridad del mundo del sueño se rompa. Se puede cortar un sueño lúcido y dentro de tres noches continuar en el mismo escenario. Aún así, la duración depende de cada persona.

¿Actúan los sueños lúcidos sobre nuestras vidas aunque no los recordemos?

En mi opinión, sí. Suele pensarse que el sueño lúcido, al ser un periodo en el cual somos conscientes, debe ser recordado a la mañana siguiente. Sin embargo esto no tiene por qué ser así. Es muy difícil olvidar los sueños lúcidos si estás entrenado para registrar casi todos los sueños de la noche; pero, si apenas le prestas atención a los sueños, entonces es probable que no los recuerdes. El hecho de no recordarlos no les resta todos sus beneficios, al igual que no

dejamos de andar porque no recordemos cómo lo aprendimos en la infancia. Quizás muchas de las personas que afirman obtener sus ideas más creativas después de dormir sólo están rememorando lo aprendido en sus sueños lúcidos.

Si soy consciente en mis sueños, ¿no estaré más cansado al despertar?

No, la mayoría de los sueños lúcidos no producen cansancio mental ni físico. Lo que suele suceder, al principio, es que nos esforzamos demasiado para recordar los sueños. Si no estamos acostumbrados a despertarnos varias veces durante la noche, nos sentiremos más cansados a la mañana siguiente, pero esto es independiente del sueño lúcido. La mejor solución es no tomarse demasiado a pecho la inducción de sueños lúcidos. Los descansos periódicos son convenientes para no saturarnos en exceso. Para conseguir sueños lúcidos sólo hace falta determinación y voluntad. Algunas veces nos sentiremos más excitados con la posibilidad de ser lúcidos, otras nos desanimaremos por no lograr los objetivos previstos. En este punto, un descanso será bienvenido, para retomar nuestra actividad unos días o semanas después.

¿Interviene el contenido del sueño lúcido en el humor que tenemos por la mañana?

Sí, nuestro humor matutino depende en buena medida del contenido del sueño. Si nos hemos dejado vapulear por un personaje del sueño lúcido, nuestro estado de ánimo no será el mismo que si disfrutamos de un sueño relajante.

¿Pueden interpretarse los sueños lúcidos?

Puede interpretarse hasta la propia vida de vigilia. ¿Por qué hacemos lo que hacemos en nuestras vidas? Esa también sería una buena pregunta para buscar interpretaciones. Los sueños lúcidos sin control voluntario (sólo pensando) siguen utilizando los símbolos de los sueños normales. Los sueños lúcidos con control voluntario (pensando, actuando, creando, hablando,...) son fruto de nuestro consciente y su interpretación sería parecida a la de las acciones que desarrollamos durante nuestras vidas. Ambos ejercicios serían interesantes. El problema principal es el tiempo que lleva hacerlo después de despertar, así que yo prefiero hacer las interpretaciones preguntando dentro del propio sueño lúcido.

¿Es peligroso el sueño lúcido?

En realidad no hay ninguna actividad vital exenta de peligro. No hay nada 100% seguro, desde salir a pasear (te puede atropellar un coche) hasta quedarte en casa todo el día (el techo puede caerse encima). Todos los habitantes de la Tierra estamos en constante peligro de que caiga un meteorito. Todo depende de la probabilidad. Yo pienso que el sueño lúcido es menos peligroso física y mentalmente que conducir por carretera o pesar cien kilos. Físicamente los peligros son mínimos porque la persona tiene todos los músculos paralizados durante el sueño lúcido. Los efectos psicológicos dependerán de la persona. El sueño lúcido es como la hipnosis: no te va a aconsejar nada que no estuviera ya en tu mente ni te va a influenciar a hacer algo a lo que no

estuvieras ya predispuesto. Si eres esquizofrénico entonces confundirás el mundo del sueño con el mundo cotidiano. Pero la causa de la esquizofrenia no es el sueño sino que ya estabas esquizofrénico antes. Por tanto, en mi opinión, los sueños lúcidos tienen un riesgo mínimo de producir daños de cualquier tipo.

¿A qué edad es recomendable que los niños practiquen el sueño lúcido?

Es recomendable que los niños sepan qué es un sueño lúcido y cómo pueden controlarlo. La primera utilidad será quitarles el temor a las pesadillas y enseñarles a enfrentarse con los monstruos simbólicos. En cuanto tengan pesadillas y sueños intensos será un buen momento para enseñarles lo que es un sueño lúcido.

¿Realmente se han dado casos de curaciones espontáneas motivadas por los sueños lúcidos?

Sí, en los casos en que la enfermedad tenía un fuerte componente psicológico. La doctora Loma Flowers, del Centro Delaney & Flowers para el estudio de los sueños, ha resuelto varios casos utilizando los sueños como terapia; entre ellos, por ejemplo, una inflamación ovárica motivada por el temor inconsciente a tener niños (los médicos no encontraron explicación para la cura). Hay que advertir, sin embargo, que los sueños no son un sustituto de la medicina sino un complemento. En ningún caso se deben abandonar los tratamientos, ya sean físicos o psicológicos, sino complementarlos con el uso del sueño lúcido después de informar al médico.

¿Cómo afectan los estímulos externos a los sueños lúcidos?

Los estímulos externos se incorporan al sueño lúcido con modificaciones, generalmente exagerándolos. Esto es muy frecuente en las parálisis de sueño. Mientras dormimos los oídos no están desconectados; es la traducción cerebral de los mismos la que cambia. Así, si suena un teléfono cuando tenemos un sueño lúcido, el sonido puede parecer una atronadora alarma. Los estímulos sonoros y luminosos son la base de los aparatos de inducción del sueño lúcido existentes actualmente.

¿Cómo puedo calcular la duración de mis sueños lúcidos?

Para registrar el tiempo del sueño lúcido con precisión necesitaría un aparato bastante caro (unos 1500 dólares) llamado DreamLight, que almacena en la memoria de su computador diferentes datos de diez noches de sueño. Si sólo es por curiosidad entonces podría crear un cronómetro en el sueño lúcido, ponerlo en marcha cuando empiece el sueño y mirarlo cuando vaya a terminar.

¿Es posible hacer X en mis sueños lúcidos?

Inténtelo. Hay objetivos más fáciles y otros más difíciles pero todo depende del grado de control y experiencia de la persona que lo intenta. En teoría nada es imposible en los sueños lúcidos pero yo he intentado en varias ocasiones

conocer la cotización exacta de la Bolsa o el marcador de un partido de baloncesto y no lo he logrado.

¿Es común este X símbolo que aparece en mis sueños?

Aunque cada persona tiene sus propios símbolos, sí es cierto que hay unos arquetipos (acudiendo al término jungiano) comunes en los sueños de muchas personas. Otra cuestión es que signifiquen lo mismo. El significado puede ser parecido entre algunas personas pero en otras varía sustancialmente. Por tanto, el inconsciente colectivo es, más bien, un inconsciente comunitario y no global.

He soñado con mi muerte, ¿debo preocuparme?

Yo no lo haría. Para mí la muerte es sólo un cambio de conciencia. Si el sueño le resultó muy especial entonces quizás le haya avisado de alguna situación que debe evitar. Si es así procure evitarla. Pero lo mejor es tomarse el sueño con tranquilidad y sin ningún temor. Dicen que la muerte es inevitable así que, ¿por qué preocuparse de ella?

Tengo sueños lúcidos pero no puedo controlarlos, ¿por qué?

El control es el aspecto más difícil del sueño lúcido. Siga con la recapitulación de su vida para que las cargas emocionales no distorsionen el escenario e impidan la creación duradera de objetos. Haga la prueba de realidad cuantas veces pueda a lo largo del día. Durante el sueño lúcido intente practicar una rutina como, por ejemplo, la de mirar objetos consecutivamente y volver luego al primero. Se necesitan años de práctica y constancia para tener un alto grado de control en los sueños lúcidos.

¿Es verdad todo lo que me dice en sueños mi guía espiritual?

En el mundo de los sueños sí es verdad, pero fuera de él la información tendrá que pasar por el tamiz de su mente consciente. Una verdad en el mundo de los sueños puede ser una mentira en el mundo cotidiano. Siga su sentido común. Un guía nunca le aconsejaría realizar actos que fueran contra su propia integridad o contra la de otras personas. Si los comete es porque ya tenía una predisposición a hacerlo. Mi consejo es que analice minuciosamente toda la información que obtenga en sueños y la comente con otras personas antes de darla por verdadera.

¿Altera el sueño lúcido la función de los sueños normales?

Si hubiera un consenso sobre cuál es la función de los sueños normales la respuesta sería más sencilla. El sueño lúcido es un sueño normal, en el sentido de que se produce también en la fase REM; la única diferencia radica en que somos conscientes durante el mismo. Algunos autores creen que el control de los sueños lúcidos puede impedir que salgan a la superficie las cargas emocionales del subconsciente. Yo, por experiencia, no opino así. Cuando tengo cargas emocionales éstas surgen en mis sueños, lúcidos o no, sin que yo pueda hacer

nada por evitarlo. Pero, excepto para los que utilizamos las noches como un laboratorio de investigación, no es necesario tener sueños lúcidos todas las noches así que siempre habrá espacio para que surjan esos supuestos sueños de descarga emocional. Incluso en una misma noche no pasamos todas las fases REM controlando los sueños por lo que hay espacio de sobra para que nuestro inconsciente nos reproche todo lo que hacemos mal.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Acetilcolina: neurotransmisor que conduce los impulsos nerviosos entre las neuronas en el sistema nervioso parasimpático.

Acromatopsia o monocromatismo: variedad de daltonismo muy rara que se caracteriza por la visión en escalas de grises.

Agorafobia: temor a los espacios abiertos.

Algor mortis: enfriamiento del cuerpo que sigue a la muerte.

Alucinación: percepción falsa cuando no existen estímulos externos.

Aminoácido: unidad básica de las proteínas.

Andrógenos: hormonas sexuales esteroides implicadas en el desarrollo de los caracteres masculinos.

Ansiedad: estado de temor intenso e incertidumbre provocado por la anticipación de algún acontecimiento.

Ansiolítico: medicamento que elimina la ansiedad.

Antropomorfismo: atribución de cualidades humanas a objetos o seres no humanos.

Atonía muscular: carencia de la tensión muscular normal.

Autolisis: muerte de las células.

Barbitúricos: sustancias depresoras del Sistema Nervioso Central que se usan como sedante e hipnóticos.

Chamán: miembro de ciertas sociedades tribales que actúa como intermediario entre el mundo físico y el mundo espiritual, usando sus conocimientos para la sanación, la adivinación y el control de los fenómenos naturales.

Ciclo circadiano: ciclo de actividad diaria, con un período de 24 horas.

Ciclo ultradiano: ciclos de actividad fisiológica de período menor a 24 horas.

Ciencia de estado específico: término usado para designar a aquellas áreas de estudio que sólo pueden explicar los fenómenos en el estado de conciencia en el que se producen.

Colina: aminoácido que se encuentra en los huevos, el hígado y las semillas de soja.

Colinesterasa: enzima que rompe la acetilcolina.

Complejo de Edipo: represión de impulsos y deseos que comienza a los seis años por la imposibilidad del niño para consumar la atracción sexual con su progenitor del sexo opuesto.

Conciencia: el sentido de identidad personal o colectivo.

Conductancia: medida de la capacidad de un medio para conducir las cargas eléctricas.

Conductismo: corriente psicológica que se centra en las partes objetivas y mensurables del comportamiento, y que ignora la vida interior de la persona.

Conexiones sinápticas: sitios de comunicación entre las neuronas.

Córtex cerebral: capa de neuronas que recubren la parte exterior del cerebro.

Cuerpo de sueño: cuerpo que nos parece tener durante un sueño lúcido o una experiencia extracorporal.

Déjà vu: sensación de familiaridad en la que nos parece haber vivido todo con anterioridad.

Delirium tremens: delirio agudo causado por una retirada brusca del alcohol en una persona alcohólica.

Dervish: miembro de alguna de las órdenes de ascetas islámicos.

Despersonalización o disociación: estado en el que la conciencia parece estar separada del cuerpo físico, provocado por un intenso temor o por drogas como la PCP.

Despertares falsos: fenómeno en el que nos parece despertar de un sueño pero, en realidad, aún seguimos dormidos.

Diálogo interno: pensamientos que acuden a nuestra mente sin desearlo y que dificultan la relajación.

Dicromatismo: variedad frecuente de daltonismo que no permite ver o diferenciar los colores verdes y rojos.

Dopamina: neurotransmisor asociado a los estados de ánimo, implicado en la esquizofrenia.

Dualismo: filosofía según la cual la mente y la materia constituyen sustancias separadas.

EEC: abreviatura de Experiencia ExtraCorporal.

Efecto del término medio: teoría según la cual es más beneficioso dormir después de una jornada intensa de estudio para consolidar la memoria durante el sueño.

Electrodos: conductor eléctrico usado para estimular al cerebro o para registrar su actividad eléctrica.

Electroencefalografía (EEG): registro gráfico de la actividad eléctrica cerebral mediante el implante de electrodos en el cuero cabelludo.

Electromiograma (EMG): registro gráfico de la actividad muscular.

Endorfinas: opiáceos naturales fabricados por el cerebro.

Energía de activación: energía química necesaria para que se active una enzima.

Enuresis: micción involuntaria o incontrolada.

Enzimas: proteínas celulares que aceleran las reacciones químicas.

Escala macroscópica: escala de los objetos que podemos ver a simple vista.

Escala subatómica: escala de la materia de tamaño inferior al átomo.

Espejismo: fenómeno óptico que crea una ilusión como consecuencia de la reflexión de objetos distantes, al distorsionarse la luz en la intersección entre una capa de aire fría y otra de aire cálido.

Esquizofrenia: enfermedad mental que de caracteriza por tener alucinaciones, ilusiones, desórdenes psicológicos, etc.

Estado de conciencia: cualquiera de los estados mentales en que tenemos identidad y podemos razonar con más o menos acierto.

Estado de duermevela o hipnopómpico: período posterior al despertar en el que, como consecuencia de una confusión mental, se producen ilusiones o alucinaciones.

Estado hipnogógico: período anterior al sueño en el que, como consecuencia de una confusión mental, se producen ilusiones o alucinaciones.

Estrés: condición mental o emocional que se produce como respuesta a situaciones externas adversas y que puede afectar a la salud física.

Estrógenos: hormonas sexuales esteroides responsables del desarrollo de los caracteres femeninos.

Etapa fásica: período de mayor actividad eléctrica de la fase REM.

Etapa tónica: período de reposo en la fase REM.

Extroversión: tipo de personalidad caracterizado por el interés por el entorno y por otras personas más que por uno mismo.

Fata morgana: espejismo doble que parece aumentar el tamaño de los objetos.

Fobia: temor irracional y persistente hacia un objeto o situación específica.

Fosfenos: sensación de puntos luminosos causada por una excitación de la retina por medios mecánicos o eléctricos.

Glándula pineal: pequeña glándula situada en el interior del cerebro, tras el tálamo.

Hábito: modelo de comportamiento recurrente que se adquiere por repetición.

Hemisferios cerebrales: partes izquierda y derecha en las que se divide el cerebro.

Hiperactividad: excesiva actividad física de origen emocional o psicológico que suele aparecer, sobre todo, en la infancia y que causa problemas de atención.

Hipoglucemia: bajo nivel de glucosa en sangre.

Ilusión: percepción errónea basada en estímulos externos que se distorsionan o malinterpretan.

Inconsciente: instancia de la mente que contiene memorias y deseos reprimidos que no están bajo el control del consciente pero que, a menudo, afectan a los pensamientos y al comportamiento consciente.

Incubación del sueño: técnica consistente en preguntar algo antes de irse a dormir para obtener una respuesta en el sueño.

Íncubos: según creencias antiguas, espíritus malignos masculinos que forzaban sexualmente a las mujeres en visitas nocturnas.

Inducción mnemónica: técnica para conseguir sueños lúcidos consistente en repetirse una frase antes de dormir.

Interpelación: técnica de interpretación basada en la propia asociación de los objetos y personajes del sueño.

Interpretación objetiva: forma de interpretar los sueños considerando que los personajes se representan a sí mismos.

Interpretación subjetiva: forma de interpretar los sueños considerando que los personajes son partes de uno mismo.

Introversión: tipo de personalidad en el que todos los intereses se centran en la propia persona.

Lateralización: localización atribuida a una función de la parte izquierda o derecha del cerebro.

L-DOPA: medicamento usado para tratar la enfermedad de Parkinson.

Lecitina: fosfolípidos que se encuentran en la yema de huevo y en las membranas plasmáticas de plantas y animales.

Livor mortis: enrojecimiento de algunas zonas del cuerpo donde se estanca la sangre después de la muerte.

Lóbulo temporal: región del córtex cerebral situada por encima de los oídos y que comprende las áreas auditivas primarias.

Locus coeruleus: grupo de células del tallo cerebral que regula el estado de vigilia y los ciclos de sueño REM.

Longitud de onda: distancia existente entre la cresta de una onda y la cresta de la onda siguiente.

LSD: abreviatura de dietilamida de ácido lisérgico.

Mantras: fórmula verbal sagrada repetida en la oración o la meditación.

Melatonina: hormona derivada de la serotonina, segregada por la glándula pineal y que está implicada en la regulación de los ritmos biológicos, entre ellos el ciclo vigilia-sueño.

Mescalina: sustancia psicoactiva que estimula el córtex visual y que se encuentra presente en varias plantas alucinógenas.

Microelectrodos: electrodos muy finos empleados para registrar la actividad de una sóla neurona.

Mónadas: según Leibniz, unidad básica e indivisible constituyente de la realidad física.

Monocigóticos: procedentes de la fecundación de un mismo óvulo por dos espermatozoides.

Monismo: filosofía según la cual todo queda reducido a una sola sustancia principio (como la materia).

Monitorizar el sueño: registrar mediante aparatos diversas variables fisiológicas durante el sueño.

Naloxona: sustancia química bloqueadora de las endorfinas.

Nap: término inglés para 'sueño ligero'.

Neocórtex: término que hace referencia a la reciente evolución del córtex cerebral.

Neuropéptidos: sustancias cerebrales compuestas por cadenas cortas de aminoácidos.

Neurona: célula que constituye la unidad básica del sistema nervioso.

Neurotransmisores: sustancias químicas presentes en el cerebro, encargadas de transmitir los mensajes entre neuronas.

Norepinefrina (noradrenalina): neurotransmisor activador fabricado en el *locus coeruleus*.

Núcleo supraquiasmático: grupo de células cerebrales que existe en la mayoría de los organismos y que comunica sus señales de tiempo químicamente al resto del organismo actuando así como una especie de reloj central.

Opiáceos: sustancias químicas de estructura similar a la de la morfina, con efectos fisiológicos parecidos.

Onda: perturbación que viaja a través de un medio mediante la cual la energía se transfiere de una partícula a otra sin causar desplazamiento del medio.

Ondas alfa: ondas cerebrales de frecuencia comprendida entre 8 y 12 hertzios, típicas del estado de relajación anterior al sueño.

Ondas cerebrales: patrones de EEG asociados con la actividad eléctrica cerebral.

Onironautas: viajeros en sueños.

Oráculos: lugar consagrado para la consulta profética a través de visiones y sueños.

Orgánulos: vesículas intracelulares que cumplen funciones específicas.

Otolitos: partículas calcáreas diminutas que se encuentran en el interior del oído interno.

Ovovivíparos: animales ponedores de huevos que eclosionan en el interior de la madre.

Parálisis de sueño: fenómeno de atonía muscular y otros efectos fisiológicos desagradables que se producen en los períodos de confusión en los que captamos nuestro entorno mientras nos encontramos en fase REM.

PCP: abreviatura de fenciclidina, droga vulgarmente llamada "polvo de ángel".

Pensamiento operacional: etapa del desarrollo psicológico infantil que va desde el manejo de símbolos abstractos hasta el planteamiento de hipótesis sobre hechos que no se han experimentado previamente.

Percepción: reconocimiento e interpretación de los estímulos sensoriales basado principalmente en la memoria.

Percepción inconsciente: trozos de información que son almacenados en la memoria sin que les prestemos atención y que surgen posteriormente en forma de sueños o intuiciones.

Pericráneo: zona que rodea al cráneo.

Personas "tipo A": grupo de personas muy competitivas y responsables que sufren las consecuencias del estrés.

Peyote: cactus pequeño nativo de México que contiene el componente psicoactivo mescalina.

Peyotismo: culto religioso de la Iglesia Nativa Americana, en el que el consumo del peyote tiene un papel fundamental.

Placebo: sustancia química inerte que no produce efectos fisiológicos apreciables pero que suele provocar una mejora cuando se administra como tratamiento.

Polisonógrafo: aparato que registra distintas variables fisiológicas (conductancia de la piel, tasa respiratoria, latidos del corazón, etc.)

Posiciones gemelas: dormirse en una posición y soñar con que nos despertamos en esa misma posición.

Potencial eléctrico: trabajo realizado para mover una unidad de carga eléctrica desde un punto a otro en un campo eléctrico.

Predestinación: doctrina según la cual Dios ha creado y controla todo lo que existe y el ser humano no puede hacer nada para cambiarlo.

Probar la realidad: técnica de inducción de sueños lúcidos consistente en comprobar las condiciones del entorno varias veces al día para luego repetirlo en sueños.

Proceso de socialización: proceso por el cual las personas adquieren las convenciones sociales.

Proteoglicano: sustancia química compuesta de una proteína y un azúcar.

Pseudoneurotransmisores: sustancias químicas de estructura similar a los neurotransmisores.

Psilocibina: sustancia psicoactiva que se encuentra en algunos hongos alucinógenos.

Puente del tallo cerebral: zona comprendida entre la médula espinal y los hemisferios cerebrales.

Recapitulación: recordar todos los acontecimientos de la vida y registrarlos en un diario.

Reloj atómico: aparato de medida del tiempo muy preciso que se regula en relación a una frecuencia invariable de un sistema molecular o atómico.

Represión: exclusión inconsciente de los impulsos dolorosos, deseos o temores de la mente consciente.

REM (Rapid Eye Movement): movimientos oculares rápidos que se producen durante una etapa del sueño.

Rigor mortis: rigidez del cuerpo tras la muerte.

Ritmos biológicos: patrón cíclico de cambios en la fisiología o en la actividad de los organismos vivos, a menudo sincronizados con los cambios del entorno con período diario, mensual o anual.

Ruido intracerebral: descarga neuronal aleatoria en la que no intervienen las funciones cerebrales superiores.

Sacudida mioclónica: contracciones repentinas de los grandes músculos del cuerpo al quedarnos dormidos.

Semiconsciencia: estado intermedio entre la inconsciencia y la consciencia.

Senoi: pueblo indígena de Malasia que practica el control de los sueños.

Seres inorgánicos: seres propios del sueño que aparecen con forma de palo o vela opaca.

Serotonina: neurotransmisor implicado en el control del sueño.

Signos de sueño: objetos, personas y situaciones extraños que sirven como indicadores de que estamos en un sueño.

Sincronismo: teoría según la cual la conciencia y el cuerpo están sincronizados a la perfección.

Sistema Nervioso Autónomo: parte del sistema nervioso de los vertebrados que controla las acciones involuntarias.

Sistema Nervioso Central: porción del sistema nervioso de los vertebrados que incluye al cerebro y a la médula espinal.

Spinning: término inglés que significa 'girar'.

Súcubos: espíritus malignos femeninos que, según creencias antiguas, forzaban sexualmente a los hombres en visitas nocturnas.

Sueño desincronizado, paradójico o activo: sueño asociado a la fase REM.

Sueño prelúcido: un sueño en el cual nos preguntamos si estamos soñando o no pero no acabamos de reconocerlo.

Sueños premonitorios: sueños en los que se adelantan acontecimientos que luego suceden.

Sueños recurrentes: sueños que se repiten con regularidad a lo largo de la vida.

Sueño sincronizado, ortodoxo o pasivo: sueño asociado a la fase no-REM.

Sueños telepáticos: sueños en los que, aparentemente, se produce una transmisión del pensamiento.

Sueño vívido: un sueño de gran claridad, lleno de colorido y de sensaciones realistas.

Sustancias psicoactivas: sustancias que alteran los procesos mentales.

Tabú: prohibición o inhibición que resulta de las costumbres sociales o la aversión emocional.

Técnica de Stewart: técnica en la cual la persona se enfrenta violentamente a los personajes desagradables del sueño.

Teonanacatl: "carne de Dios", nombre que daban algunas tribus centroamericanas a los hongos psicoactivos.

Teoría de la evolución: teoría según la cual las especies animales se adaptan al entorno mediante un proceso de selección natural.

Teoría de la relatividad: teoría según la cual el espacio y el tiempo son relativos.

Terrores nocturnos: pesadillas que se olvidan al despertar, después de las cuales sentimos los efectos fisiológicos del miedo (palpitaciones, sudor, respiración agitada,...).

Valium: medicamento ansiolítico de uso común.

Velocidad de la luz: constante astronómica que equivale a 300000 kilómetros por segundo.

Vivíparos: animales cuya descendencia se desarrolla, en sus primeras fases, en el interior de la madre.

Yaqui: tribu india que habita en el desierto de Arizona y en el norte de México.

Yoga de los sueños: conjunto de técnicas creadas por los budistas tibetanos para controlar la imaginería onírica.

NOTAS Y FUENTES

CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES EL SUEÑO LÚCIDO?

1. Van Eeden, Frederik (1913). "A Study of Dreams". *Proceedings of the Society for Psychical Research,* vol.26, pp.431-461

2. Hartmann, Ernest L. (1994). "Dreaming". *Microsoft® Encarta 95,* Funk & Wagnall's Corporation, 1994.

3. Blackmore, Susan J. (1988). "A Theory of Lucid Dreams and OBEs". En *Conscious Mind, Sleeping Brain.* Eds. J. Gackenbach y S. LaBerge, Plenum, New York, pp.373-387

4. Snyder, T.; Gackenbach, Jayne (1988). Artículo en *Conscious Mind, Sleeping Brain.* Eds. J. Gackenbach y S. LaBerge, pp.221-259

5. Hooper, Judith; Teresi, Dick (1986). *The Three-Pound Universe.* Ed. española: *El universo del cerebro.* Círculo de Lectores, Barcelona, 1989, p.362

6. Gackenbach, Jayne; LaBerge, Stephen (1988). *Conscious Mind, Sleeping Brain.* Plenum, New York, 1988.

7. *NightLight 1(1)*, 1989, "How to Remember Your Dreams". Instituto de la Lucidez.

El Instituto de la Lucidez fue fundado por Stephen LaBerge y se dedica exclusivamente a la investigación del sueño lúcido. NightLight es una revista para los miembros del Instituto de publicación quincenal.

8. Blackmore, Susan (1991). "Lucid Dreaming: Awake in Your Sleep?". *Skeptical Inquirer,* vol.15, verano 1991, pp.362-370

9. LaBerge, Stephen (1993). "Lucidity Research, Past and Future". *NightLight 5(3)*, otoño 1993, Instituto de la Lucidez.

10. Evants-Wentz, W.Y. (1958). *Tibetan yoga and Secret Doctrines.* Oxford University Press, New York, 1958.

11. Delaney, Gayle M.V. (1988). *Living Your Dreams.* Ed. española: *El mensaje de los sueños.* Círculo de Lectores, Barcelona, 1992, p.35

Véase también:

Reed, H. (1976). "Dream incubation: A Reconstruction of a Ritual in Contemporary Form", *Journal of Humanistic Psychology 4,* Otoño 1976, pp.52-70.

Eliade, M. (1960). *Myths, Dreams and Mysteries.* Harper & Row, New York, 1960.

Kiev, A. (1972). *Transcultural Psychiatry.* The Free Press, New York, 1972.

Von Gruenbaum, G.E.; Caillois, R. (1966), eds. *The Dream and Human Societies.* University of California Press, Berkeley, California, 1966.

12. Aristóteles (350 a.C.). *Sobre los sueños.*

13. Saint-Denys, Hervey (1867). *Dreams and How to Guide Them.* Ed. M.Schatzman, Duckworth, 1982.

14. Castaneda, Carlos (1972). *Journey to Itxlan.* Simon & Schuster, New York, 1972. Ed. española: *Viaje a Ixtlán.* Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1984.

Véase también:

Castaneda, Carlos (1993). *The Art of Dreaming.* Harper Collins Publishers, 1993. Ed. española: *El arte de ensoñar.* Ed. Seix Barral, 1993.

15. Von Gruenbaum, G.E.; Caillois, R. (1966), eds. *The Dream and Human Societies.* University of California Press, Berkeley, California, 1966.

16. Aserinsky, Eugene; Kleitman, Nathaniel E. (1953). "Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep", *Science*, 188, pp.273-274

17. Dement, William C.; Kleitman, Nathaniel E. (1957). "Cyclic variations in EEG during sleep and their relation to eye movements, body motility, and dreaming", *EEG and Clinical Neurophysiology*, 9, pp.673-690

18. Borbély, Alexander (1986). *Secrets of Sleep.* Basic Books, New York, 1986.

Este libro describe muy bien los aspectos generales del sueño, sobre todo lo referente a las distintas etapas.

19. Hartmann, Ernest L. (1975). "Dreams and other hallucinations: An approach to the underlying mechanism". En *Hallucinations*; Siegel, R.K.; West, L.J., eds., J.Wiley & Sons, New York, 1975.

20. Ogilvie, R.;Hunt, H.; Sawicki, C.; McGowan, K. (1978). "Searching for lucid dreams", *Sleep Research*, 7, p.165

21. Hearne, Keith M.T. (1978). "Lucid dreams: An electrophysiological and psychological study". Tesis doctoral no publicada. Universidad de Liverpool.

22. LaBerge, S.; Nagel, L.; Dement, W.C.; Zarcone, V.Jr. (1981). "Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep", *Perceptual and Motor Skills*, 52, pp.727-732

23. LaBerge, S.; Nagel, L.; Taylor, W.; Dement, W.C.; Zarcone, V.Jr. (1981). "Psychophysiological correlates of the initiation of lucid dreaming", *Sleep Research*, 10, p.149

24. Ogilvie, R.; Hunt, H.; Kushniruk, A.; Newman, J. (1983). "Lucid dreams and the arousal continuum", *Sleep Research*, 12, p.182

Véase también:

Fenwick, P.; Schatzman, M.; Worsley, A.; Adams, J.; Stone, S.; Baker, A. (1984). "Lucid dreaming: Correspondence between dreamed and actual events in one subject during REM sleep", *Biological Psychology*, 18, pp.243-252

25. LaBerge, S.; Levitan, L.; Dement, W.C. (1986). "Lucid dreaming: Physiological correlates of consciousness during REM sleep", *Journal of Mind and Behavior*, 7, pp.251-258

26. Aserinsky, Eugene (1971). "Rapid eye movement density and pattern in the sleep of young adults", *Psychophysiology*, 8, pp.361-375

27. LaBerge, Stephen (1990). "Lucid dreaming: Psychophysiological studies of consciousness during REM sleep". En *Sleep and Cognition*, pp.109-126, Bootzen, R.R.;Kihlstrom, J.F.; Schacter, D.L., eds., American Psychological Association, Washington D.C., 1990.

28. LaBerge, Stephen; Dement, William C. (1982). "Voluntary control of respiration during REM sleep", *Sleep Research*, 11, p.107

29. LaBerge, Stephen (1985). *Lucid Dreaming*. J.P. Tarcher, Los Angeles, 1985.

30. Schatzman, M.; Worsley, A.; Fenwick, P. (1988). "Correspondence during lucid dreams between dreamed and actual events". En *Conscious Mind, Sleeping Brain*, pp.155-179, Gackenbach, J.; LaBerge, S., eds., Plenum, New York, 1988.

31. Ibid.

32. Ibid.

33. LaBerge, Stephen; Dement, William C. (1982). "Lateralization of alpha activity for dreamed singing and counting during REM sleep", *Psychophysiology*, 19, pp.331-332

34. Blackmore, Susan J. (1988). "A Theory of lucid dreams and OBEs". En *Conscious Mind, Sleeping Brain*, pp.373-387, Gackenbach, J.; LaBerge, S., eds., Plenum, New York, 1988.

En este artículo Blackmore plantea la hipótesis de que la realidad no es más (ni menos) que el modelo mental más estable del que disponemos. Imagine, por ejemplo, que viéramos el mundo de una forma diferente cada cinco segundos: ¿sería posible la vida? Es evidente que no. Según Blackmore el sueño lúcido pasaría a ser un modelo mental estable cuando se alcanzara un cierto umbral de actividad cerebral que permitiera el acceso a la memoria.

35. Piaget, Jean (1926). *The child's conception of the world*. Harcourt, Brace & Co., New York.

36. Tart, Charles (1970). *Altered States of Consciousness*. Doubleday, New York, 1972.

37. Hawking, Stephen (1988). *A brief history of time. From the Big Bang to black holes*. Bantam Books, New York, 1988. Ed. española: *Historia del tiempo*. (p.201). Colección Obras Maestras del Pensamiento Contemporáneo, Planeta-De Agostini, Barcelona, 1992.

CAPÍTULO 2. ¿QUIÉNES SUEÑAN? ¿POR QUÉ SOÑAMOS?

1. Aserinsky, Eugene; Kleitman, Nathaniel E. (1953). "Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep", *Science*, 118, pp.273-274

Véase también:

Dement, William C.; Kleitman, Nathaniel E. (1957). "Cyclic variations in EEG during sleep and their relation to eye movements, body motility, and dreaming", *EEG and Clinical Neurophysiology*, 9, pp.673-690

2. Hooper, Judith; Teresi, Dick (1986). *El universo del cerebro*. (p.369).

3. Hartmann, Ernest L. (1994). "Dreaming".

4. Freud, Sigmund (1901). *Die Traumdeutung*. Ed.española: *La interpretación de los sueños* (tr. Luis López-Ballesteros), pp.170-179, Colección Obras Maestras del Pensamiento Contemporáneo, Planeta-De Agostini, Barcelona, 1992.

5. LaBerge, Stephen (1985). *Lucid Dreaming*.

6. Hartmann, Ernest L. (1973). *The Function of Sleep*. Yale University Press, New Haven, 1973.

7. Rossi, Ernest (1972). *Dreams and the Growth of Personality*. Pergamon, New York, 1972.

8. Roffwarg, H.P.; Muzio, J.N.; Dement, W.C. (1966). "Ontogenic development of the human sleep-dream cycle", *Science*, 152, pp.604-619

9. Crick, Francis; Mitchinson, Graeme (1983). "The function of dream sleep", *Nature*, 304, pp.111-114

10. Hobson, Allan J.; McCarley, Robert W. (1977). "The brain as a dream-state generator: the dream process", *American Journal of Psychiatry*, 134, pp.1335-1348

CAPÍTULO 3. APRENDA A RECORDAR SUS SUEÑOS

1. Delaney, Gayle (1988). *El mensaje de los sueños*, p.326

2. "How to remember your dreams", *NightLight* 1(1), 1989. Instituto de la Lucidez.

3. Delaney, 1988, op.cit., p.334-335

4. Mi recomendación es que, independientemente del contenido del sueño, acuda a un médico ante cualquier malestar físico. La utilización del sueño en este sentido puede servirle para que se dé cuenta de la necesidad de acudir a un especialista pero nunca para sustituirlo.

5. Tart, Charles (1970). "Conscious control of dreaming: The posthypnotic dream". *Journal of abnormal psychology*, 76, pp.304-315

CAPÍTULO 4. DESCIFRE EL JEROGLÍFICO SIN GURÚS

1. Utilizo el término sueños normales sólo para diferenciarlos de los sueños con consciencia. Los sueños lúcidos se producen, al igual que los ordinarios, en la fase REM y, por tanto, no dejan de ser normales.

2. Algunos sueños no tienen interpretación, quizás aquellos que son consecuencia únicamente del ruido de fondo intracerebral y en los que no intervienen las funciones superiores del cerebro.

3. Delaney, Gayle (1988). *El mensaje de los sueños*, p.70

4. Ibid., p.96

5. Freud, Sigmund (1901). *La interpretación de los sueños*, p.207

6. Los arquetipos de Carl Jung.

7. Faraday, Ann (1974). *The dream game*. (pp.169-229), Harper & Row, New York, 1974.

8. Código que se utiliza en Internet para expresar emociones con símbolos breves. Su significado se intuye girando la cabeza hacia la izquierda al mirar el símbolo. Por ejemplo, :-) significa risa, :-(significa disgusto, :-O significa sorpresa, etc.

CAPÍTULO 5. SUEÑOS ESPECIALES.

1. Hawking, Stephen (1988). *Historia del tiempo*. Cap.9, La flecha del tiempo, pp.189-200

2. Parker, Derek & Julia (1990). *The future now*. Ed.española: *El futuro ahora*. Círculo de Lectores, Barcelona, 1991.

3. *British Journal of the Society for Psychic Research*, vol.44, 1967.

4. Fuente: Registro Central de Premoniciones de Nueva York.

5. Hooper, J.; Teresi, D. (1986). *El universo del cerebro*, p.60

El neurólogo Wilder Penfield observó que las descargas eléctricas en el lóbulo temporal del cerebro podían producir estados de ensueño y sensaciones de familiaridad parecidas a las del déjà vu.

6. Devereux, George;ed. (1953). *Psychoanalysis and the occult*. International University Press, New York, 1953.

7. Los laboratorios de EEG investigan el potencial relacionado con acontecimientos, es decir, la respuesta cerebral a un acontecimiento específico (un destello de luz, un sonido, una palabra, etc.). Mediante un ordenador se obtiene un registro de EEG medio con sus picos y valles característicos. Esos registros siguen unos patrones regulares por lo que se han asociado a ondas cerebrales que se emiten ante ciertos acontecimientos. Así, se han descubierto las ondas N120 o de atención selectiva, la P300 o de sorpresa, etc. El Laboratorio de Psicofisiología Cognitiva de la Universidad de Illinois, dirigido por Emanuel Dochin, ha recibido subvenciones de las Fuerzas Aéreas de los Estados Unidos (USAF) y de varias agencias del Departamento de Defensa. En Rusia también se han realizado abundantes experimentos basados en las ondas cerebrales.

Fuente:
Hooper, 1986, op.cit., pp.180-183

8. Ullman, Montague; Krippner, Stanley (1973). *Dream Telepathy*, p.111., MacMillan Publishing Co., New York, 1973.

9. Hartmann, Ernest L. (1984). *The nightmare*. Basic Books, New York, 1984.

10. Levitan, Lynne (1994). "A Fool's Guide to Lucid Dreaming". *NightLight 6(2)*, verano 1994, Instituto de la Lucidez.

11. En realidad Murphy no es ni fue ninguna persona concreta. Simplemente se ha designado como "ley de Murphy" a todas aquellas afirmaciones del tipo: "lo que puede salir mal, acaba saliendo mal".

CAPÍTULO 6. EL CAMINO DEL GUERRERO.

1. Castaneda, Carlos (1993). *The Art of Dreaming*. Harper Collins Publishers, New York, 1993. Ed.española: *El arte de ensoñar*, p.50, Círculo de Lectores, Barcelona, 1994.

2. Un pueblo nativo americano que vive en el desierto de Sonora, en el noroeste de México y también en el sur de Arizona.

3. Castaneda, 1993, op.cit., p.55

CAPÍTULO 7. CONDICIONES ÓPTIMAS PARA EL SUEÑO LÚCIDO.

1. Saint-Denys, Hervey (1867). *Dreams and How to Guide Them*. Schatzman, M.,ed., Duckworth, 1982.

2. Gould, James L.; Grant, Carol (1994). "Biological Clocks", *Microsoft® Encarta*, Funk & Wagnall's Corporation, 1994.

3. Piaget, Jean (1926). *The child's conception of the world.*

4. Levitan, Lynne (1992). "A Thousand and One Nights of Exploring Lucid Dreaming". *NightLight 4(2)*, primavera 1992, Instituto de la Lucidez.

5. *NightLight 3(1).*

6. LaBerge, Stephen; Phillips, Leslie; Levitan, Lynne (1994). "An Hour of Wakefulness Before Morning Naps Makes Lucidity More Likely", *NightLight 6(3)*, 1994, Instituto de la Lucidez.

7. LaBerge, Stephen; Rheingold, Howard (1990). *Exploring the world of lucid dreaming*. Ballantine, New York, 1990.

8. Blackmore, Susan J. (1991). "Lucid Dreaming: Awake in Your Sleep?".

CAPÍTULO 8. TÉCNICAS PARA CONSEGUIR UN SUEÑO LÚCIDO.

1. Levitan, Lynne (1994). "A Fool's Guide to Lucid Dreaming".

2. Levitan, Lynne (1992). "A Thousand and One Nights of Exploring Lucid Dreaming".

3. *NightLight 1(1).*

4. Tholey, Paul (1983). "Techniques for inducing and maintaining lucid dreams", *Perceptual and Motor Skills*, 57, pp.79-90

5. *NightLight 3(2).*

A partir de 30 individuos y 119 intentos de reentrada en el sueño se obtuvieron los siguientes resultados: 61% de éxito en la reentrada y 66% de sueños lúcidos como consecuencia de la misma.

6. Ibid.

Un 62% de los individuos que practicaron la reentrada experimentaron al menos uno de los siguientes fenómenos: parálisis, opresión en el pecho, vibraciones, ruidos y sensación de flotar o de hundirse.

7. Blackmore, Susan (1991). "Lucid Dreaming: Awake in Your Sleep?"

8. LaBerge, Stephen (1980). "Lucid dreaming as a learnable skill: A case of study.", *Perceptual and Motor Skills*, 51, p.1039-1042

9. LaBerge, Stephen (1994). "Wakefulness During the Night: Aiming Towards the Perfect Lucid Dreaming Technique", *NightLight 6(1)*, Instituto de la Lucidez.

10. Hearne, Keith (1978). "Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study". Tesis doctoral no publicada, Universidad de Hull.

11. Hearne, Keith (1990). *The Dream Machine*. Aquarian, Northants, 1990.

12. Rich, R. (1985). "Lucid dream induction by tactile stimulation during REM sleep". Tesis doctoral no publicada, Universidad de Standford.

13. Catálogo del Instituto de la Lucidez, primavera 1996.

14. LaBerge, Stephen; Giguere, Brenda (1995). "Pillow Talk: Announcing The Dream Speaker", *NightLight 7(2)*, 1995, Instituto de la Lucidez.

15. LaBerge, Stephen (1993). "Lucidity Research, Past and Future", *NightLight 5(3)*, otoño 1993, Instituto de la Lucidez.

CAPÍTULO 9. EL MUNDO DE LOS SUEÑOS LÚCIDOS.

1. LaBerge, Stephen; Rheingold, Howard (1990). *Exploring the World of Lucid Dreaming*.

2. Levitan, Lynne (1992). "A Thousand and One Nights of Exploring Lucid Dreaming".

3. Castaneda, Carlos (1993). *El arte de ensoñar*.

4. Sparrow, G.S. (1976). *Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light*. A.R.E., Virginia Beach, 1976.

5. Castaneda, 1995, op.cit., p.113

CAPÍTULO 10. TÉCNICAS DE PROLONGACIÓN DE SUEÑOS LÚCIDOS.

1. Van Moers-Messmer, Harold (1938). "Traume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes", *Archive Fuer Psychologie*, 102, pp.291-318

2. Castaneda, Carlos (1972). *Viaje a Ixtlán*.

3. LaBerge, Stephen; Rheingold, Howard (1990). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Cap.6.

4. Castaneda, Carlos (1993). *El arte de ensoñar*, p.47

5. LaBerge & Rheingold, 1990, op.cit.

6. LaBerge, Stephen (1995). "Prolonging Lucid Dreams", *NightLight 7(3-4)*, 1995, Instituto de la Lucidez.

7. LaBerge & Rheingold, 1990, op.cit.

8. LaBerge, 1995, op.cit.

CAPÍTULO 11. CONSTRUYENDO SUS PROPIOS MUNDOS.

1. Lash, Joseph P. (1980). *Helen and Teacher: The Story of Helen Keller and Anne Sullivan Macy*. Delacorte, 1980.

2. Delaney, Gayle (1988). *El mensaje de los sueños*, p.182

3. Hooper, J.; Teresi, D.(1986). *El universo del cerebro*, p.348

4. Levitan, Lynne; LaBerge, Stephen (1993). "Testing the Limits of Dream Control: The Light and Mirror Experiment", *NightLight 5(2)*, verano 1993, Instituto de la Lucidez.

5. Evans-Wentz, W.Y. (1958). *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford University Press, New York, 1958.

6. Saint-Denys, Hervey (1867). *Dreams and How to guide Them*. Ed. M.Schatzman, Duckworth, 1982.

7. Hearne, Keith M.T. (1978). "Lucid dreams: An electrophysiological and psychological study"

8. Gackenbach, J.; LaBerge, S., eds. (1988). *Conscious Mind, Sleeping Brain*. Plenum, New York, 1988.

9. Tholey, Paul (1983). "Techniques for controlling and manipulating lucid dreams", *Perceptual and Motor Skills*, 57, pp.79-90

10. LaBerge, S.; Greenleaf, W.; Kerdzieski, B. (1983). "Physiological responses to dreamed sexual activity during lucid REM sleep", *Psychophysiology*, 20, pp.454-455

11. Worsley, Alan (1988). "Personal experiences in lucid dreaming". En *Conscious Mind, Sleeping Brain*. Eds. Gackenbach, J.; LaBerge, S., pp.321-342, Plenum, New York, 1988.

12. Portada de *El arte de ensoñar*. Círculo de Lectores, Barcelona, 1993.

CAPÍTULO 12. ELIMINAR LA ANSIEDAD Y LAS PESADILLAS.

1. "Stress-Related Disorders", *Microsoft® Encarta 95*, Funk & Wagnall's Corporation, 1994.

2. Hartmann, Ernest L. (1984). *The Nightmare*. Basic Books, New York, 1984.

3. LaBerge, S.; Rheingold, H. (1990). *Exploring the World of Lucid Dreaming*.

4. Stewart, Kilton (1954). *Pygmies and Dream Giants*. Norton, New York, 1954.

Véase también:

Stewart, Kilton (1972). "Dream Theory in Malasya". En *Altered States of Consciousness*, p.161-170. Ed. Tart, Charles. Doubleday, New York, 1972.

5. Kaplan-Williams, Stephen (1985). *The Jungian-Senoi Dreamwork Manual*. Journey Press, Berkeley, 1985.

6. "Phobia", *Microsoft® Encarta 95*, Funk & Wagnall's Corporation, 1994.

CAPÍTULO 13. CONFLICTOS DE RELACIÓN.

1. Piaget, Jean (1926). *The child's conception of the world.*

2. Freud, Sigmund (1901). *La interpretación de los sueños*.

3. Piaget, 1926, op.cit.

4. Ibid.

CAPÍTULO 14. PROBLEMAS DE TRABAJO O ESTUDIOS.

1. Greenberg, Ramon; Pearlman, Chester (1974). "Cutting the REM nerve: An approach to the adaptative role of REM sleep", *Perspectives in Biology and Medicine*, 17, pp.513-521

Véase también:

Hartmann, Ernest L. (1973). *The function of sleep*. Yale University Press, New Haven, 1973.

2. Roffwarg, H.P.; Muzio, J.N.; Dement, W.C. (1966). "Ontogenic development of the human sleep-dream cycle", *Science*, 152, pp.604-619

CAPÍTULO 15. DESPERTANDO LA GENIALIDAD: SUEÑOS CREATIVOS.

1. LaBerge, S.; Nagel, L.; Dement, W.; Zarcone, V. (1981). "Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep".

2. Fenwick, P.; Schatzman, M.; Worsley, A.; Adams, J.; Stone, S.; Baker, A. (1984). "Lucid dreaming: Correspondence between dreamed and actual events in one subject during REM sleep", *Biological Psychology*, 18, pp.243-252

3. Kubla Khan es el nombre de un emperador Mongol (1260-1294), fundador de la dinastía Mongol en China y nieto de Genghis Khan.

4. Farber, Edvard, ed. (1961). *Great Chemists*. Interscience Press, New York, 1961.

5. Delaney, Gayle M.V. (1988). *El mensaje de los sueños*.

Véase también:

MacKenzie, Norman (1965). *Dreams and Dreaming*. Aldus Books, London, 1965. Ed.española: *Los sueños*. Luis de Caralt, Barcelona, 1985.

6. Delaney, 1988, op.cit., p.218-219

CAPÍTULO 16. UN DOCTOR EN SU CEREBRO.

1. Flannery, Raymond B. (1990). *Becoming Stress-Resistant*. Continuum, 1990.

2. Simonton, O.Carl; Simonton, Stephanie S. (1975). "Belief systems and management of the emotional aspects of malignancy", *Journal of Transpersonal Psychology*, 7, nº1, 1975.

3. Delaney, Gayle (1988). *El mensaje de los sueños*, p.166-172

4. Fenwick, P.; Schatzman, M.; Worsley, A.; Adams, J.; Stone, S.; Baker, A. (1984). "Lucid dreaming: Correspondence between dreamed and actual events in one subject during REM sleep".

5. Donahue, Phil (1985). *The Human Animal*. Simon & Schuster, 1985.

6. Freud, Sigmund (1901). *La interpretación de los sueños*.

7. Jung, Carl G. *Obras completas*.

Esta divergencia provocó precisamente la salida de Jung de la Asociación Psicoanalítica Internacional para fundar su propia corriente.

8. Siegel, Bernard; Siegel, Barbara (1983). "A surgeon's experience with dreams and spontaneous drawings".

Véase también:

Sheehan, David; Hackett, Thomas (1978). "Psychosomatic disorders". En *The Harvard Guide to Modern Psychiatry*. Nicholi, Arman Jr., ed., The Belknap Press of Harvard University Press, London, 1978.

CAPÍTULO 17. EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES.

1. Blackmore, Susan (1983). *Beyond the body*. Granada, London, 1983.

Véase también:

Green, Celia (1968). *Out-of-the-body experiences*. Hamish Hamilton, London.
Rogo, D.S., ed. (1978). *Mind Beyond the Body*. Penguin, New York, 1978.

Los porcentajes de EEC varían en diferentes autores, pero siempre son muy elevados. Hornell Hart (1954) obtuvo un 27% de respuestas positivas al preguntar a 155 estudiantes de sociología de la Universidad de Duke por la sensación de EEC. Celia Green (1967) investigó el porcentaje de EEC en dos universidades británicas; en una fue el 19% (a partir de 115 estudiantes) y en otra el 34% (a partir de 380). Por su parte, Charles Tart (1971) obtuvo un 44% de testimonios positivos a partir de 150 consumidores habituales de marihuana.

2. Muldoon, Sylvan; Carrington, Herewood (1969). *The phenomena of astral projection*. Samuel Wiser, New York, 1969.

3. Greenhouse, Herbert B. (1974). *The astral journey*. Avon Books, New York, 1974. Ed.española: *Viaje astral*. Martínez Roca, Barcelona, 1982.

4. Shiels, Dean (1978). "A cross-cultural study of beliefs in out-of-the-body experiences, waking and sleeping", *Journal of the Society for Psychical Research*, 49, pp.697-741, 1978.

5. Blackmore, Susan (1984). "A postal survey of OBEs and other experiences", *Journal of the Society of Psychical Research*, 52, pp.227-244

6. Blackmore, op.cit., y Green, op.cit.

7. Blackmore, op.cit.

8. LaBerge, Stephen (1985). *Lucid Dreaming*.

9. Anderson, John R. (1985). *Cognitive Psychology and Its Implications*. Freeman, 1985.

10. Osis, Karlis (1973). "Perspectives for out-of-body research", *Parapsychology Research*, 3, pp.110-113, 1973.

11. Levitan, Lynne; LaBerge, Stephen (1991). "Other Worlds: Out-of-Body Esperiences and Lucid Dreams", *NightLight* 3(2-3), Instituto de la Lucidez, 1991.

12. Salley, R.D. (1982). "REM sleep phenomena during out-of-body experiences", *Journal of the American Psychical Research*, 76, pp.157-165

13. Van Eeden, Frederik (1913). "A Study of Dreams".

14. MacLaine, Shirley (1983). *Out on a Limb*. Ed.española: *Lo que sé de mí*, p.314-315. Círculo de Lectores, Barcelona, 1991.

15. Van Eeden, 1913, op.cit.

16. DeBecker, R. (1965). *The Understanding of Dreams*. Allen & Unwin, London, 1965.

17. Castaneda, Carlos (1993). *El arte de ensoñar*, p.281

CAPÍTULO 18. ALUCINACIONES.

1. McKenna, Terence (1989). "Plan, Plant, Planet", *Whole Earth Review*, otoño 1989, pp.5-11

2. Hooper, Judith; Teresi, Dick (1986). *El universo del cerebro*, p.111

3. Ibid. p.112

4. Ibid. p.137

5. O'Brien, Robert; Cohen, Sidney (1984). *The Encyclopedia of Drug Abuse*. Facts on File, 1984.

6. Lincoff, Gary H.; Nehring, Carol (1981). *The Audobon Society Field Guide to North American Mushrooms*. Random House, 1981.

7. Anderson, Edward F. (1980). *Peyote: The Divine Cactus*. Arizona, 1980.

8. Klüver, Heinrich (1966). *Mescal and Mechanisms of Hallucinations*. University of Chicago Press, Chicago, 1966.

9. Gottlieb, Adam (1973). *Legal Highs*. Twentieth Century Alchemist, 1973.

CAPÍTULO 19. EXPERIENCIAS AL BORDE DE UN NUEVO MUNDO.

1. Auel, Jean M. (1980). *The Clan of the Cave Bear*. Ed.española: *El clan del oso cavernario*, pp.317-318. Círculo de Lectores, Barcelona, 1993.

2. nm es la abreviatura de nanómetro, que equivale a 10^{-9} m.

3. Mark Horton hizo su experiencia de dominio público a través de la red de ordenadores Internet.

4. Moody, Raymond A.Jr. (1975). *Life After Life*. Bantam Books, New York, 1975.

5. Ring, Kenneth (1982). *Life at Death*. Quill, New York, 1982.

6. Ring, Kenneth (1984). *Heading Toward Omega*. William Marrow, New York, 1984.

7. Sabom, Michael (1982). *Recollections of Death*. Simon & Schuster, New York, 1982.

8. Extraído de la entrevista de Daniel Redwood a Raymond Moody en 1995.

9. Grof, Stanislav & Christina (1980). *Beyond Death, The Gates of Consciousness*. Thames and Hudson, London, 1980.

10. Ende, Michael (1973). *Momo*. Thienemans, K., ed., Verlag, Sttutgart. Ed.española: *Momo*, p.153. Alfagüara, Madrid, 1986.

11. Baudelaire, Charles (1857). *Les fleur du mal/Las flores del mal*, pp.287-289. Círculo de Lectores, Barcelona, 1992.

BIBLIOGRAFÍA PARA CONSULTAR

SOBRE SUEÑOS LÚCIDOS

LaBerge, Stephen (1985). *Lucid Dreaming*. Ballantine, New York, 1985.

Un libro básico para el conocimiento en profundidad del sueño lúcido. En él se discuten los orígenes y la historia del sueño lúcido, las investigaciones científicas realizadas en este campo por el autor, las técnicas de inducción y diversas aplicaciones del sueño lúcido a la vida cotidiana.

LaBerge, Stephen; Rheingold, Howard (1990). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Ballantine, New York, 1990.

Dos investigadores contrastados inciden en el aprendizaje de los sueños lúcidos y sus potenciales aplicaciones en las principales áreas de la vida. Es especialmente interesante el capítulo dedicado a la superación de las pesadillas.

Green, Celia (1968). *Lucid Dreams*. Hamilton, Londres, 1968.

La directora del Instituto de Investigación Psicológica de Oxford (Inglaterra) recoge multitud de experiencias de sueño lúcido en este libro.

Garfield, Patricia (1974). *Creative Dreaming*. Ballantine, New York, 1974.

Garfield analiza sus propios sueños lúcidos y propone técnicas para inducirlos. Uno de los mejores libros sobre sueños lúcidos.

Gackenbach, Jayne; LaBerge, Stephen (1988). *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspective on Lucid Dreaming*. Plenum, New York, 1988.

Una magnífica recopilación de artículos de diferentes autores, todos ellos tratando el sueño lúcido.

SOBRE SUEÑOS EN GENERAL

Delaney, Gayle M.V. (1988). *El mensaje de los sueños*. Ed. Robinbook, 1992.

Un libro excelente donde la doctora Delaney explica la técnica de incubación y de interpelación de los sueños a través de numerosos ejemplos. También trata las aplicaciones de la incubación de sueños a diferentes áreas de la vida cotidiana.

Faraday, Ann (1974). *The Dream Game*. Harper & Row, New York, 1974.

Lenguaje claro, fácil de leer e instructivo. Muy útil para los que comienzan con los sueños.

Arkin, A.; Antrobus, J.; Ellman, S. (1978). *The mind in sleep: Psychology and Psychophysiology*. Lawrence Erlboum Associates, New Jersey, 1978.

Investigación de laboratorio sobre los sueños. Recomendado para aquellos que desean saber más sobre los procesos fisiológicos del sueño.

French, Thomas; Fromm, Erika (1964). *Dream interpretation: A new approach.* Basic Books, New York, 1964.

Un clásico de la interpretación.

Hartmann, Ernest L. (1973). *The Function of Sleep*. Yale University Press, New Haven, 1973.

El sueño y sus funciones.

Freud, Sigmund (1901). *La intepretación de los sueños*. Planeta-De Agostini, Barcelona, 1992.

El clásico que ha inspirado la investigación sobre los sueños desde principios de siglo. Duro de leer para no iniciados pero muy instructivo.

Hobson, A. (1988). *The Dreaming Brain*. Basic Books, New York, 1988.

Un libro de gran interés para los interesados en la fisiología del sueño.

Fromm, Erich (1951). *The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales and Myths*. Holt, 1951.

Las teoría de Fromm sobre los sueños.

Jung, Carl G. *The Collected Works*. Princeton University Press, Princeton.

Otro clásico, imprescindible para los amantes de la corriente jungiana.

SOBRE PESADILLAS

Hartmann, Ernest (1984). *The Nightmare: The Psychology and Biology of Terrifying Dreams*. Basic Books, New York, 1984.

En mi opinión, el mejor libro sobre pesadillas escrito hasta el momento. Analiza los tipos de personalidad más susceptibles de sufrir pesadillas.

Breger, L.; Hunter, I.; Lane, R. (1971). *The Effect of Stress on Dreams*. International University Press, New York, 1971.

Trata la influencia del estrés sobre los sueños y viceversa.

Garfield, Patricia (1984). *Your Child's Dreams*. Ballantine, New York, 1984.

Un libro para padres con niños que sufren pesadillas. Recomendable.

SOBRE EL MUNDO DEL ENSUEÑO

Castaneda, Carlos (1972). *Viaje a Itxlán*. Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1984.

El indio yaqui Don Juan, guía espiritual de Carlos Castaneda, aporta conocimientos de gran utilidad sobre el mundo del ensueño.

Castaneda, Carlos (1993). *El arte de ensoñar*. Ed. Seix Barral, 1993.

Un compendio de las enseñanzas de Don Juan a Castaneda. De una forma amena, a modo de novela, se explica en que consisten las compuertas del ensueño y cómo superarlas. De lectura imprescindible para todo amante del sueño lúcido.

SOBRE EL CONTROL DE LOS SUEÑOS

Gackenbach, J; Bosveld, J. (1989). *Control Your Dreams*. Harper and Row, 1989.

Sparrow, G.S. (1976). *Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light*. A.R.E. Press, Virginia Beach, 1976.

Kaplan-Williams, Stephen (1985). *The Jungian-Senoi Dreamwork Manual*. Journey Press, Berkeley, 1985.

Técnicas para controlar los sueños.

SOBRE SUEÑOS ESPECIALES

Ullman, Montague; Krippner, Stanley; Vaughan, Alan (1988). *Dream Telepathy*. McFarland Press, North Caroline, 1988.

Investigación sobre telepatía en sueños. El mejor libro sobre el tema escrito hasta la fecha.

SOBRE CREATIVIDAD EN SUEÑOS

Ray, Michael; Meyers, Rochelle (1986). *Creativity in business*. Doubleday, New York, 1986.

Este libro presenta métodos muy interesantes para obtener creatividad en los negocios.

SOBRE SUEÑOS Y PERSONALIDAD

Rossi, Ernest L. (1972). *Dreams and the Growth of Personality*. Pergamon Press, 1972.

SOBRE EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES

Blackmore, Susan J. (1982). *Beyond the Body*. Heinemann, London, 1988.

Blackmore, investigadora en el Centro de Investigación de los Sistemas Perceptuales del Departamento de Psicología de la Universidad de Bristol, presenta un enfoque ponderado de las experiencias extracorporales.

Green, Celia E. (1968). *Out-of-the-body experiences.* Hamish Hamilton, London, 1968.

Un clásico sobre el tema.

Greenhouse, Herbert B. (1974). *Viaje astral*. Martínez Roca, Barcelona, 1982.

Fox, Oliver (1962). *Astral projection*. University Books, New York, 1962.

Rogo, D.S. (1978). *Mind Beyond the Body*. Penguin, New York, 1978.

SOBRE ALUCINACIONES

Siegel, Ronald K.; West, L.J.,eds. (1975). *Hallucinations*. Wiley & Sons, New York, 1975.

Colección de artículos imprescindible para conocer el mundo de las alucinaciones.

Tart, Charles (1972). *Altered States of Consciousness*. Doubleday, New York, 1972.

El abc de los estados alterados de conciencia.

Cohen, Daniel (1976). *Dreams, Visions, and Drugs: A Search for Other Realities*. Watts, 1976.

Revisión histórica y actual de los estados alterados de conciencia.

Hooper, Judith; Teresi, Dick (1986). *The Three-Pound Universe*. MacMillan, 1986. Ed.española: *El universo del cerebro*. Versal, 1986.

Libro general sobre el cerebro con una sección de gran interés sobre los sueños lúcidos y los estados alterados de conciencia.

SOBRE EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

Moody, Raymond A.Jr. (1975). *Life After Life*. Bantam Books, New York, 1975.

El libro pionero de las experiencias cercanas a la muerte. Contiene numerosos casos de personas que vivieron la experiencia.

Ring, Kenneth (1982). *Life at Death*. Quill, New York, 1982.

Otro libro clásico sobre el tema.

Sabom, Michael (1982). *Recollections of Death*. Simon & Schuster, New York, 1982.

El doctor Sabom, cardiólogo experto en reanimación, recoge en este libro las experiencias que le narraron sus pacientes.

ACERCA DEL AUTOR

Guillermo Pérez

E-mail
gperez@terra.es

Datos biográficos: Escritor español nacido en 1972. Licenciado en Ciencias Biológicas en la Universidad de Sevilla. Desde la infancia manifestó un inusitado interés por los sueños, que aprendió a controlar y utilizar a temprana edad. En 1997 escribió un manuscrito sobre el control de los sueños donde se incluía una premonición muy precisa del atentado ocurrido el 11 de Septiembre de 2001 en Estados Unidos. Con su libro sobre los sueños lúcidos, registrado en 1997 en la Oficina de la Propiedad Intelectual, el autor ha demostrado las impresionantes posibilidades que ofrece el control de los sueños.