



Diseño de portada: Setanta / www.setanta.es

Idea original: Blackie Books S.L.U.

Conceptualización y desarrollo: Blackie Books S.L.U.

2017 © para los textos: Blackie Books S.L.U.

2017 © para las ilustraciones: Cristina Daura

Por mediación de MB Agencia Literaria, S.L.

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2

Colonia Polanco V Sección

Delegación Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en México: junio de 2018

ISBN: 978-607-07-5085-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

DIARIO
DE
SUEÑOS

* BLACKIE BOOKS *

Pensamos que sería una buena idea crear un lugar
en el que puedas dejar constancia de tus sueños.

Pensamos que, a lo mejor, te gustaría empezar a explorar
los recuerdos y las aventuras a las que te lleva tu mente
por la noche.

Para inspirarte, para explorar tu interior,
para conocerte a ti mismo o por pura diversión:



ESTE SERÁ EL DIARIO DE TUS SUEÑOS

DATOS PERSONALES

NOMBRE _____

FECHA DE INICIO DE ESTE DIARIO _____

EDAD _____ ¿CUÁNTO DUERMES? _____

HÁBITOS DE SUEÑO _____

¿DÓNDE DUERMES? _____

¿ENTRE QUÉ HORA Y QUÉ HORA? _____

¿CUÁNTO TARDAS EN DORMIRTE? _____

¿CON QUIÉN DUERMES? _____

¿TE DESPIERTAS POR LA NOCHE? Sí ☐ No ☐

¿RONCAS? Sí ☐ No ☐

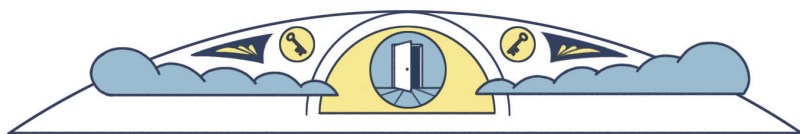
EL MEJOR SUEÑO QUE RECUERDES _____

LA PEOR PESADILLA QUE RECUERDES _____



EL UNIVERSO DE LOS SUEÑOS

Una aproximación histórica, clínica y práctica
al arte de dormir.



PRÓLOGO



Nuestros sueños son el diario de nuestra vida: un lugar donde esperanzas, miedos, deseos y neurosis adoptan formas fantásticas en historias que a veces son desgarradoras y a veces divertidísimas. En sueños, todos somos directores de cine y novelistas. Nuestro agitado trasfondo vital crea mundos secretos e íntimos que recorremos noche tras noche, y rara vez nos detenemos a preguntarnos el porqué.

¿Son los sueños mapas de lo que queremos en nuestro futuro? ¿Remedios para las heridas? ¿Un esfuerzo por comprender el presente?

Cada mañana, los indios americanos ponen en común sus sueños y los desmenuzan en busca de orientación moral. Cuando Charlotte Brontë quería escribir sobre algo que no había vivido, se obligaba primero a soñarlo. La teoría de la relatividad especial, la máquina de coser, el benceno y otros descubrimientos científicos son fruto de ideas obtenidas en sueños. De hecho, la base misma del método científico empleado en la actualidad le sobrevino a René Descartes en un sueño en el que aparecían fantasmas, torbellinos y un melón.

Aun así, no prestamos suficiente atención a los sueños. Quizá le cuentes el más estrambótico a algún amigo que, indiferente, asienta con desinterés mientras planea una huida. O puede que una vez al año te despiertes un poco excitado y con una vaga sensación de culpa. O quizá te despiertes bruscamente a las cuatro de la mañana, con sudores fríos y la necesidad de un abrazo. La mayoría de tus sueños, sin embargo, caerá en el olvido para siempre.

¿Y si consiguiéramos aprender a recordarlos para tener cada mañana una aventura apasionante que rememorar y deconstruir? ¿Y si pudiéramos aprender de estas vivencias, utilizarlas para conocernos

mejor o como combustible de nuestra creatividad? ¿Y si pudiéramos aprender a despertarnos dentro de los sueños y dirigirlos en la dirección que queramos?

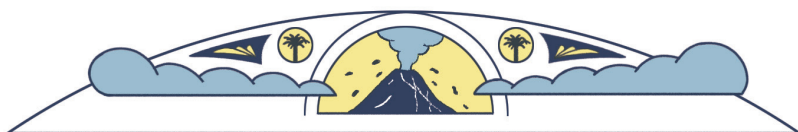
Este libro quiere ser un lugar en el que aprendas y perfecciones todas estas técnicas. Es un diario secreto que te permitirá catalogar e interpretar fácilmente los sueños. Después de una exposición de recursos y prácticas, será todo tuyo. Podrás rellenarlo mientras te sumerges cada vez más en las increíbles experiencias que te procuras cada noche.

Dejemos de perdernos un tercio de nuestra vida.

Empecemos a recordar.

Soñemos.





LA CIENCIA DEL SUEÑO



¿QUÉ ES UN SUEÑO?

Extraños *collages* de ideas y sentimientos, gente y lugares, historias y situaciones... Los sueños son casi imposibles de definir, pero no necesitan presentación.

Con la cabeza sobre la almohada y tapado hasta los hombros con el edredón, cierras los ojos y esperas. Algunas noches te duermes de inmediato; otras te parece que llevas horas despierto y te mueves y das vueltas en la cama mientras tu cerebro repasa las ansiedades y emociones del día.

Pero, por fin, te duermes.

Entras entonces en la **primera fase** del sueño. La frecuencia cardiaca empieza a ralentizarse y la respiración se vuelve más regular. Puede que percibas los ruidos, pero probablemente no reacciones. Ni querrás hacerlo, porque estarás abandonando el mundo real. Y quizá te parezca que te caes, que brillas o que desapareces. Puede que notes algún tirón o sacudida a medida que tu cuerpo se va desconectando lentamente. Esta fase ocupa una media de 5% del sueño.

Transcurridos unos diez minutos, empieza la **segunda fase**, donde el sueño real comienza. La frecuencia cardiaca se ralentiza, la respiración se vuelve



En los sueños que tienen lugar durante la fase REM

suelen aparecer pequeños grupos de gente conocida, mientras que en los que suceden fuera de la fase REM suelen surgir grupos mayores de personas desconocidas.

profunda y el mundo exterior se aleja más y más. Breves y agudos estallidos de actividad cerebral protegen y mantienen los sueños, al tiempo que desempeñan un papel clave en el procesamiento de la memoria.

Regresarás a la segunda fase una y otra vez en el transcurso de la noche, y al final estarás más o menos 50% del tiempo aquí.

Después le llega el turno al **sueño profundo**. La actividad cerebral, la respiración y la frecuencia cardíaca alcanzan sus mínimos. El mundo real ha quedado bloqueado casi por completo. Estamos en la noche oscura, donde las pesadillas, el sonambulismo o hablar dormido son fenómenos más que probables. Tal vez sueñes, aunque lo más factible es que lo hagas en la siguiente fase. El sueño profundo ocupará aproximadamente 20% de la noche.

Por último, llegas a la **fase REM** (Rapid Eye Movement). Tu actividad cerebral regresa a niveles parecidos a los que se dan cuando estás despierto. El consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial alcanzan niveles similares a los de la vigilia. Bajo los párpados, tus ojos se empiezan a mover hacia delante y atrás, mientras que los demás músculos están completamente paralizados: es un mecanismo de defensa que impide que te pongas a representar las extrañas historias que se escenifican en tu cabeza. Aunque solo ocupe 25% de la noche, aquí surgen la mayoría de los sueños.

De repente eres consciente, pero no en el mundo. Por lo menos no en el de verdad. No recibes estímulos sensoriales. Tu cerebro genera todo lo que ves, hueles, saboreas o tocas. El mundo del que formas parte solo existe dentro de ti, pero eso tú no lo sabes. Ese planeta violeta que ves es real, igual que los monstruos que lo pueblan o lo que te hacen sentir.

El centro lógico de tu cerebro se apaga, mientras que el núcleo del control emocional está hiperactivo. No te riges por lo que es real: vives en un mundo construido con ideas y sentimientos. En vez de una lengua concreta o imágenes realistas, te rodean símbolos y creaciones abstractas; salvajes manifestaciones de deseos, miedos, ansiedades y recuerdos.



Tras la fase REM, volvemos a la primera fase del sueño y el ciclo comienza de nuevo. Desde el inicio del sueño hasta el final del episodio REM pasan cerca de 90 minutos.

Así son los sueños. Puede que los recuerdes, puede que no. Quizá sean terroríficos o puede que sean tranquilizadores. Pero lo que es casi seguro es que los tendrás. Cada noche, siete u ocho sueños aflorarán en tu cerebro mientras duermes y, cuando llegues al final de tu vida, te habrás pasado seis años soñando. 2.200 días perdido en mundos que tú mismo has creado.



¿POR QUÉ SOÑAMOS?

*«Soñamos / y que estemos soñando es bueno / Nos dolería mucho /
estar despiertos / Mas dado que es un juego /
asesinarnos, y puesto que jugamos / demos gritos / Soñamos /
y que estemos soñando es bueno.»*

Emily Dickinson

Muchas teorías intentan explicar por qué soñamos. Y, como suele pasar, parece que cada enfoque puede aportarnos una pieza distinta del rompecabezas. Estamos muy lejos de comprender el cerebro humano —y todavía mucho más de comprender los sueños—, pero lo que podemos decir casi sin temor a equivocarnos es que tienen una razón de ser. No surgen de la nada ni están libres de consecuencias.

Veamos algunas de las posibles explicaciones.

ESTABILIZACIÓN EMOCIONAL

Se suele decir que los sueños son una especie de terapia. Que toman nuestras emociones y les dan forma, las organizan en historias y nos las presentan de formas imprevistas. La vida es tan implacable y abrumadora que quizá los sueños sean ese tiempo a solas que necesitamos para reflexionar sobre nuestros agitados días y darles un sentido.

Tendemos a soñar con metáforas. Se nos caen los dientes, las olas rompen por encima de nuestra cabeza, hay leones que se pasean por nuestra cocina... No son repeticiones de nuestros recuerdos. Son repeticiones de las emociones vinculadas a esos recuerdos.



El sentido de esas metáforas es concretar conceptos abstractos. La libertad es una idea imprecisa, mientras que la sensación de volar es algo mucho más tangible. La ansiedad es un concepto difícil de expresar, pero que se te caigan todos los dientes es algo que cualquiera capta. Los sueños son capaces de plasmar con precisión complejos estados emocionales. Pueden ayudarnos a procesarlos abordándolos desde ángulos distintos y revistiéndolos de familiaridad.

Por ejemplo, si te roban seguramente esa misma noche sueñes que te roban. En las noches sucesivas, puede que tus sueños se vuelvan más simbólicos: quizá soñarás que estás desnudo e indefenso en un escenario, o que te perdiste en un vecindario extraño y tienes miedo. Superada esa fase, la experiencia se fijará en tu paisaje psicológico y los sueños recobrarán la normalidad. El suceso traumático se habrá revisado, reinterpretado y procesado.

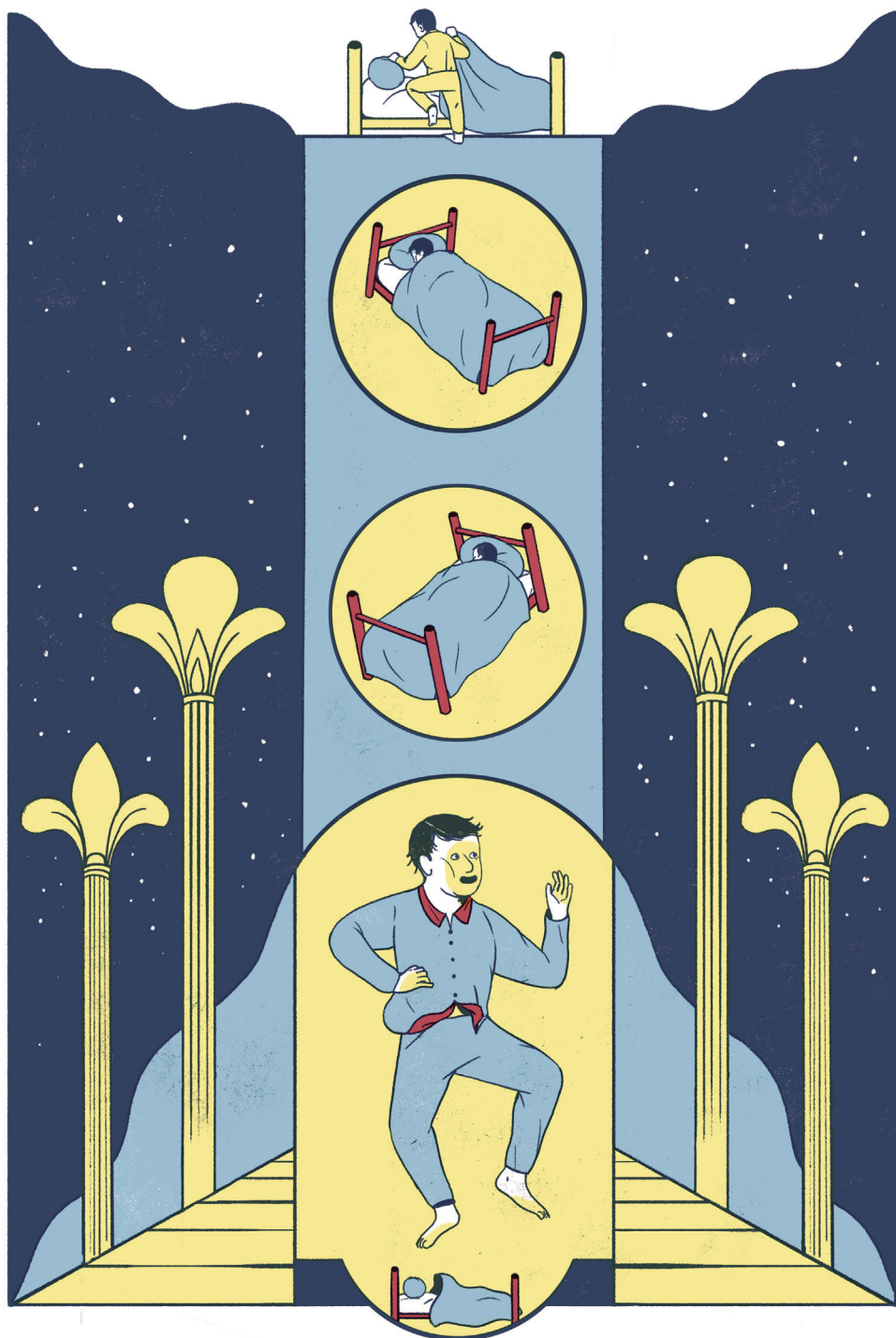
LA SATISFACCIÓN DE LOS DESEOS

Freud fue el primero en sugerir que los sueños podrían ser sencillamente fantasías de consumación de deseos. Para él, los sueños adoptan la forma de los anhelos presentes en el subconsciente. Puede que sueñes que ganas la lotería, que te conviertes en un escritor célebre o que te acuestas con algún famoso.

¿Por qué? Según Freud, por el mero placer de hacerlo. En sueños experimentamos cosas que de otro modo serían imposibles y, al hacerlo, obtenemos cierto grado de satisfacción.

Carl Jung ofrece una explicación un poco distinta. Según él los sueños suelen ser compensatorios, es decir, que quien sueña evoca aquello que se le ha negado. Si hace mucho que no tienes relaciones sexuales, puede que tengas sueños eróticos, y si estás a dieta, puede que sueñes que te atiborras de papas fritas y pastel de chocolate. El subconsciente intenta compensar aquello que le ha faltado durante el día. No se hace hincapié en el deseo, sino en la necesidad básica.

Aunque puede que seas capaz de identificar algunos sueños como fantasías de consumación de deseos o compensaciones, estos no son sino una pequeña parte. Es imposible clasificar todos los sueños en unas categorías tan limitadas.



MEMORIA Y APRENDIZAJE

Cada día nos llega muchísima información del mundo que nos rodea, casi toda inútil, y solo retendremos una pequeña parte en nuestra memoria a largo plazo. Curiosamente, cada vez parece más probable que los sueños desempeñen un papel clave para consolidar y almacenar los recuerdos.

En un estudio de Harvard de 2010, noventa y nueve voluntarios intentaron memorizar un laberinto en tres dimensiones para que, cinco horas después, al abandonarlos en un lugar elegido al azar dentro del mismo, fueran capaces de orientarse y llegar lo más rápido posible a un punto de referencia. A la mitad se le permitió tomar una siesta en esas cinco horas, mientras que la otra mitad tuvo que mantenerse despierta. Sorprendentemente, quienes durmieron obtuvieron un resultado hasta diez veces mejor en la prueba que aquellos que no lo hicieron.

Este fenómeno podría explicarse por lo que se conoce como *teoría de la activación continua*, concebida por el neurólogo Jie Zhang. Zhang sugiere que, mientras estamos despiertos, los recuerdos que formamos no se añaden directamente a nuestra memoria a largo plazo, sino que se almacenan en una especie de carpeta temporal. Cuando soñamos, estos recuerdos se procesan y consolidan, y es entonces cuando cambian de carpeta y se almacenan en el largo plazo. Según Zhang, los sueños no son los causantes de esta transferencia de recuerdos, sino un fenómeno resultante de ella.

Una herramienta terapéutica derivada de esta teoría es la de evitar que las víctimas de un trauma duerman después de haber pasado por una experiencia terrible, y así impedir que el recuerdo emotivo se conserve plenamente. Que sea o no un mecanismo sano de gestión de las emociones ya es otra cosa.

Los estudios sobre personas cuyas enfermedades les impiden soñar o cuya medicación suprime la fase REM del sueño revelan una incidencia mínima en el comportamiento, pero muy relevante en el aprendizaje. Hay un vínculo claro entre los dos aspectos, pero queda pendiente determinar si se trata de una causa o de una correlación.

EVOLUCIÓN

Desde una perspectiva evolutiva, puede que los sueños sean un modo de ensayar situaciones peligrosas en un entorno carente de riesgos.

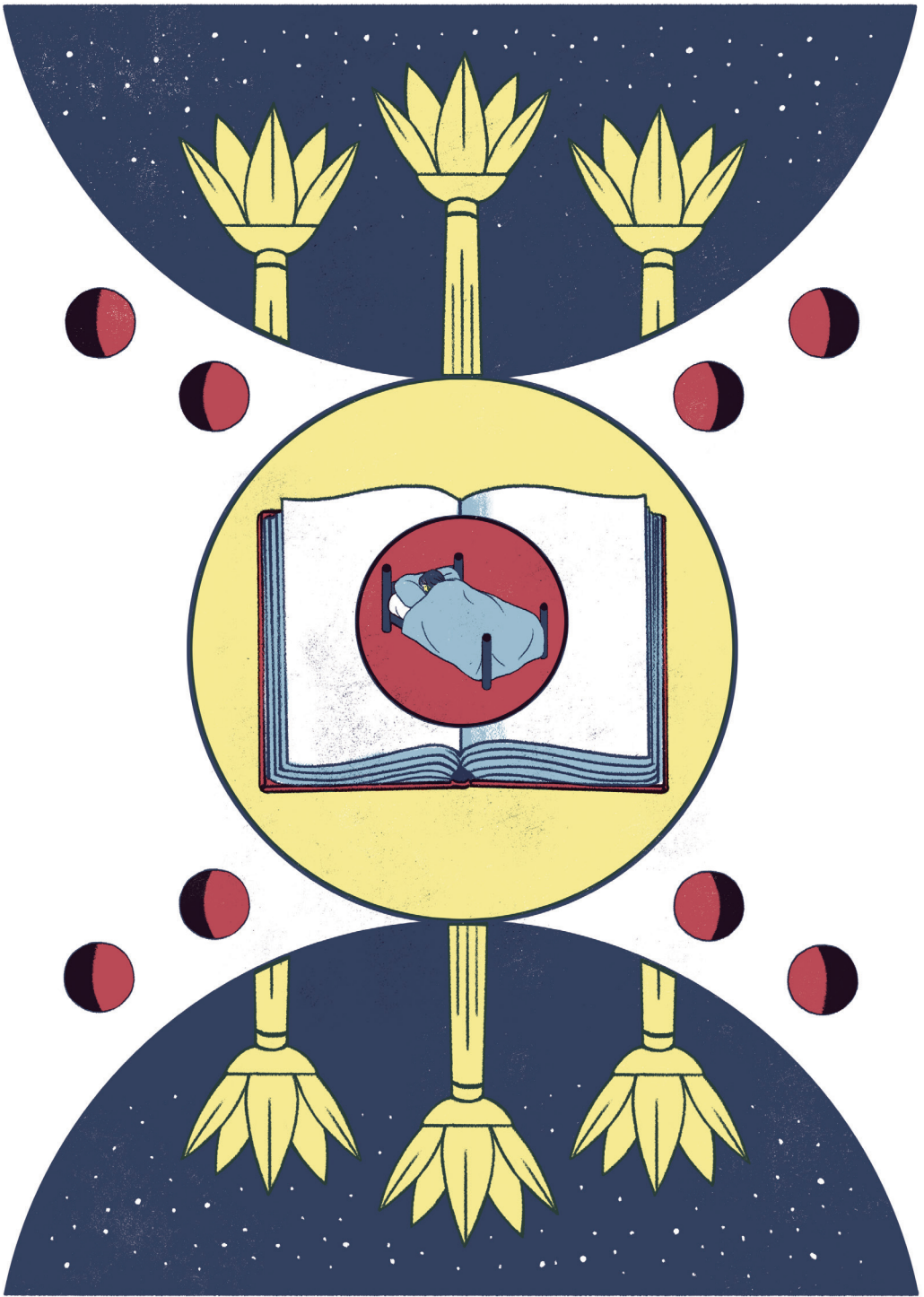
Cuanto más practicamos algo, mejor lo hacemos, y los sueños pueden habernos servido como entrenamiento para escapar de depredadores y cazar.

Aunque la gran distancia que nos separa de nuestros ancestros cazadores-recolectores haga que nuestros sueños no se parezcan en nada a los suyos, podemos fijarnos en lo que hacen nuestras mascotas cuando duermen. Casi siempre parece que quieran cazar una presa, quizá como entrenamiento. Puede que así empezáramos a soñar.

Otra teoría evolutiva se basa en las similitudes entre los animales que se hacen los muertos y los humanos que sueñan. El cerebro dormido está casi tan activo como el cerebro despierto, con la diferencia esencial de que el cuerpo está paralizado, lo que implica que los sueños podrían ser reminiscencias de una estrategia defensiva consistente en hacernos los muertos, con la que engañábamos a los depredadores.

Hay muchas teorías que intentan explicar el porqué de los sueños, pero quizá no sean tan importantes como lo que estos nos pueden ofrecer. Tanto si son adaptaciones evolutivas como sucesos fortuitos, si les prestamos atención pueden aportarnos conocimiento y servirnos de inspiración.







GUÍA PRÁCTICA DEL SUEÑO



HIGIENE DEL SUEÑO

Empecemos por el principio: para poder soñar, tenemos que dormir. Casi nadie duerme lo suficiente y, además, nuestro sueño suele ser inquieto y agitado. ¿Por qué? Por lo general se debe a una higiene del sueño pobre, consecuencia de que a nuestro cuerpo le cueste comprender lo que pasa en el mundo moderno: luces intensas de noche, oficinas con luz tenue de día... Constantemente enviamos señales confusas a los relojes de nuestras células.

El sueño se regula por *ritmos circadianos*, que son el modo que tienen las células de nuestro cuerpo de saber cuándo llevar a cabo acciones como dividirse, regenerarse, producir hormonas y todo lo que se te ocurra. Cada célula de tu cuerpo, desde las de tus uñas de los pies a las de tus pulmones, tiene su propio reloj circadiano, y estos relojes están



Un estudio
llevado a cabo
en 10,000

funcionarios británicos, realizado a lo largo de cinco años, concluyó que quienes reducían su promedio de horas de sueño de 7 a 5 tenían un riesgo de mortalidad por cualquier tipo de causa 70% mayor. Quienes dormían más de 8 horas duplicaban el riesgo de mortalidad, pero principalmente por causas no cardiovasculares. ¿La conclusión? Debemos procurar dormir unas 7 horas diarias.

vinculados a los días y las noches. Cuando el sol se pone, se libera en las células una sustancia química llamada *melatonina* que les avisa que llegó la hora de dormir. Cuando amanece, la producción de melatonina desciende y las células actúan en consecuencia.

Los hábitos modernos no están en sintonía con los ritmos circadianos naturales del cuerpo. En vez de tener luz durante el día y oscuridad durante la noche, nos pasamos el día sentados, dentro de edificios, y nos rodeamos de focos, *laptops* y televisiones por la noche. El principal problema que tienen los dispositivos electrónicos es que emiten luz azul, que suprime la liberación de melatonina más que cualquier otro tipo de luz, con lo que las células no reciben la información de que llegó la hora de dormir.

El ciclo humano del sueño ha evolucionado durante miles de generaciones, y desviarse de él tiene consecuencias que no solo afectan al dormir y al soñar, sino también a la salud y a la mortalidad. Estudios realizados sobre los trabajadores por turnos muestran que estos tienen un mayor riesgo de padecer cáncer, obesidad y un sinnúmero de enfermedades. El sueño repercute prácticamente en todas las células del cuerpo.

Aunque sea casi imposible regresar a los hábitos que tenían nuestros ancestros, hay algunos consejos que sí podemos poner en práctica para mejorar la calidad del sueño:

- En la habitación, oscuridad total. Por motivos obvios. Si es imposible, prueba ponerte un antifaz.
- Usa tu habitación solo para dormir y mantener relaciones sexuales. Sí, pasarte el día holgazaneando en la cama es muy tentador, pero puede hacer que tu cerebro lo vincule con estar alerta mentalmente y te resulte más difícil desconectarte a la hora de dormir.
- Nada de computadora ni televisión por lo menos una hora antes de acostarte. Si no te queda otra que conectarte para trabajar, descárgate un programa como *flux*, que modifica automáticamente la pantalla para que tenga un tono anaranjado al anochecer. Así, la cantidad de luz azul a la que te ves expuesto antes de meterte en la cama disminuye.
- En las horas previas al sueño, reduce al mínimo la ingesta de cafeína, nicotina, alcohol y otros narcóticos.

- Tras despertar, procura que te dé el sol cuanto antes. Lo ideal sería que estuvieras por lo menos una hora al día en contacto directo con la luz solar. Si no puedes, plantéate comprarte una lámpara barata de fototerapia. Te resultará muy útil en los meses de invierno.

- Mantén un patrón de sueño regular. Que te despiertes y acuestes cada día a la misma hora contribuirá a que tu ritmo circadiano funcione de modo óptimo.

Quizá te sorprenda, pero pequeños cambios en tu modo de dormir pueden tener grandes repercusiones en tu salud y en tus sueños. Si mejoras la calidad y la duración del sueño, te darás cuenta de que aprendes más, recuerdas más, tienes mejor ánimo, no tienes cambios de humor, te enfermas menos, te equivocas menos y, por lo general, te sientes mejor. También descubrirás que, a medida que vas durmiendo mejor, vas soñando mejor. Y eso que sueñas puede ser importante.



Si incluso después de cambiar tu entorno y tus hábitos de sueño te sigue costando dormir bien, quizá debas pedir cita con el médico o probar con alguno de estos recursos naturales:

- Los suplementos de melatonina se toman una hora antes de acostarse y compensan la supresión de melatonina producida por la luz azul.
- El calcio es vital para el sueño, ya que el cerebro lo usa para producir melatonina. Con un vaso de leche o de kéfir, solucionado.
- Se ha demostrado que la infusión de pasiflora es tan eficaz contra la ansiedad como algunas benzodiacepinas. Si las preocupaciones te quitan el sueño, quizá pueda ayudarte.
- También se ha comprobado que la infusión de raíz de valeriana calma las células nerviosas del cerebro.



ESTÍMULOS Y EFECTOS

¿Alguna vez te ha invadido la pereza después de comerte una pizza entera o te has amodorrado después de un bistec? ¿Te has sentido por el contrario listo para comerte el mundo después de desayunar un tazón de cereal con arándanos, yogur y almendras?

Si los distintos alimentos repercuten en cómo nos sentimos en nuestra vida consciente, no debe extrañarnos que también incidan en lo que sucede durante el sueño.

Que los alimentos que comemos tienen consecuencias en los sueños es una idea que se remonta a Hipócrates, a los cultos del sueño griegos o a los templos del sueño egipcios y que llega hasta nuestros días por medio de estudios recientes sobre el efecto de la comida rápida en los sueños. Por el camino también han aparecido una serie de afirmaciones relacionadas con la comida y el sueño: que el queso da pesadillas, la comida picante sueños surrealistas... o incluso que los poetas románticos comían carne podrida para avivar la imaginación nocturna.

Seguramente, casi todas estas ideas sean falsas. No se ha demostrado que haya ninguna relación entre el queso y las pesadillas, si comes picante lo más probable es



Sin embargo, un estudio de la *British Cheese*

Board de 2005 sí halló una curiosa correlación entre comer queso antes de acostarse y soñar. De los 200 encuestados, 72% afirmó que había dormido muy bien y 67%, que podía recordar lo que había soñado. Lo sorprendente fue que, según el tipo de queso que aquel 67% había comido, había tenido un tipo de sueño u otro.

Stilton: sueños raros.

Red Leicester: sueños sobre el pasado.

Lancashire: sueños sobre el futuro.

Cheddar: sueños con famosos.

Cheshire: ausencia de sueños.

que no afecte a tus sueños y si los poetas románticos comían carne podrida seguramente se despertarían para vomitar y no para escribir sus desventuras más recientes.

Y he aquí un pequeño dilema: si comes fuerte antes de meterte en la cama y tu estómago se resiente, es probable que te desveles en algún momento, por lo que seguramente recordarás el sueño que estabas teniendo. Sin embargo, no habrás descansado demasiado y los sueños que recuerdes seguramente tampoco sean especialmente placenteros.

¿Alguna vez se te ha colado algún sonido u olor del mundo real en un sueño? Por ejemplo, el ruido de un taladro o el olor a pan tostado que se escapa de la cocina. Si los estímulos sensoriales que recibes te revuelven el estómago, es muy poco probable que den forma a los sueños más bonitos y plácidos del mundo.

Del mismo modo, un estómago vacío puede tener consecuencias negativas en los sueños que tenemos. Es un ejemplo algo extremo, pero algunos estudios han demostrado que quienes padecen anorexia sueñan sobre todo con comida. Cuando a nuestro cuerpo le falta algo, los sueños suelen ser los que intentan comprender esa carencia. Parece que, si se tiene hambre, lo mejor es tomar un pequeño tentempié antes de acostarse. Y lo ideal sería tomar algo que contenga un elemento químico llamado *triptófano*.

El triptófano está presente en una gran variedad de alimentos: en los frutos secos, las carnes rojas y de ave, el pescado, la avena, los frijoles o los huevos. Es un aminoácido que contribuye a la producción de serotonina. Y esta, junto con la melatonina, desempeña un papel clave en la regulación de los ciclos del sueño. Los carbohidratos ayudan a que el triptófano llegue al cerebro; por eso, en parte, atiborrarse de carbohidratos provoca somnolencia.

¿Y qué pasa con la bebida? Muchos piensan que tomarse un vaso de whisky o una copa de vino antes de acostarse les ayudará a dormir y, si bien puede que caigan rendidos antes, después de tomar alcohol el



Para el
neurocientífico
Gary Wenk,

el sándwich de crema de
cacahuete y mermelada
es el refrigerio perfecto
antes de acostarse. El pan
te da sueño, y el azúcar es
el combustible que tu
cerebro necesita para soñar.

sueño suele ser menos reparador y menos profundo, y —lo que es más importante—, la fase REM está menos presente. Además recordamos menos sueños y con más imprecisión cuando hemos tomado alcohol. ¿Y a que no se antoja nada ponerse a garabatear en un diario con resaca?

Pero no todo son malas noticias. Si puedes dormir hasta tarde después de haber empuinado el codo la noche anterior, es posible que disfrutes de las ventajas de lo que se conoce como el *efecto rebote* de la fase REM. Esto significa que, si te has visto privado de la fase REM, llegarás a ella mucho antes de lo habitual y tendrás sueños más intensos en un menor espacio de tiempo.

Además de la pizza y la cerveza, hay una vitamina capaz de alterar tanto el contenido de los sueños como nuestra capacidad de recordarlos. La vitamina B-6 puede comprarse en farmacias y herbolarias, y tomar una dosis de entre 100 mg y 250 mg una hora antes de irte a dormir puede provocar sueños de una increíble intensidad, emoción y nitidez. Al parecer esto se debe al efecto que tiene la cortisona en el cerebro. En aras de la ciencia, los autores de este diario experimentaron con la ingesta de la vitamina B-6 antes de acostarse, y obtuvieron sorprendentes resultados. Si bien es una experiencia demasiado intensa como para llevarla a cabo habitualmente y el abuso de la vitamina B-6 puede tener efectos secundarios a largo plazo, puedes tomártelo como una exploración puntual de lo que tu cerebro es capaz de hacer.

Básicamente, casi todo lo que tomas antes de meterte en la cama tiene efectos positivos y efectos negativos. Hay alimentos que te ayudarán a tener un sueño más profundo, mientras que otros harán que te desvelés en plena noche, con lo que estabas soñando todavía muy presente. Cuando lleves algunas semanas usando este diario, te darás cuenta de que te resulta más fácil recordar lo que sueñas. La capacidad de recordar los sueños es como un músculo que necesita entrenamiento: cuanto más la ejercites, más recordarás.

Anota lo que comes o bebes antes de dormir para ver si tiene alguna relación con lo que sueñas. Los resultados te sorprenderán.



EL SUEÑO LÚCIDO

Una horda de hombres-lagarto te persigue por una ciudad desconocida. Estás en un campo de amapolas e intentas atrapar, desesperado, los dientes que se te van cayendo de la boca. Estás desnudo, sudando, y agarras un violín ante el griterío de un público compuesto por miles de personas.

Un momento, piensas. Aquí pasa algo raro. Esto no tiene sentido. ¿Qué hago yo aquí?

Saltas con cuidado, pensando que estarás un segundo en el aire y que después vendrá el golpe sordo al aterrizar. Pero el golpe no llega. Bajas la mirada y ves que el suelo queda unos metros por debajo de ti. ¿Estás flotando?

Entonces te das cuenta de que estás soñando.

Y, una vez lo sabes, te conviertes en soberano de ese extraño reino. Ya no eres un personaje pasivo al que persiguen, atrapan o hacen dar más vueltas que un reloj: ahora tienes el control de la situación. Los hombres-lagarto se convierten en cachorritos, y ese violín que no sabes tocar es ahora un cohete con el que surcas el cielo a toda velocidad. Sobrevuelas océanos, exploras la jungla peruana o vagas distraído por un pueblecito inglés. Puedes sumergirte en tu subconsciente, renovar tus experiencias sexuales o conocer a tus ídolos. Hasta puede que conviertas tus pesadillas en algo manejable que no escape a tu control.

Te diste cuenta de que estabas soñando, y ahora tienes un sueño lúcido.

Aprender a ser consciente mientras se sueña es otra práctica que se remonta a la antigüedad. Griegos, indios hindúes y budistas tibetanos tenían sus propios métodos. Desde la meditación a las drogas, pasando por el yoga o la adopción de posiciones poco habituales para dormir, el hombre ha recurrido a muchos métodos para hacerse con el control de los sueños.

Se conoce por *onironautas* a quienes practican el sueño lúcido en la actualidad. Se reúnen en conferencias de todo el mundo para presentar, debatir e intercambiar información sobre cómo acceder y enfrentarse al mundo de los sueños. Uno de los principales onironautas modernos

es un científico llamado Stephen LaBerge, fundador del Instituto de la Lucidez.

LaBerge llevó a cabo una serie de estudios en los que los participantes, en plena fase REM, realizaban movimientos oculares predefinidos para demostrarse a sí mismos que estaban conscientes. Estas pruebas, junto con los testimonios de cientos de miles de onironautas, indican que el fenómeno del sueño lúcido no tiene nada de imaginario. LaBerge incluso afirma que en cuestión de décadas todos lo practicaremos habitualmente como herramienta para superar ansiedades, explorar nuestro interior o simplemente vivir experiencias agradables.

Hay varios métodos modernos para llegar al sueño lúcido, y aquí veremos los más comunes, incluyendo tanto las medidas preparatorias como los pasos a seguir antes del sueño y durante el mismo. No es necesario que siempre los cumplas todos; son solo sugerencias. Puede que tan solo añadiendo uno de ellos a tu rutina des el banderazo de salida a tus aventuras en el mundo del sueño lúcido.

PREPARACIÓN

Mejora tu higiene del sueño

Si dormimos bien, soñamos bien. Experimentar periodos largos y tranquilos en fase REM es cada vez más difícil. Y soñamos durante esta fase, así que cuanto más se prolongue, mejor.

Sé constante con este diario de sueños

Acostumbrarte a anotar tus sueños hará que de modo natural los tengas más presentes. Empezarás a prestarles más atención; no solo de modo consciente, sino también inconsciente: cuando sueñes ya estarás tomando notas mentales.

Reconoce los elementos recurrentes

Conforme vayas llenando este diario con tus experiencias, empezarás a reconocer temas y motivos recurrentes. Ver un tropo común puede ser suficiente para desencadenar un sueño lúcido.

