

## **LOS SUEÑOS LÚCIDOS,**

### **¿QUÉ SON?**

**Los sueños lúcidos** son aquellos sueños en donde sabemos que estamos soñando mientras vivimos la experiencia. Esta realización, saber o "darnos cuenta", nos permite actuar deliberadamente en nuestros sueños, con la confianza de saber que nada nos puede ocurrir dado que estamos soñando. Por este motivo es que también son conocidos como "sueños conscientes". Y los sueños lúcidos son aquellos en los cuales el soñador se da cuenta de estar soñando. Esta percepción puede ser un reconocimiento vago de ese hecho a una ampliación trascendental de la perspectiva. Los sueños lúcidos suelen producirse mientras la persona está en medio de un sueño común y corriente y de pronto se da cuenta de que está soñando. A esto se le llama "sueño lúcido iniciado desde el sueño". Este se produce cuando se pasa de un estado de vigilia normal directamente a un estado onírico, sin ningún aparente lapso de consciencia. En ambos casos, los sueños tienden a ser más extraños y emocionales que los comunes y corrientes. Y lo que es más importante, el soñador tiene al menos un poco de control sobre el sueño en sí y de su entorno.

### **¿ES POSIBLE CONTROLAR LO QUE SOÑAMOS?**

Poder cambiar lo que ocurre en tu mente cuando duermes es casi como tener superpoderes.

¿Alguna vez has estado en un sueño, consciente de que estabas soñando? Esta experiencia es lo que denominamos "sueño lúcido", la respuesta consciente que separa la realidad del sueño. Si bien la gran mayoría de las veces que soñamos no estamos conscientes de que estamos soñando, sin importar lo absurdo o excéntrico que sea el sueño, algunas personas en algunos casos pueden obtener conciencia e incluso controlar el sueño. El término, que según se dice fue acuñado por el psiquiatra Frederik van Eeden, nos remite al estado de conciencia en el cual una persona tiene posibilidades de ejercer cierto grado de control sobre sus actos en el sueño, o de manipular o controlar sus experiencias en éste.

A pesar de que el fenómeno ha sido estudiado científicamente, a través de pruebas y experimentos, los escépticos aún sostienen que el sueño lúcido no es un estado de sueño, sino que el individuo está despierto brevemente. Se ha demostrado, sin embargo, que las personas que experimentan este fenómeno también presentan cantidades mayores de actividad cerebral bajo frecuencia beta-1, lo que se traduce en un

incremento de actividad en los lóbulos parietales, convirtiendo el sueño lúcido en un proceso consciente.

El estudio de los sueños lúcidos comenzó en el siglo XIX. En el año 1968, la investigadora Celia Green concluyó que esta experiencia se diferenciaba claramente del sueño ordinario, y la vinculó por primera vez con los falsos despertares (la experiencia de despertar dentro de un sueño, que puede seguir con cierta frecuencia a un sueño lúcido). Según la investigadora Beverly D'Urso, muchas personas buscan experimentar sueños lúcidos con la intención de ser capaces de hacer cosas que no pueden hacer en la vida real, como volar.

Más allá de lo divertido que pueda ser convertirte en Superman por las noches, las investigaciones sugieren que los sueños lúcidos pueden tener una serie de aplicaciones prácticas como tratamiento a ciertas condiciones. Las personas que sufren de pesadillas, por ejemplo, podrían beneficiarse de la capacidad de obtener conciencia del hecho de que están soñando.

Un estudio del año 2006 demostró que la terapia de sueños lúcidos resultaba efectiva en reducir la frecuencia de las pesadillas. El psicólogo australiano Milan Colic ha aplicado los principios de la terapia narrativa (una forma de psicoterapia en la que el terapeuta guía a las personas a construir una nueva narrativa sobre sus vidas) en los sueños de sus clientes, encontrando así que es posible reducir el impacto de diversos problemas psicológicos, como la depresión y la automutilación.

## **¿ES POSIBLE INDUCIR SUEÑOS LÚCIDOS?**

De acuerdo con los expertos, tener sueños lúcidos es una habilidad que puedes desarrollar, independientemente de que tengas facilidad para ello o no, al igual que aprender un idioma. Existen una amplia variedad de ejercicios para entrenar esta habilidad. El primer requisito, según señalan, es aprender a recordar los sueños, ya que en primer lugar, esto te familiariza con sus características, ayudándote a reconocerlos como sueños cuando estás aún durmiendo, y segundo, no tiene mucho sentido tener sueños lúcidos si a la mañana siguiente no lo puedes recordar. Este método requiere escribir un diario de sueños, que debes llenar inmediatamente al despertar.

Tener sueños lúcidos es una habilidad que puedes desarrollar, al igual que aprender un idioma

El segundo ejercicio es la prueba de realidad, que debe hacerse varias veces al día, en especial cuando ocurra algo extraño. Puedes elegir un momento específico, como cada vez que veas tu rostro en el espejo, o cada vez que mires el reloj. Se recomienda que lleves contigo un texto o que uses un reloj digital, y que para hacer la prueba, leas las palabras o los números. Luego, aparta la vista por un momento y léelo de nuevo, observando las letras o números para ver si cambian. De acuerdo con los investigadores, el texto en los sueños cambia el 75% de las veces que es leído una vez y el 95% cuando es leído dos veces.

Otro ejercicio involucra signos o señales, esto es, elementos de los sueños que indican que estás soñando (gente fallecida, perros verdes, la capacidad de volar). Al analizar y recordar tus sueños puedes familiarizarte con las señales particulares que utilizas, y de este modo programar tu mente para que las reconozca y puedas hacerte consciente la próxima vez.

Si nada de esto te parece suficiente, otro "ejercicio" que se recomienda es tomar siestas cortas durante la tarde. No sé si ustedes sientan la necesidad de experimentar sueños lúcidos, pero para mí cualquier excusa es buena para tomar una siesta.

## **CÓMO TENER SUEÑOS LÚCIDOS**

### **1. Con técnicas de reconocimiento de sueños**

Lleva un diario de sueños. Tenlo cerca de la cama en la noche y escribe tu sueño inmediatamente después de despertarte o las emociones y sensaciones que experimentaste justo después de abrir los ojos. De esta manera, te entrenarás para recordar más tus sueños, paso importante para tener sueños lúcidos. Además, no tiene mucho sentido tener el control de tus sueños si olvidas la experiencia antes de que raye el sol.

Otra opción es que tengas un dispositivo de grabación cerca de tu cama.

Quizá recuerdes más tu sueño si no te mueves unos cuantos minutos y te concentras en tu memoria antes de empezar a escribir.

### **2. Haz pruebas de realidad frecuentemente.**

Después de ciertas horas del día, pregúntate: "¿Estoy soñando?" y realiza una de las siguientes tácticas para verificar si estás en la realidad o

no. Con la práctica, empezarás a acostumbrarte a hacerlo en tus sueños también, lo cual te pondrá al tanto de que efectivamente estás soñando.

Lee una página de un texto o mira la hora en un reloj, mira a otro lado y luego vuélvelo a mirar. En los sueños, el texto y el tiempo se verán borrosos, serán ilógicos o serán diferentes cada vez que los revises.

Pellízcate la nariz, cierra la boca y prueba si todavía puedes respirar.

Tan solo mírate las manos y los pies. Las manos y los pies suelen verse distorsionados en los sueños, si los observas detenidamente.

### **3.Repítete:**

“Sabré a conciencia de que estoy soñando” cada vez que te quedes dormido. Cada noche, mientras concilias el sueño, repítete: “Sabré que estoy soñando” o alguna frase similar hasta que salgas del estado de vigilia. A esta técnica se le denomina “MILD” (Mnemonic Induced Lucid Dream, o en español: Inducción Mnemónica de Sueños Lúcidos).[4] La inducción mnemónica solo se refiere al uso de ciertas técnicas para ayudar a la memoria o en este caso, al uso repetido de una frase para que la conciencia de saberse soñando se vuelva un hábito automático.

A algunos les gusta acoplar este paso con una “prueba de realidad”: se miran las manos unos cuantos minutos antes de irse a dormir.

### **4. Aprende a reconocer las señales personales del sueño.**

Lee tu diario periódicamente y busca “señales de sueño” recurrentes. Estas son situaciones o eventos recurrentes que podrías reconocer en tus sueños. Si te familiarizas con ellas, podrías reconocerlas durante el sueño y por lo tanto, sabrás que estás soñando.

Quizá ya conozcas algunas. Algunos de estos eventos más habituales son: perder los dientes, ser perseguido por algo grande o estar desnudo en público.

### **5. Vuélvete a dormir cuando te despierte un sueño.**

Si te despiertas y recuerdas lo que soñaste, escríbelo en tu diario, luego cierra los ojos y concéntrate en el sueño. Imagina que estabas en él, te percaste de una de las señales o hiciste una prueba de realidad y te diste

cuenta de estar soñando. Aférrate a ese pensamiento mientras vuelves a conciliar el sueño y posiblemente entres a un sueño lúcido.

Ten presente que la mayoría de los sueños lúcidos se produce cuando la persona está en un sueño profundo, generalmente porque se da cuenta de un evento fuera de lo común que le da a entender que no es la realidad. Este es solo otro desencadenante que produce casi el 25% de los sueños lúcidos.

## **6. Considera la posibilidad de comprarte una alarma de luz.**

Busca en Internet y cómprate una alarma que emita luces y no un pitido al sonar o incluso la alarma DreamLight, que está diseñada especialmente para inducir los sueños lúcidos. Prográmala para que suene en 4, 5, 6 o 7 horas después de quedarte dormido o si puedes, prográmala para que suene cada hora. Si bien el sonido, el tacto u otros estímulos durante el sueño REM (Rapid Eye Movement, o en español: sueño de movimiento ocular rápido) también pueden darle entender al soñador que está soñando, cierto estudio demostró que las señales de luz son las más efectivas.

No deberás despertarte a propósito (salvo que pruebes el método “De vuelta a la cama”). Pon la alarma de luz a una distancia mayor a la de tu brazo y/o cúbrela con una sábana para atenuar la luz

**Realizado con información de Internet por  
Ignacio Jose Orna  
Noviembre 2016**