

Cómo dominar sus pesadillas

2010-08-03 20:48:33



Terapias lo ayudan a interpretar sus sueños y a darles finales más positivos o eliminarlos por completo

En la película *El origen*, a estrenarse en agosto en América Latina, un habilidoso ladrón infiltra los sueños de la gente y roba sus secretos del subconsciente, e incluso les planta ideas que pensarán que son suyas.

Por fantástico que parezca, un área en desarrollo en la investigación de los sueños sostiene que es posible que la gente dirija sus sueños, en forma limitada. Por ejemplo, las personas que sufren de pesadillas recurrentes pueden aprender a darles finales felices. Los que practican el sueño lúcido, que se entrenan para estar conscientes de qué están soñando, dicen que pueden probar fantasías como volar.

Programar un sueño sobre un problema personal persistente es difícil, pero posible, explica Robert Stickgold, un profesor de psiquiatría de la Universidad de Harvard. “Cuando vaya a dormir, piense sobre algunos de esos problemas que no ha querido enfrentar. Tiene una probabilidad de entre 10% y 20%” de que aparezca en los sueños.

Eso encaja con lo que hoy comprendemos que son los sueños y por qué los tenemos. Alguna vez se pensó que los sueños representaban deseos sexuales reprimidos o que eran producto de neuronas que se disparaban al azar, pero ahora se cree que son mezclas creadas por la mente inconsciente al procesar, organizar y guardar emociones del día.

“Nos llevamos los problemas a la cama y los resolvemos durante la noche”, afirma Rosalind Cartwright, una profesora emérita de neurociencia del Centro Médico de la Universidad Rush en Chicago, quien estudia el sueño y los sueños desde hace casi 50 años.

Su nuevo libro, *The Twenty-Four Hour Mind* (algo así como *La mente de 24 horas*) explica que la mente retoma algún asunto emocional no cerrado durante el día. Luego, en el sueño de movimiento ocular rápido (MOR), período en el que sucede la mayoría de los sueños, viene a la memoria viejos recuerdos que están relacionados de alguna forma y los fusiona. “Por eso es que los sueños son tan peculiares. Tienes viejos recuerdos y nuevos recuerdos pegados unos con otros”, señala Cartwright. “Son más conexiones emocionales que lógicas”.

Normalmente, la gente resuelve primero sus emociones negativas y sus sueños se vuelven más positivos a medida que avanza la noche. Las pesadillas, sin embargo, interrumpen ese proceso; la gente generalmente se despierta antes de que la emoción aterradora sea resuelta, y por eso los sueños se repiten.

Ensayo con imágenes

El Programa de Medicina del Comportamiento del Sueño del Centro Médico Montefiore en Nueva York,

liderado por Shelby Freedman Harris, es uno de los pocos en Estados Unidos que ayudan a los que sufren de pesadillas y aquellos con estrés postraumático a aprender a reescribir el guión de sus sueños recurrentes usando una técnica llamada terapia de ensayo con imágenes.

Después de recordar la pesadilla en detalle, el soñador escribe el nuevo libreto y lo imagina varias veces al día. Harris cuenta que una de sus pacientes tenía pesadillas recurrentes de estar rodeada de tiburones. La mujer imaginó delfines en su lugar y ensayó la escena durante cinco sesiones y las pesadillas desaparecieron.

“Le da al paciente control sobre la pesadilla”, asevera Harris. Los estudios muestran que tras practicar varias veces con un terapeuta, algunos pacientes sueñan el nuevo final tal como lo imaginaban, unos sueñan otra versión y otros dejan de tener la pesadilla.

Sueño lúcido

Para algunas personas, la capacidad de reconocer que están en un sueño es natural; otros aprenden a hacerlo. Una vez que dominan el sueño lúcido, estas personas pueden cambiar la escena, la acción, los personajes y el fin a su gusto.

“Recomendamos a la mayoría de la gente que empiece con volar. Diviértase con eso. Las leyes de la gravedad no se aplican”, dice Stephen LaBerge, un psicofisiólogo que popularizó el sueño lúcido mientras enseñó en la Universidad de Stanford por 25 años.

Los budistas tibetanos han practicado una forma de sueño lúcido durante siglos, pero no fue tomado en serio por los científicos hasta 1978, cuando LaBerge, entonces un estudiante de maestría, concibió una forma de que los soñadores indicaran que estaban conscientes del sueño usando movimientos oculares practicados de antemano durante su período MOR. Desde entonces, decenas de estudios en otras universidades han duplicado los experimentos y los seguidores han llevado a cabo cientos de sueños lúcidos en seminarios del Instituto de la Lucidez de LaBerge.

¿Cómo se aprende? La próxima vez que despierte de un sueño, intente volver a él inmediatamente, explica LaBerge. Esto le ayudará a su mente a reconocer que está soñando la próxima vez. “Deje que su cerebro tenga ese pequeño pensamiento obsesivo — ‘Quiero recordar que estoy soñando’— y duerma con esa intención”, agrega.

¿Cómo puede saber que está soñando? Si no hay un indicio claro, como un dragón que lo persigue, LaBerge sugiere tratar de encontrar una palabra impresa. En un sueño, las palabras casi siempre cambian si mira hacia otra parte y vuelve a mirar.

En las pesadillas, si bien en teoría uno puede escapar de cualquier peligro, LaBerge recomienda enfrentar los miedos. “Una vez que se dé cuenta que no corre ningún peligro, puede hacerse amigo de ese ogro”, y esa experiencia puede trasladarse a su vida despierta, explica.

Los aficionados a los videojuegos con frecuencia son muy hábiles en el sueño lúcido, según investigaciones del psicólogo Jayne Gackenbach de la Universidad Grant MacEwan en Canadá. Los jugadores no sólo tienen muy desarrollada su capacidad de visión espacial, dice, sino que “también han practicado defenderse, así que si Freddy Krueger aparece en sus sueños, están vigorizados y piensan que es divertido”.

Incubación de sueños

¿Puede pedir un sueño sobre un tema específico o alguien puede influenciar sus sueños? Numerosos experimentos con lo que se conoce como incubación de sueños lo han intentado, con resultados mixtos.

“Puedo controlar los sueños de la gente. Puedo hacer que sueñen sobre videojuegos al hacerlos jugar intensamente”, dice Stickgold. Sus estudios hallaron que cuando los voluntarios jugaban Tetris durante varias horas al día, 60% reportó soñar sobre eso al menos una vez mientras se quedaba dormido.

En un estudio complementario con el juego de esquí virtual Alpine Racer, 14 de los 16 estudiantes dijeron ver imágenes de esquí al comienzo del sueño (al igual que tres personas que simplemente estaban observando el experimento). No es claro hasta qué punto de sus sueños en la noche persistieron esas imágenes. Stickgold y sus colegas actualmente están repitiendo el estudio haciendo que las personas jueguen Dance, Dance Revolution y despertándolas más tarde en la noche para preguntarles sobre sus sueños.

En los años 90, la psicóloga de Harvard Deirdre Barrett les pidió a 76 alumnos que intentaran resolver un problema elegido por ellos cada noche durante una semana. Cerca de la mitad recordó un sueño que pensó que estaba relacionado con el problema y 70% de estos sintió que el sueño le dio una solución.

Muchos científicos, artistas, escritores y otras personas creativas han hallado soluciones a problemas e inspiraciones en sus sueños, como señala Barrett en su libro de 2001, *The Committee of Sleep* (algo así como *El comité del sueño*). El químico Friedrich Kekulé, por ejemplo, descubrió la estructura en forma de anillo del benceno luego de soñar que una serpiente se devoraba su cola. Paul McCartney se despertó con la melodía para *Yesterday* en su cabeza una noche de 1965.

Aun así, no es nada fácil obtener inspiración a pedido. No obstante, repasar cuestiones emocionales y recuerdos del día cuando se va a la cama podría dejar un rastro para seguir, dice Stickgold.

Los expertos señalan que el primer paso para trabajar con sus sueños es recordarlos. La mayoría sueña entre dos y seis horas por noche, pero en general sólo recuerda la última media hora en la mañana.

Tenga un diario al lado de su cama y apunte todo lo que recuerde antes de hacer otra cosa. Dibuje imágenes visuales que recuerde. Póngale un nombre a cada sueño. Cuando junte varios, repáselos para ver si surge algún tema emocional o si son muy metafóricos.

El sueño común de no estar preparado para un examen podría ser un sustituto de no haber alcanzado una meta o tener que lidiar con demasiadas responsabilidades.

“Haga el trabajo interpretativo primero”, aconseja Barrett. “Tratar de suprimir sus sueños sin explorar de qué se tratan es perjudicial”.

[Melinda Beck | Wall Street Americas](#)