

10 cosas interesantes sobre los sueños

2010-09-04 15:43:58



Las personas ciegas sueñan Las que han quedado sin vista después del nacimiento, pueden ver imágenes en sus sueños. Y la gente que nace ciega, también sueña aunque no vea imágenes, sus sueños son igual de vívidos e involucran más a sus otros sentidos como olor, tacto y sonido. Es difícil para una persona que puede ver, imaginar esto, pero la necesidad del cuerpo por el sueño es tan fuerte que es capaz de manejar virtualmente todas las situaciones físicas para que esto pase.

Olvidamos el 90% de nuestros sueños En los primeros 5 minutos después de despertar, olvidas la mitad de tu sueño, y al pasar tan solo 10 minutos el 90% del sueño se ha ido.

El poeta Samuel Taylor Coleridge, despertó una mañana después de tener un fantástico sueño, y se dispuso a escribir su "vision en el sueño" en lo que se convertiría en uno de los más famosos poemas: "Kubla Khan". Pero fue interrumpido; Coleridge trató de continuar con el poema pero no pudo recordar el resto de su sueño, y el poema nunca fue terminado. Curiosamente, a Robert Louis Stevenson le llegó por medio de un sueño la historia de "El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde", y hay más escritores que han dicho esto; también se dice que "Frankenstein" de Mary Shelley nació por un sueño que ésta tuvo.

Todos sueñan Todos los humanos soñamos (a excepción en casos de extremo desorden psicológico) pero los hombres y las mujeres tienen diferentes sueños y reacciones físicas. Los hombres tienden a soñar más acerca de otros hombres, mientras que las mujeres sueñan al igual con hombres y mujeres.

Los sueños previenen la psicosis En estudios recientes se ha demostrado que a las personas que se les despierta justo cuando empiezan a soñar, pero que aún así duermen sus 8 horas, experimentan dificultades de concentración, irritabilidad, alucinaciones y signos de psicosis después de solo 3 días.

Sólo soñamos con lo que conocemos Es natural que en nuestros sueños estén llenos de extraños que forman parte de nuestro sueño, sin embargo tu mente no inventa sus caras, son caras de gente real que hemos conocido a lo largo de nuestra vida, pero que no recordamos.

Por lo que el malvado asesino de tu último sueño podría ser la persona que viste en la gasolinera hace años. Todos hemos visto cientos y cientos de caras a lo largo de nuestras vidas, por lo que nuestra mente tiene un sin fin de personajes que utiliza durante nuestros sueños.

No todos sueñan a color Alrededor del 12% de la gente sueña solo en blanco y negro. El resto sueña a color. Todas las personas tendemos a soñar con cosas en común: situaciones relativas al colegio o la universidad, ser perseguidos, correr lento en algún lugar, caerse, llegar tarde, dientes cayéndose, volar, etc.

Es desconocido si los sueños relacionados con violencia o muerte, tienen una carga emocional más fuerte sobre las personas que sueñan a color contra las personas que sueñan solo en blanco y negro.

Los sueños no son de lo que tratan Si tu sueño es acerca de alguna cosa en particular no siempre trata de eso. Los sueños hablan en un profundo lenguaje simbólico. La mente inconsciente trata de comparar tu sueño con alguna otra cosa similar a éste; es como en un poema que diga “El grupo de hormigas es como una máquina que nunca se detiene”. Nunca compararías el significado de esa línea con, por ejemplo, “Ese hermoso atardecer es como ese hermoso atardecer”.

Entonces, sin importar el símbolo que tu sueños elijan, es poco probable que se refiera a su significado simple que a algo simbólico.

La gente que ha dejado de fumar, tiene sueños más vividos Personas que han fumado por mucho tiempo y lo han dejado, reportan sueños mucho más vividos de lo normal. Además, de acuerdo al Journal of Abnormal Psychology de alrededor de 293 fumadores en abstinencia de entre 1 y 4 semanas, el 33% reportaron haber tenido al menos un sueño relacionado con fumar. En la mayoría de los sueños se veían a ellos mismos fumando y sintieron emociones negativas como pánico y culpa.

Estos sueños de fumar fueron el resultado de la abstinencia; el 97% de los sujetos no habían tenido un sueño donde fumaran antes de la abstinencia, así mismo, y su incidencia fue más significativa de acuerdo a la duración de el período sin fumar que llevaban.

Estímulos externos invaden nuestros sueños Esto se conoce como “Incorporación del Sueño” y es la experiencia que seguramente muchos ha tenido; cuando un sonido real se incorpora de algún modo a lo que soñamos (suele suceder cuando duermes con música en tus oídos) suelen ser incontables las ocasiones en que en los sueños este alguna canción. Y cuando uno se despierta suele darse cuenta que estaba soñando específicamente con esa canción.

Estás paralizado mientras sueñas Aunque suene increíble, tu cuerpo esta totalmente paralizado durante el sueño. Esto es para prevenir que tu cuerpo realice las acciones de tus sueños. De hecho algunas glándulas comienzan a segregar una hormona que ayuda a inducir el sueño y tus neuronas envían señales a la médula espinal que causa que el cuerpo se relaje y más tarde sea esencialmente paralizado.

descargadirecta.com