

Para Río Martínez, "los sueños en general tienen una función, pero todavía no se sabe exactamente para qué sirven, aunque de alguna manera pueden servir como entrenamiento para, controlando el sueño como reflejo de situaciones, podamos resolver nuestros problemas porque éstos nos dan pistas, indicios que nos pueden guiar o dar ideas de cosas que, a lo mejor, en la conciencia no queremos admitir o tenemos un poco ocultas". Foto: Patrick Pleul.



PSICOLOGÍA Sueños, ventanas abiertas a nuestro inconsciente

ISABEL MARTÍNEZ PITA
 EFE-REPORTAJES

Laura Río Martínez, doctora en Psicología Clínica y de la Salud, y profesora en la Universidad Internacional de Valencia (VIU), explica a EFE los tipos de sueños que, por lo menos, contempla la ciencia. Desde los más agradables que nos hacen la vigilia más grata, a las pesadillas que indican muchas veces problemas emocionales, de estrés o de salud, y los sueños lúcidos, en los que permanecemos conscientes y que, con entrenamiento, podemos controlar y provocar para encontrar

Los sueños son una fantástica fuente de inspiración para los artistas y un mundo paralelo en el que se proyectan de forma simbólica, y muchas veces surrealista, nuestros problemas y emociones. Personajes, objetos, espacios... nos narran cada noche historias involuntarias que nos producen placer, nos inquietan o nos provocan miedo. Pero hay un tipo de sueños en los que permanecemos conscientes e, incluso, con entrenamiento, podemos domeñarlos a nuestro gusto: son los sueños lúcidos.

soluciones a nuestros problemas. "En términos generales, sobre los sueños se saben muchas cosas, pero también muy pocas. Lo que sí sabemos es que a ellos se incorpo-

ran vivencias que tiene la persona durante su vigilia".

EXPERIENCIAS QUE FORMAN PARTE DE LOS SUEÑOS

También incorporamos información del entorno en el momento en que estamos durmiendo, como puede ser el sonido del despertador, "porque es bastante común, según la psicóloga- que mientras no conseguimos despertar, se nos vayan incorporando al sueño sonidos o sensaciones más físicas como las ganas de orinar".

Hay una parte del contenido de los sueños que puede tener relación, o no necesariamente, con lo que hemos vivido. Pueden ser motivados por noticias que nos han provocado un miedo que surja a raíz de algo que hemos visto y que, luego, podemos adoptar en el sueño de otra forma. "Al final, cada uno se lo lleva a su terreno, porque los sueños también contienen emociones, sensaciones y pensamientos que están por ahí, en algún lado de nuestra

mente", añade Río Martínez.

"Cuando digo que incorporan contenidos de la vigilia, hablo no sólo de experiencias, también de posibles miedos, estrés o preocupaciones, porque una de las funciones de los sueños es precisamente integrar experiencias tanto buenas como malas, aunque también hay contenidos que no tienen nada que ver con la persona".

SUEÑOS LÚCIDOS O LA CONCIENCIA EN EL SUEÑO.

La investigadora describe los peculiares sueños lúcidos como "un tipo más de sueños que, por definición, tienden a recordarse y cuya característica principal es que la persona es consciente de que está soñando, por lo que podrá controlar el sueño o no, pero lo fundamental es esa consciencia durante el sueño. Estos sueños son más vívidos y los recordamos mejor, aunque también se pueden recordar otros sueños de los que no somos conscientes al día siguiente o cuando nos despertamos".

Todo el mundo sueña y soñamos, en general, pero no recordamos todos. Tendemos a recordar los sueños más próximos a la fase REM que representa el 25% del ciclo de sueño y que se puede dar varias veces durante el estado de sueño. Se considera que una tercera parte de nuestra vida la pasamos dur-



Los sueños lúcidos tienden a recordarse y su característica principal es que la persona es consciente de que está soñando, por lo que podrá controlar el sueño o no, pero lo fundamental es esa consciencia durante el sueño. En la imagen, bailarines de la Compañía de Michèle Noiret y los Percusionistas de Estrasburgo, que recrean el ambiente de pesadilla de las obras de Kafka, en el Teatro Central de Sevilla, (junio de 2022). Foto: Eduardo Abad.

continúa ▶▶

Fecha: 25-05-2023
 Medio: El Rancagüino
 Supl. : El Rancagüino
 Tipo: Noticia general
 Título: Sueños, ventanas abiertas a nuestro inconsciente

Pág. : 19
 Cm2: 550,9
 VPE: \$ 872.057

Tiraje: 5.000
 Lectoría: 15.000
 Favorabilidad: No Definida



Hay una parte del contenido de los sueños que puede tener relación, o no necesariamente, con lo que hemos vivido. Pueden ser motivados por noticias que nos han provocado un miedo que surja a raíz de algo que hemos visto y que, luego, podemos adoptar en el sueño de otra forma. En la imagen, "Autorretrato - El hombre desesperado" (1844/45), del artista francés Gustave Courbet, en el museo Schirn de Fráncfort (Alemania). Foto: FRANK RUMPENHORST.

miendo, pero no todo ese espacio de tiempo lo pasamos soñando. La fase REM o fase de los sueños, sucede aproximadamente una hora y media después de acostarse, que dura alrededor de 10 minutos y, en ocho horas habituales de sueño, pasamos por 5 fases REM, en cada una de las cuales la duración de los sueños varía.

"Pero una cosa es ser consciente de soñar, es decir tener sueños lúcidos, y otra poder controlarlos, que no lo consigue tanta gente y, en el caso de los sueños lúcidos, no está del todo claro cuál es el grado exacto de conciencia de la persona, pero sí cuando una persona intenta provocar esos sueños que pueden ser

agradables, desagradables e, incluso, terroríficos", indica la psicóloga. Cuando intentamos que los sueños sean agradables, los estamos asociando con emociones positivas, incluso hay personas que lo usan como una forma de dar solución a sus problemas, para saber cómo gestionarlos e intentar superar miedos. "También existe la posibilidad para aquellas personas que tienen pesadillas crónicas, en las que se es muy consciente, llegar a cambiarlas de manera que la persona no las viva tan angustiosamente", enfatiza Río Martínez.

MODIFICAR LOS CONTENIDOS DEL SUEÑO.

"En un estado de trastorno por estrés postraumático, lo más frecuente es tener sueños con contenido traumático, pero hay técnicas para inducir los sueños lúcidos y, por tanto, ser conscientes de ellos y, de esa manera, poder modificar el contenido durante el sueño para rebajar esa tensión emocional que puede provocar una interferencia en la vida".

La investigadora argumenta que las pesadillas más frecuentes se producen en los niños, pero pesadillas puntuales las puede tener cualquier persona, aunque, cuando una persona tiene muchas pesadillas, éstas se relacionan con el contenido mental y tener su origen en un problema anímico o de salud, que provocan trastornos del sueño, y "en ese aspecto, los sueños se pueden trabajar para intentar aprender a soñar lúcidamente y manejarlos con un abordaje profesional, donde

Hay una parte del contenido de los sueños que puede tener relación, o no necesariamente, con lo que hemos vivido. Pueden ser motivados por noticias que nos han provocado un miedo que surja a raíz de algo que hemos visto. "Al final, cada uno se lo lleva a su terreno, porque los sueños también contienen emociones, sensaciones y pensamientos que están por ahí, en algún lado de nuestra mente", explica Laura Río Martínez, doctora en Psicología Clínica y de la Salud, y profesora en la Universidad Internacional de Valencia (VIU).

hay que tener un poco de cuidado". Para Río Martínez, "los sueños en general tienen una función, pero todavía no se sabe exactamente para qué sirven, aunque de alguna manera pueden servir como entrenamiento para, controlando el sueño como reflejo de situaciones, podamos resolver nuestros problemas porque éstos nos dan pistas, indicios que nos pueden guiar o dar ideas de cosas que, a lo mejor, en la conciencia no queremos admitir o tenemos un poco ocultas". La psicóloga concluye que "en

general, los sueños en sí, aunque sirven como experimento a nivel científico, son un fenómeno natural donde el cerebro en ese momento está desconectado del entorno porque no estamos percibiendo nuestro alrededor, al menos de manera 100 % consciente, y generan por sí mismos un mundo de experiencias fascinante. Y entre ellos, los sueños lúcidos, donde es relativamente más frecuente ser consciente, aunque no tanto poder controlarlos, resultan un estado intermedio entre el sueño y la vigilia".



Los sueños son una fantástica fuente de inspiración para los artistas y un mundo paralelo en el que se proyectan de forma simbólica, y muchas veces surrealista, nuestros problemas y emociones. En la imagen, una visitante observa la obra "La prueba del sueño" (1926) de René Magritte, que forma parte de la exposición "El surrealismo y el sueño" que ofreció el Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid. Foto: Fernando Alvarado.