

Me llamo Santiago, tengo 22 años, soy estudiante de psicología. O por lo menos, eso creo. Desde pequeño siempre he sentido una imperiosa necesidad por ahondar el funcionamiento tan retorcido que a veces tiene nuestra mente, descubrir en los más ínfimos comentarios de las personas sus más íntimos pensamientos. La mente siempre me ha atraído, por eso, cuando finalice mis estudios básicos no dude en comenzar la carrera de psicología. Tanto he profundizado en mi propio interior que desconozco si en la actualidad estoy loco.

Quiero dejar constancia de los experimentos que lleve a cabo el pasado año, para evitar que a otros les suceda lo mismo. Experimentar está bien pero no hay que olvidarse de que el sujeto con quien se experimenta es humano, y que la mente es un bien demasiado preciado como para andar jugando con ella. Lo triste del caso es que lo sé a posteriori, no a priori. Si se pierde la cordura, quizás sea imposible volver a recuperarla. Pero ¿acaso quiero volver a estar cuerdo? ¿No será mejor vivir dentro de la locura antes que reconocer la cruda realidad? No sé, quizás me esté equivocando, mas el camino andado no es posible desandarlo.

Como para mí es todo un placer hablar de psicología, buscando todo tipo de explicación a los fenómenos mentales, nada más entrar en la facultad pasé a ser asiduo a una tertulia encaminada a tratar todo tipo de temas relacionados con la mente. Solíamos reunirnos todos los jueves sobre las ocho de la tarde. Los mejores momentos de mi vida están asociados con estas charlas. Generalmente, cada día, uno exponía un tema. El resto escuchaba con atención tomando notas, para pasar a discutirlo al final de la exposición. Las discusiones a veces eran demasiado

acaloradas, habiendo tenido el moderador que imponer un poco de paz en más de una ocasión. Y es que te acaloras defendiendo tus puntos de vista. Sin embargo, nuestra finalidad no era convencer a los demás de que nuestra opinión era la correcta, sino más bien, todo lo contrario, de escuchar las razones a favor y en contra de nuestros argumentos, para reafirmarlos o refutarlos, dependiendo del caso. Buscábamos la verdad, esa era nuestra meta.

En clase nos estuvieron explicando diversas teorías para explicar los sueños, de si realmente tienen que ver con las experiencias vividas a lo largo del día, o si por el contrario son producto de nuestra imaginación, o si más bien están asociados con traumas. Como el tema parecía interesante lo propusimos como tema central para la siguiente tertulia que tuviéramos.

El mundo de los sueños es fascinador. Son muchas las preguntas que se pueden plantear sobre ellos. Nos dicen que siempre soñamos, pero que lo olvidamos. Pero, si realmente olvidas el sueño ¿cómo es posible saber que has soñado? ¿Quién se atreverá a afirmar tal cosa? Y, cuando soñamos, hay veces que soñamos cosas totalmente incoherentes con la realidad, y otras veces nuestros sueños tienen como protagonistas a nuestros amigos, compañeros, a gente conocida ¿son recuerdos o reflejan lo que quisiéramos que ocurriese pero no ha ocurrido? ¿Hablan de nuestros verdaderos sentimientos o son resultado de nuestra propia locura? Sobre este tipo de preguntas versó nuestra conversación.

La tertulia alcanzó su momento álgido cuando alguien preguntó sobre si sería posible controlar los sueños. Al respecto, ya había leído alguna cosa. Recordaba con

claridad que Feynman, en su juventud, había hecho algún experimento, afirmando ser capaz de controlarlos. Luego también conocía algunos cuentos indios que hablaban sobre el tema, de yoguis con poderes suficientes para introducirse en los sueños de otras personas. Seguramente no habría nada de cierto en todo ello, pero lo comenté. Y, además, si bien los cuentos indios no eran de fiar, los experimentos de Feynman, premio Nobel de Física, sí convendría tenerlos en cuenta - aunque la física y la psicología no tengan mucho que ver. Estos y otros argumentos expuse en defensa del posible control de los sueños por parte de la mente. El tema suscitó una discusión bastante acalorada. Unos estábamos a favor, otros en contra. La conversación alcanzó tal punto que los que estaban en contra comenzaron a pedir pruebas a los que estábamos a favor que demostrasen que nuestras afirmaciones eran ciertas. Yo me ofrecí a repetir los experimentos de Feynman e incluso ir un poco más allá si pudiese, y maldito fue el día en que tomé semejante decisión. No conviene jugar a ser dioses e intentar controlar nuestros pensamientos demasiado, el daño puede ser irreparable.

Lo primero que pretendía hacer era poder introducirme en mis sueños, siendo totalmente consciente de ellos. Hasta ese día, si bien cuando dormía era consciente de lo que me pasaba, no podía controlar a mi antojo lo que veía o hacía. Mi primer objetivo consistía en ser totalmente consciente, tal como lo soy en este momento, mientras escribo estas líneas. No desconocía que la tarea que me proponía llevar a cabo sería difícil de ejecutarla, y por eso, planifiqué bien los distintos experimentos que realizaría.

El primer experimento resultó ser todo un éxito. Como todos los días, a eso de las doce de la noche, me acosté en mi cama. Pero a diferencia del resto de los días, no me abandoné en los brazos de Morfeo sin ofrecer ninguna resistencia. Basta con querer dormirse para que una piara de pensamientos te invada y no te deje descansar. Cuando, transcurridas unas dos horas, mi cuerpo estaba lo suficientemente cansado, noté cómo el dios del sueño comenzó a llamarme. Mi mente se paró. Hubo silencio. Pero era consciente de todo. No pretendía ceder en brazos de mi enemigo sin presentar batalla. Sería consciente de todo lo que se fuera mostrando ante mis ojos. Poco a poco imágenes comenzaron a circular ante mis ojos. Estaba en la calle, lo podía ver perfectamente, paseando. A mi lado iba alguien. Mi mente, agotada por tener que mantenerse consciente, cuando realmente lo que quería era descansar, cedió, quedándome dormido.

El experimento se puede calificar que fue un éxito total. Si bien no fui capaz de controlar mi sueño, cosa que no esperaba conseguir el primer día, si fui capaz de ser consciente aunque sólo fuera durante unos instantes. Todavía quedaban cinco días antes de la próxima tertulia en la que esperaba asombrar a todos con resultados sorprendentes. El sentimiento de estar haciendo ciencia, de sumergirme en un mundo nunca antes inspeccionado por nadie, me embriagaba. Deseaba que llegará la noche para poder continuarlo. Después de comer, no pudiendo controlarme, intenté echarme la siesta. No pude. No estaba cansado y aunque lo estuviera el estado de ánimo en que me encontraba no me permitía conciliar el sueño. Sabía que hasta que no

estuviera exhausto mi cuerpo, no conseguiría dormirme. ¡Tal era el estado de excitación en que me encontraba!

Fue un día muy largo. Los minutos parecían años. La aguja de mi segundero parecía ir más lenta de lo normal. Por más que la miraba, no avanzaba. Después de una eternidad de espera, la noche llegó y con ella el momento de continuar con mis experimentos. ¡Cómo temblaba de emoción mientras me ponía el pijama, abría la cama y recostaba mi cabeza sobre la almohada! Tarde más de cuatro horas en dormirme. Tan agotado estaba por la excitación, que me dormí. El experimento había sido un fracaso.

El día siguiente me levanté muy temprano para lo tarde que me había dormido. Tras el fracaso de la noche anterior, no me encontraba muy animado. Comí y me recosté en el sofá a ver un rato la tele. Sin darme cuenta, noté la sensación de somnolencia que se siente justo antes de quedarse dormido. Controlando mi excitación creciente para no despertarme, vi la oportunidad de resarcirme de mi fracaso. Estaría atento, sería consciente de mi sueño. Esta vez no me dejaría vencer.

Como en la otra ocasión, comencé a ver imágenes provocadas por mi imaginación. Ahora estaba en clase, o eso me pareció. No era la facultad de psicología, no sé dónde estaba. El profesor estaba haciendo un montón de símbolos raros en la pizarra, pero yo no atendía. Estaba escribiendo algo. No lo veía bien. Me relajé y me concentré más intentando ahondar un poco más dentro de mi propio sueño. Mi esfuerzo se vio bien recompensado. Delante de mí pude ver perfectamente lo que estaba escribiendo. Justo en el mismo momento en que empezaba a leerlo - parecía una carta - levanté la

cabeza para hablar con un compañero, no pudiendo enterarme del contenido. Durante un buen rato estuve charlando con mi compañero y luego me puse a atender al profesor. No recuerdo nada más. Me quedé dormido.

Este segundo experimento había sido todo un éxito al ser capaz de mantener la consciencia durante bastante más tiempo que en la primera ocasión. Iba por buen camino. Lo que sí había observado es que, por el momento, no era capaz de controlarme dentro del sueño. Me movía sin saber por qué, por eso no pude leer la carta. Tampoco era capaz de saber lo que me decía mi compañero. En resumen, no controlaba mi cuerpo y estaba completamente sordo.

El objetivo de mi siguiente experimento tendría como finalidad determinar si sería capaz de sentir algo dentro del sueño, para poder intentar controlar mi cuerpo y mis sentidos y, de esta forma, controlar mis sueños. Recordar que lo que andaba buscando era precisamente esto: demostrar si era capaz de controlar a Morfeo o si por el contrario estaba condenado a ser controlado eternamente por él.

Esta vez pasé el día entretenido concentrándome en mis sentidos para estar preparado para la noche. Cuando llegó el ansiado momento del experimento, me metí en la cama, mucho más tranquilo de lo que esperaba, y me entregué por completo a los amorosos brazos de mi almohada. El dios de los sueños no tardó mucho en venir. Como ya hiciera en las otras dos ocasiones conseguí permanecer consciente. En esta ocasión aparecí en una habitación, sentado a la mesa, comiendo. Inmediatamente comencé con mi experimento. Ver podía ver, eso estaba claro. Me centré en el oído y nada. Silencio total. Intenté sentir el tacto de la cuchara y también fracasé. Mi olfato

parecía estar tan embotado como mi gusto, que a pesar de verme comer era incapaz de determinar el sabor de lo que engullía.

A pesar de lo que se pueda imaginar, el fracaso en la detección de mis sentidos no me molestó lo más mínimo. Estaba preparado, puesto que me lo esperaba. Mi plan era muy sencillo. Durante varios años, buscando el control mental, he estado practicando yoga, habiendo aprendido a concentrar mi mente en un único punto de mi cuerpo. Pretendía usar esta capacidad para determinar si realmente podía sentirme o no. Para ello, comencé por centrarme en un punto situado en la parte inferior del abdomen. Mientras mi yo del sueño comía, mi yo real se centraba en su cuerpo. Creo que tardé unas dos horas en conseguir comenzar a sentir algo, pero al final mi constancia dio su resultado. Sin embargo, estaba tan agotado por prohibir a mi mente descansar, que al final acabé durmiéndome.

A la mañana siguiente, me desperté todo eufórico. Aunque sólo había sido consciente durante unos instantes de una parte de mi cuerpo dentro del sueño, el experimento había resultado ser todo un éxito. Si podía sentir mi cuerpo, seguramente también podría ser capaz de oír, e incluso de moverme a mi voluntad. Sería capaz de controlarme dentro de mis sueños.

Como ya comenzaba a ser una costumbre, al llegar la noche, continúe con mis experimentos. El objetivo sería sentir por completo mi cuerpo. Quería ser capaz de notar mis sentidos, los cinco. Esta vez, al despertar dentro de mi sueño, me encontré caminando a paso acelerado por la calle. Parecía ir hacia el campus. Inmediatamente me centré en mi abdomen buscando la sensación del día anterior. Esta vez tarde

bastante menos. En cosa de una hora era capaz de sentir toda la parte inferior de mi cuerpo. Al cabo de dos horas fui capaz de sentir todo el cuerpo. Y en ese momento, desperté. Pero me desperté, no en el mundo real, sino dentro de mi sueño. Hasta ese instante, era consciente de lo que veían mis ojos, pero nada más. Todo transcurría como en un sueño, sin capaz de controlarme, sin capaz de oír, sin capaz de sentir, pero cuando fui consciente de todo mi cuerpo todo cambió. Estaba dentro del sueño, pero era como estar despierto.

Al principio me encontré un poco aturdido sin saber qué hacer. La sensación era muy rara. Mi yo del sueño seguía moviéndose. Yo seguía siendo un mero espectador, pero ahora era capaz de ver, oír y sentir todo lo que él sentía. Lo único que no podía hacer era controlar mis movimientos. Esto estaba reservado para el yo del sueño. Tampoco era capaz de escuchar sus pensamientos, ni nada parecido.

Todo emocionado, sin preocuparme cómo me iba a despertar de verdad, me centré en descubrir los pensamientos de mi yo del sueño. Tarde poco. En cosa de un par de horas lo conseguí, e inmediatamente me desperté de verdad.

Esta era la primera vez que me despertaba directamente del sueño. Generalmente, me quedaba dormido. Y si me había despertado era consecuencia de lo que había sentido. Nunca antes había sentido una sensación de malestar tan grande. Parecía como si quisiera morirme. Confieso que me asusté bastante al descubrir que mi yo del sueño no era alegre como yo, sino, antes bien, todo lo contrario. ¿Sería una cosa normal? ¿o quizás no era sino un reflejo de mi verdadera personalidad? Pero si siempre he sido una persona muy alegre. Nunca, que yo recuerde, he pasado por



alguna experiencia traumática o algo parecido. He de confesar que me sorprendió bastante lo que sentí al fundirme más con mi yo del sueño. Necesitaba saber más cosas. Tenía que averiguar si ese estado era el estado de ánimo habitual o si por el contrario había sido un sueño puntual.

Como no tenía muy claro el desarrollo de mis experimentos, opté por no comentar nada en la tertulia, limitándome a comentar que los estaba llevando a cabo y que ya les informaría. Se limitaron a mostrar una sonrisa de escepticismo, sin decir nada más.

Durante el mes siguiente estuve aprendiendo a fusionarme con mi yo del sueño, hasta tal punto, que dormirme consistía en despertar dentro de mi sueño. La fusión era completa, si bien era incapaz de controlar mis movimientos. Y durante ese mes aprendí muchas cosas sobre mí, cosas que si alguien me hubiese dicho, las habría negado por completo.

Mis sueños no eran inconexos, sino que los sueños de un día eran continuación de los del día anterior. El yo de mi sueño era un personaje amargado, triste, apático. Vamos, en definitiva, completamente opuesto a mí. Bastante estúpido, estaba obsesionado con sus notas, las cuales, por cierto, eran pésimas. Y volvía a contrastar con mis propias notas, siempre excelentes. Muy tímido, era incapaz de mantener una conversación de más de dos palabras con una persona, y si lo hacía, se limitaba a escuchar lo que le decían asintiendo con la cabeza. En esto, al igual que en el resto de las cosas, no nos parecíamos en nada. Yo soy la mar de extrovertido. Era como si mi yo del sueño tuviese una personalidad totalmente opuesta a la mía.

Después de un mes fusionándome con mis sueños descubrí algo sorprendente: mi yo del sueño tenía recuerdos, y poco a poco me los iba mostrando. Recordé lo mal que sentía de pequeño, lo agobiado que lo tenían sus padres por las notas, siempre encima, sin dejarle salir a jugar. Recordé cómo poco a poco se fue imaginando ser un personaje totalmente opuesto a él: inteligente, muy extrovertido, del cual sus padres estaban muy orgullosos. Recordé cómo, para huir de la realidad, comenzó a soñar con su yo imaginado. Y, recordé sus sueños, cómo cada vez que tenía un problema se encerraba más y más en ellos, porque allí él era alguien, mientras que en la realidad no era nada. Lo que parece ser que no tenía previsto era que su yo imaginado fuese tan inteligente que sería capaz de atravesar sus sueños y descubrir la triste realidad: que no existía.

Autor: AMLP