

GUGLIELMO FOFFANI

**FILÓSOFOS  
DURMIENTES**

Sobre la ontología  
de los sueños lúcidos

s e r i e c e r o

## PRÓLOGO

¿Cuándo llegará, señores lógicos,  
la hora de los filósofos durmientes?

(André Bretón, *Manifiesto del surrealismo*)

«Sueño», en castellano, tiene la profundidad poética de la ambigüedad y la fuerza cosmológica de la luz: es, al mismo tiempo, el acto de dormir que apaga la realidad de la vigilia y el acto de soñar que enciende la realidad onírica. Más o menos desde que algún dios prohibió coger los frutos del árbol del conocimiento, el ser humano ha cedido a la tentación de preguntarse «¿por qué dormimos?» y «¿por qué soñamos?». Pero las preguntas que empiezan con «por qué» suelen ser el inicio de un viaje hacia un horizonte que se va alejando con cada intento de acercarnos.

En la versión mítica, este viaje se apoya en el poder evocador de la simbología: dormimos porque el estado de descanso y recuperación es un regalo cotidiano del dios Hipnos, hermano gemelo del dios de la muerte no violenta, Tánatos, ambos hijos de la diosa de la noche, Nix, y el dios de la oscuridad, Érebo; soñamos porque durante el sueño nos visitan los Oniros, hijos de Hipnos y Pasítea, diosa de la relajación y la meditación y una de las Cárites (las Gracias). Y como hay muchos tipos de sueños, hay

muchos Oniros, pero los más conocidos son Morfeo y sus hermanos Fobetor y Fantaso. Morfeo trae sueños con personajes humanos, Fobetor sueños de animales y criaturas, y Fantaso sueños de elementos inanimados.

En la versión filosófica, el viaje adquiere cierta dialéctica metafísico-pragmática: al menos desde Aristóteles, dormimos por necesidad biológica, para restaurar el cuerpo y mantener el equilibrio fisiológico y, al menos desde Platón, soñamos para acceder a los procesos profundos del alma. Los filósofos con tendencia al misticismo suelen referirse a esos procesos interiores con cierto nombre que no hay que pronunciar en vano. El más místico de los filósofos ateos, el maravilloso loco Nietzsche, en su etapa más cuerda mata a Dios y tira otra vez de mitología, refiriéndose a las fuerzas dionisíacas del instinto y la creatividad que dominan durante el sueño en contraposición a las fuerzas apolíneas de la razón y el orden que dominan durante la vigilia. Freud seculariza a ese Dios interior y lo llama inconsciente (*das Unbewusste*), mientras que Jung lo expande a un nivel colectivo con tintes chamánicos.

En la versión científica, el viaje abandona el macrocosmos y se refugia en un microcosmos rico en jerga técnica: dormimos para consolidar la memoria a largo plazo, reparar y regenerar los tejidos celulares, regular la homeostasis de los procesos fisiológicos y para eliminar los productos de desecho metabólicos a través del sistema glinfático; soñamos para procesar emociones y experiencias a través de la actividad del sistema límbico, consolidar aprendizajes y habili-

dades esculpiendo las conexiones sinápticas, fomentar la creatividad y la resolución de problemas en la fase REM y para simular respuestas a situaciones amenazantes facilitando la adaptación evolutiva. En fin, dormimos porque dormimos y soñamos porque soñamos, pero cada uno puede viajar con la versión que prefiera, y dormir más o menos tranquilo.

También podemos intentar viajar de otra manera, tirando de humor: ¿por qué dormimos? Para descansar un poco de nosotros mismos. Y ¿por qué soñamos? Porque ¡algo tenemos que hacer mientras dormimos! Los chistes nos hacen sonreír porque no respetan las reglas, esas reglas que no están escritas en ningún sitio pero son el conjunto de asunciones que se esconden debajo de cualquier pregunta y, como la letra pequeña que no miramos al firmar un contrato, aceptamos tácitamente en el momento en que empezamos a contestar de manera supuestamente racional. Las preguntas por-qué-dormimos y por-qué-soñamos asumen un yo que se las plantea desde un estado de vigilia que damos por bueno. Esta asunción ontológica nos lleva a los fascinantes viajes hacia el horizonte descritos anteriormente. Pero ¿y si damos por bueno el estado de sueño, en el sentido de asumir que la realidad onírica sea al menos tan real como la realidad de la vigilia? Entonces las preguntas por-qué-dormimos y por-qué-soñamos pierden interés —o se elevan a niveles metafísicos inaccesibles— y la pregunta que de verdad tendríamos que hacernos sería más bien «¿por qué nos despertamos?». La respuesta en este caso sería muy sencilla: para hacer lo necesario para que el cuerpo físico

sobreviva y se reproduzca, y así seguir durmiendo y soñando generación tras generación. Evolutivamente impecable.

Independientemente del horizonte que uno considere más satisfactorio, o quizá menos perturbador, en la realidad de la vigilia solemos tener un nivel bastante alto de conciencia de que estamos fisiológicamente despiertos, mientras que en la realidad onírica acostumbramos a vivir en un estado de absoluto delirio, convencidísimos de estar despiertos por absurdas que sean las vivencias, hasta que el despertar fisiológico nos saca del delirio, como una gata que levanta por el cogote a sus cachorros. La experiencia del delirio onírico ocurre cada vez que soñamos, con una notable excepción: los sueños lúcidos. Un sueño lúcido es un sueño en el que quien sueña sabe que está soñando mientras sigue durmiendo. En un sueño lúcido uno consigue emerger del delirio onírico e interactuar con ese mundo surrealista que normalmente no sabemos reconocer. Allí, la separación entre sujeto y objeto, entre yo y realidad, es cuando menos ambigua: causas y efectos van en cualquier dirección; el horizonte está al mismo tiempo lejísimos y delante de nuestras narices; no hay viaje metafórico ya que las metáforas están literalmente vivas.

Es intelectualmente sencillo sostener que los sueños lúcidos simplemente no existen: solo son la invención, un delirio más, de unos pocos excéntricos —por no decir locos— que sostienen tenerlos, sin que puedan aportar ninguna evidencia objetiva de su existencia efectiva. Además, los supuestos sueños lúcidos podrían perfectamente ser resultado de

# PARTE I

# 1. Test de realidad

¿Estás seguro de que estamos despiertos?  
A mí me parece que aún dormimos, que soñamos  
(William Shakespeare,  
*El sueño de una noche de verano*, Acto IV, Escena I)

Tuve mi primer sueño lúcido a los treinta y cinco años, la edad que para Dante era *nel mezzo del cammin di nostra vita*. Mirando retrospectivamente, sí tengo algún que otro recuerdo de pesadillas durante la niñez en las que me enfrentaba a un monstruo aterrador, me daba cuenta de estar soñando, esta conciencia onírica despojaba al monstruo de todo su poder terrorífico y me permitía despertar (si es un sueño, ¡no me puede hacer nada!). Esas experiencias, bastante comunes en los niños, técnicamente también cumplían con la definición de sueños lúcidos, pero hasta bien entrada la edad adulta no tuve realmente conciencia ni siquiera de la existencia del fenómeno. En más de veinte años de educación formal, desde la educación primaria hasta el doctorado, nadie me mencionó en ningún momento los sueños lúcidos. Eso me causa cierto desconcierto. No es un fenómeno excesivamente raro: algo más del 50 por ciento de las personas, si se les pregunta explícita-

mente, ha tenido al menos un sueño lúcido en su vida (ese era mi caso), y un 20-25 por ciento tiene al menos un sueño lúcido al mes (ese no era mi caso). O sea, hay más gente por el mundo teniendo sueños lúcidos que tocando un instrumento musical (el 10 por ciento de la población, según una encuesta del Ministerio de Cultura y Deporte sobre hábitos y prácticas culturales en España en los años 2018-2019). ¿En qué mundo había estado viviendo yo tantos años de mi vida?

Descubrí los sueños lúcidos —o mejor dicho, los redescubrí después de mis olvidadas protoexperiencias infantiles— con veintisiete años, leyendo *La danza de la realidad*, de Alejandro Jodorowsky. Mi primera reacción fue más o menos la misma que cuando de pequeño me contaban que San Francisco de Asís podía hablar con los animales: él podía porque era San Francisco, pero yo evidentemente no podía. Así que allí quedó la cosa, en el cajón de las capacidades extra-ordinarias que tienen personas extra-ordinarias. Unos ocho años después, lo que tarda Venus en volver al mismo punto de la eclíptica, volvió mi atención hacia los sueños lúcidos. Pero esta vez me empeñé en experimentar el fenómeno de primera mano. Cuántas largas horas de mi vida habré dedicado a la práctica de tocar el piano... (sí, pertenezco a ese 10 por ciento de la población que toca un instrumento musical), ¡seguro que podré invertir algunas en intentar alcanzar la lucidez onírica! Me documenté un poco y empecé a aplicar las técnicas de entrenamiento más básicas: llevar un diario onírico apuntando los sueños por la mañana y hacer tests

de realidad por el día. Para mi sorpresa, el primer sueño lúcido no tardó en manifestarse. Esto es lo que apunté en mi diario de sueños:

Hace unos días que estoy haciendo algunos tests de realidad, simplemente mirándome las manos, contando los dedos, dando saltitos e intentando leer algo varias veces, para verificar que no hay nada raro y que estoy despierto. La noche del viernes me acuesto sobre las tres de la madrugada después de haber mirado en internet unas cuantas técnicas para intentar tener un sueño lúcido. Me quedo con la WILD (*wake-initiated lucid dreaming*), que esencialmente consiste en quedarse dormido manteniéndose consciente. Aunque según lo que leo parece la técnica más difícil, es la que de alguna manera tiene para mí más sentido. Lo intento por la noche y simplemente me quedo dormido. Pero sobre las diez y pico de la mañana del sábado, en ese estado de sueño-no-sueño y duermo-no-duermo, tengo un punto de conciencia y lo intento otra vez. Noto que estoy entrando en el sueño porque empiezo a escuchar voces y a tener sensaciones corporales. Por algún motivo creo que estoy en la habitación de Diego, el hijo de mi hermano. No intento visualizar, simplemente escucho y siento. Intento levantarme y de alguna manera lo consigo. Sé que estoy soñando y estoy algo sorprendido de no despertarme. Diego no está presente. Me devío hacia un estado extraño como de interacción sexual, no se sabe bien con qué o quién, pero me

doy cuenta de que eso me hace perder conciencia y consigo salir de allí. Así salgo también de la habitación hacia un salón grande y bonito que no reconozco. A pesar de saber que estoy soñando, hago un test de realidad para verificarlo: me miro la mano, y parece todo normal; doy un saltito, y parece todo normal. Mierda, NO estoy soñando. Me miro la mano otra vez, y esta vez tiene más de cinco dedos, y además uno de ellos se deforma. Pues ¡SÍ estoy soñando! Intento saltar otra vez, pero no consigo ni acercarme a la posibilidad de volar. Miro alrededor y hay un gato negro: ¡Anuk! No sé con qué lógica extraña pienso que si estoy en un sueño Anuk no tendría que verme, como si fuera yo un fantasma. Voy hacia Anuk y hago un gesto desafiante. Pues Anuk sí me ve (pienso que los gatos sí pueden ver a los fantasmas) y mi desafío no le gusta nada. Me da un zarpazo entre el brazo izquierdo y la espalda. Con esa sensación corporal voy perdiendo lucidez. Esta vez no lo consigo evitar, y me despierto...

8 de febrero de 2013

En el diálogo *Teeteto*, más de dos mil años antes de mi primer sueño lúcido, Platón reflexiona sobre la naturaleza del conocimiento poniendo en boca de su maestro Sócrates la dificultad de saber «si en este momento dormimos, siendo nuestros pensamientos otros tantos sueños, o si estamos despiertos y conversamos realmente juntos». El joven Teeteto no sabe bien qué decir y contesta que, efectivamente, «es muy difícil». Unos años más tarde, el más famo-