

Instrucciones para no dormir

Ximena Ruiz Estrada
Licenciatura en Lengua inglesa
reximena108@gmail.com

Para dormir, tiene que comenzar a prepararse mucho rato antes. Primero, debe comer la cena. Sugiero una torta de lomo con todo, cinco rebanadas de pizza, o dos burritos y medio con una coca. Trate de evitar los plátanos, y tampoco mezcle sandía con lácteos porque caen pesado.

Después de cenar, es bueno pasar al menos 1 hora frente a aparatos electrónicos. No importa si es la televisión, el celular o la computadora. Esto le ayudará a espantar el sueño un poco más.

El siguiente paso es la higiene dental. Después de haberse cepillado adecuadamente hasta haberse hecho sangrar las encías y sacar con hilo dental los restos de la cena, puede por fin ir a la cama y recostarse. Hay varias posiciones en las que puede hacerlo: boca arriba, boca abajo, de lado, del otro lado, sentado, etcétera.

Ahora sí, es en este momento cuando viene lo importante. Cierre los ojos. A los pocos segundos, comenzarán a aparecer imágenes en su mente: aquella vez que se cayó enfrente de un grupo de personas, cuando vomitó en una fiesta, o incluso la vez que tuvo que correr para alcanzar el camión y aun así no lo logró. Cualquier recuerdo vergonzoso funcionará. Dé una o dos vueltas en la cama. Puede que cambiar de posición contribuya a ahuyentar las imágenes. O tal vez no.

Si sigue despierto luego del paso anterior, lo siguiente consiste en recordar cualquier suceso de su pasado que desee cambiar. Sugiero temas como rompimientos con sus parejas o peleas con compañeros de trabajo. Piense en dos o tres comentarios hirientes que le hubiera gustado haber hecho en dicha situación y memorícelos en caso de que sean de utilidad algún día.

Cuando haya reflexionado un poco, viene el último paso. Va a recordar algún objeto que no haya visto en mucho tiempo: puede ser un documento personal o alguna prenda de ropa. Pregúntese dónde fue que lo dejó y cuándo fue la última vez que lo vio. Recomiendo pensar en objetos con poca o nula utilidad en un futuro cercano. Luego de esto, poco a poco, comenzará a cerrar los ojos, y en un momento por fin estará dormido.

NOTA: en caso de despertarse de nuevo con malestar estomacal, levántese a tomar algo y vuelva a la cama. Repita todos los pasos anteriores si es necesario.

