

Soñar, un "precalentamiento" del cerebro

2009-11-22 19:34:25



Nieva fuerte, pero todos están en el jardín en malla: mamá, papá, el director de la escuela e incluso esa ex novia. ¿Y es aquel Elvis, detrás de la piñata?

Los sueños son tan ricos y parecen tan reales que los científicos suponen que deben tener un propósito psicológico. Para Freud, soñar ofrecía un patio de juegos para el inconsciente; para Jung, era un escenario en el que los arquetipos de la psiquis encarnaban nuestros conflictos primarios. ¿Pero? ¿y si el propósito primario de los sueños no fuera psicológico?

En un trabajo publicado en la revista Nature Reviews Neuroscience , el doctor J. Allan Hobson, psiquiatra e investigador de la Universidad de Harvard, argumenta que el propósito del sueño es fisiológico: el cerebro está calentando sus circuitos, anticipando las escenas de la vida consciente.

“Esto ayuda a explicar un montón de cosas, por ejemplo, por qué tanta gente se olvida de lo que sueña -dijo el doctor Hobson-. Es como hacer jogging; el cuerpo no recuerda cada paso, pero sabe que hizo ejercicio. Esto es parecido: los sueños están afinando la mente para la vida consciente.”

Hobson postula que dormir es un estado de consciencia paralelo que está continuamente en marcha, pero que normalmente está suprimido cuando estamos despiertos. El trabajo ya ha estimulado la controversia y la discusión entre los psicólogos freudianos, los terapeutas y otros investigadores, incluyendo a los neurocientíficos.

El doctor Rodolfo Llinás, neurólogo de la Universidad de Nueva York, calificó las ideas del doctor Hobson de “impresionantes”, pero dijo que no era la única interpretación fisiológica de los sueños. “Yo digo que los sueños no son un estado paralelo de conciencia, sino que es la conciencia en sí misma, la ausencia de estímulos de los sentidos”, dijo Llinás.

Una vez despiertas las personas, argumentó, sus cerebros revisan las imágenes de sueños para hacer coincidir lo que ve, oye y siente: los sueños son “corregidos” por los sentidos.

Estas nuevas concepciones están basadas en parte en descubrimientos básicos acerca del sueño REM. Diversos estudios sugieren que los sueños REM aparecen pronto en la vida, en el tercer trimestre de la gestación.

Los científicos han hallado evidencia de que la actividad REM ayuda al cerebro a construir conexiones nerviosas, particularmente en sus áreas visuales. El feto en desarrollo puede estar “viendo” algo, en lo que hace a su actividad cerebral, mucho antes de que se abran sus ojos, mientras su cerebro se basa en modelos de espacio y de tiempo innatos, como una máquina de realidad virtual interna. Los sueños completos, en el sentido usual de la palabra, llegan mucho después. Su contenido, según este punto de vista, es un tipo de prueba o ensayo de lo que puede deparar el día que se acerca.

Todo esto no significa que los sueños estén desprovistos de significado. Cualquiera que pueda recordar un sueño vívido sabe que en ocasiones esas extrañas escenas nocturnas reflejan esperanzas reales y ansiedades. Pero la gente puede leer casi cualquier cosa en un sueño, y lo hace. En un reciente estudio de más de mil personas, investigadores de la Universidad de Carnegie Mellon y Harvard encontraron sesgos muy fuertes en la interpretación de los sueños.

De hecho, las investigaciones sugieren que alrededor del 20% de los sueños contienen personas o lugares que el soñador ha encontrado. La mayoría de las imágenes parecen ser exclusivas de un sueño.

[Benedict Carey | New York Times / La Nación](#)