

¿Por qué soñamos y por qué los sueños se repiten?



Todos soñamos pero ese estado sigue siendo un misterio.

Estás en las oficinas de una empresa multinacional que queda en el último piso de una torre en el centro de la ciudad. Entrás a la sala de juntas donde, alrededor de una mesa, se encuentra el director ejecutivo rodeado de otros empresarios listos para entrevistarte para un importante empleo que has solicitado.

De pronto, te das cuenta de que se te olvidó vestirse, estás completamente al desnudo.

¡Tranquilo!, es un sueño. Si hay algo que los humanos tenemos en común son esas experiencias oníricas que, si las recordamos, nos pasamos nuestros ratos conscientes tratando de

entender.

Pero, ¿por qué es que soñamos? y, como podría suceder con el escenario descrito arriba, ¿por qué se repiten los sueños?

Esa fue la pregunta que postuló Mila O'Dea, una niña de 9 años que vive en Gamboa, Panamá, una zona selvática cerca del canal, a nuestros científicos de casos curiosos, Adam Rutherford y Hannah Fry.

Realmente es un mundo fascinante.

Muchos de nosotros **compartimos varios de los mismos temas en los sueños**. Como el que se nos caigan los dientes o presentarse a un examen final de universidad y darse cuenta de que nunca hemos asistido a clase. O estar desnudo en un sitio público.

Estos sueños pueden reflejar preocupaciones o temores pero otros pueden resultar divertidos, como el poder volar.

Y están los que son definitivamente extraños, que tal vez nos llaman más la atención por su surrealismo.

¿Será por eso que el famoso artista surrealista español Salvador Dalí solía comer erizos de mar cubiertos en chocolate antes de acostarse para ver si podía estimular los sueños vívidos que inspiraban su obra?

Esa anécdota podrá ser verdad o leyenda pero, conociendo sus cuadros, parece que algo había.

Temas y situaciones

Más allá de esas especulaciones, varios científicos en diferentes partes del mundo han estado tratando de penetrar ese mundo imaginario de los sueños para buscar sus causas y su función.

Como Bill Domhoff, uno de los verdaderos pioneros de la

investigación de los sueños.

Él se ha dedicado a recopilar más de 20.000 reportes de sueños de personas por todo el mundo en un **“Banco de Sueños”** que tienen online para estudiar qué patrones existen y formular teorías.

“Los sueños dramatizan nuestras preocupaciones y frecuentemente toman el peor de los escenarios. Vamos a reprobamos el examen o vamos a olvidarnos de nuestro diálogo en una obra de teatro”, dice Domhoff.

“Los sueños no solo abarcan nuestros deseos sino nuestras preocupaciones, nuestros temores y nuestros intereses. Si yo tuviera 100 de tus sueños recopilados a lo largo de varias semanas o meses, se darían varias consistencias y temas”.

Aunque hay temas que son particulares de cada persona, hay unos que nos conciernen a todos, como el de los hombres desconocidos. Los desconocidos son peligrosos en nuestros sueños para hombres y mujeres, dice el investigador. Algunas veces la gente se siente amenazada y soñará ser perseguida.

Este tipo de sueños le suceden a una amplia gama de personas pero constituyen menos de 1% de todos los sueños que tenemos, aunque son los que tendemos a recordar.

Pero, ¿qué es lo que sucede dentro de nuestros cerebros cuando soñamos?

Sueño MOR

Esa respuesta la empezó a contestar una fría noche de diciembre de 1951 el fisiólogo Eugene Aserinsky, de la Universidad de Chicago.

Aserinsky conectó a su hijo de 8 años a un electroencefalógrafo para analizar las ondas cerebrales producidas durante el sueño del menor.

No observó mucha actividad al comienzo hasta que, de pronto, las agujas del aparato empezaron a moverse agitadamente.

El científico supuso que su hijo había despertado pero, cuando entró a su habitación, se sorprendió de verlo todavía dormido. El monitor reveló que los ojos del niño y su cerebro estaban muy activos.

Aserinsky llamó el fenómeno sueño de “Movimiento Ocular Rápido” o MOR, también conocido por sus siglas en inglés **REM**.

Los ciclos de MOR ocurren más o menos cada 90 minutos y pueden durar hasta media hora. En adultos constituyen una cuarta parte del sueño.

Se ha notado que cuando la gente despierta después de pasar por una fase de MOR generalmente reportan haber soñado.

Sin embargo, ahora sabemos que los sueños pueden ocurrir durante otras fases del sueño, cuando nuestro cerebro está mucho menos activo.



Mientras el cerebro puede estar muy activo durante el sueño, lo que pasa con nuestro cuerpo es una historia diferente, como relata el investigador Mark Balgrove, de la Universidad de

Swansea, en Gales.

“Cuando dormimos el tono muscular del cuerpo empieza a disminuir y desaparece completamente al entrar en MOR. Realmente los únicos músculos que están trabajando son el diafragma (para expandir los pulmones) y el corazón”, explica.

“Esa pérdida de tono puede suceder para que no actuemos físicamente todas esas escenas emocionales que ocurren en un sueño y que muchas veces involucran movimiento. Podría resultar peligroso actuar esas escenas cuando uno está dormido”, advierte Balgrove.

Teorías

Los estudios y observaciones han producido una suerte de teorías sobre la función de los sueños.

- **Simulacro de amenaza:** esta teoría sostiene que la gente practica en los sueños cómo sobrellevar amenazas. En sus sueños, el individuo puede luchar contra leones o escapar de una pandilla o responder resolute cuando es humillado. Son simulacros, dice Balgrove: “Esa práctica, aunque no la puedas recordar cuando despiertes, te está ayudando a mantenerte en forma durante las horas de consciencia”.
- **Consolidación de la memoria:** esta teoría postula que, durante la noche, el cerebro está trabajando en recopilar recuerdos. De hecho, la extrañeza que algunas veces se manifiesta en sueños puede ser el resultado del cerebro tratando de vincular dos cosas que normalmente existen independientemente pero que necesita relacionar.
- **Reducción del miedo:** esta teoría dice que aprendemos o acumulamos muchos temores cuando estamos despiertos y, cuando dormimos, reducimos esos temores al soñar sobre lo que nos da miedo pero, posiblemente, en un contexto diferente. Eso nos ayuda a eliminar o reducir el temor, indica Mark Balgrove, pero advierte: “Está la

posibilidad de que el sueño fracasase, en cuyo caso se convertiría en una pesadilla y las cosas darían realmente miedo”.

Además de las anteriores teorías, están lo que creen que los sueños pueden **predecir el futuro**.

Ciertamente una buena parte de la literatura universal juega con esta idea. En todo caso un diario británico decidió poner esta teoría a prueba en 1970.

Invitó a los lectores a registrar sus sueños y, durante los siguientes 15 años, el diario intentó vincularlos a la actualidad mundial.

¿El resultado?: el mismo que si los hubieran vinculado al azar.

De todas formas hay una escuela de pensamiento que sostiene que los sueños **no tienen ninguna función evolutiva**.

Bill Domhoff, el fundador del Banco de Sueños, sostiene que los sueños son un producto colateral accidental de la evolución de nuestras habilidades intelectuales desarrolladas a través de millones de años. Una coyuntura entre un estado de sueño activo mezclado con la gran capacidad cerebral.

“Es como estar sentado dentro de un auto con el motor encendido, listos para arrancar, si tuviéramos a dónde ir y si tuviéramos un conductor, pero está ahí parado, con el motor revolucionando, simplemente completando una rutina”, asegura.

“Creo que los sueños tienen un significado psicológico pero no creo que tengan una función adaptiva”, continúa.

“Si yo tuviera acceso a 50 de tus sueños tendría una buena idea de lo que te preocupa en la vida, lo que te interesa y quién te cae bien y quién no. En ese sentido no son sandeces aleatorias, son retratos psicológicos, **las huellas digitales de tu mente**”, concluye.

“Zona caliente”

Científicos de la Universidad de Lausana, Suiza, fueron un poco más lejos para tratar de aclarar la situación.

Monitorearon a pacientes voluntarios a través de aparatos en la cabeza mientras dormían, pero los despertaban continuamente para preguntarles sobre lo último que podían recordar.

La directora del estudio, Francesca Siclari, relata cómo encontraron una zona extremadamente alerta del cerebro soñante que llamaron la “zona caliente”.

“Encontramos que cuando los pacientes reportaban un sueño, **la actividad cerebral cambia en esta zona**, que es una región del cerebro que abarca áreas visuales y también otras áreas que ayudan a integrar varias experiencias sensoriales”, expresa Siclari.

Se dieron cuenta que cuando los pacientes sueñan, la zona está un poco más despierta, la actividad cerebral es más rápida, parecida al estado consciente. Cuando los pacientes no soñaban la actividad era lenta.

Eso se convirtió en una señal para tratar de predecir cuándo alguien sueña.

“Observamos al cerebro en la zona caliente, en tiempo real, y tratamos de predecir basándonos en esta actividad si la persona está soñando o no. Luego despertamos al paciente para ver si nuestra predicción era correcta y acertamos en un 90% de los casos”, afirmó Francesca Siclari.

Mark Blaygrove considera que el estudio ha podido demostrar que una región del cerebro está vinculada a las fases de sueño y **opera como un interruptor**.

La “zona caliente” funciona como un interruptor que enciende o apaga los sueños.

“Si pudiéramos descubrir qué es lo que activa el interruptor, que hace que se encienda y se apague, podríamos saber la razón por qué el sueño repentinamente se enciende o se apaga”, expresa.

Una respuesta que podría explicar por qué los sueños son útiles y si, de alguna manera, los podemos controlar.

Pero eso es otra historia.

Fuente: bbc.