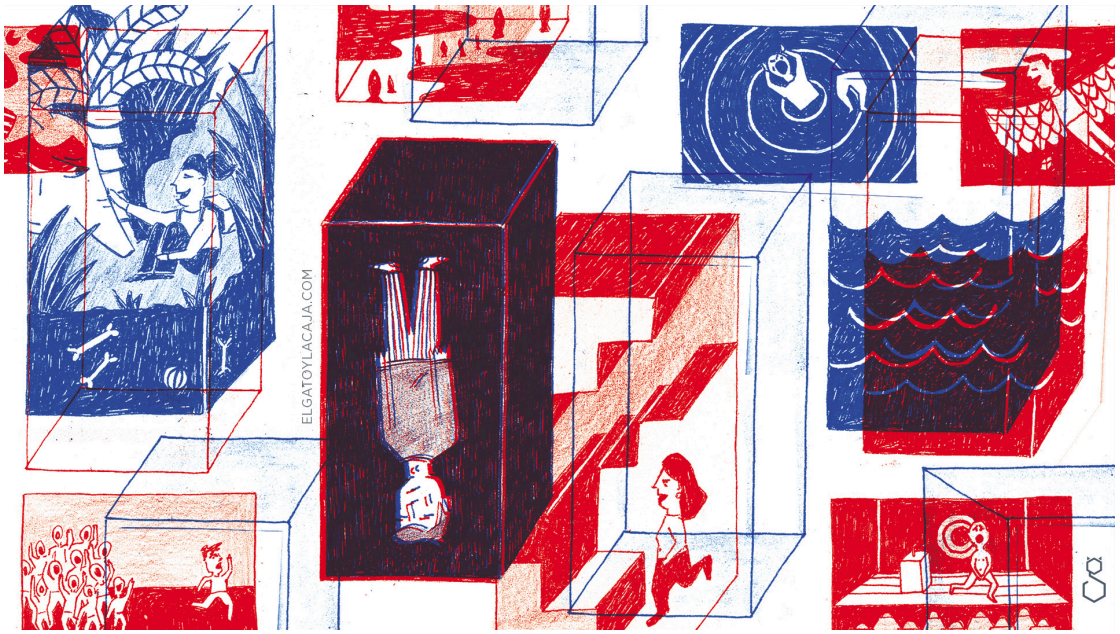

26/10/2016

En la quietud de la noche

TXT JULIETA HABIF IMG FLORENCIA GAVILÁN

¿Qué es la parálisis del sueño? ¿Por qué quedamos untados a la cama contra nuestra voluntad?

Tranquila, Julieta. Te pasó antes. Dura poco, muy poco. Respirá. No, pará, pensar en respirar te hace consciente de que tenés que respirar. No te falta el aire. No te falta el aire. No hagas fuerza para mover ese brazo. No intentes darte vuelta. Está todo bien. Unos segunditos. Algún ruido te va a salvar. Ahora viene la perra, te salta encima y se termina. Tranquila. Respirá. Uy, no.

Por lo menos una vez por semana amanezco con un cansancio maratónico y una presión en el pecho que parece que está envasado al vacío. Yo, que soy tan de trasnochar que a veces de golpe me despierto con la alarma de la pastilla anticonceptiva QUE SUENA A LAS 22:30. Yo que después de salir del laburo no

voy a correr ni detrás de James Franco, yo que sufro menos de insomnio que cualquiera que esté pegando unas buenas vacaciones en coma.

Yo despego los ojos, coqueteo con un ratito más, y empieza la pesadilla.

Esta no será la primera vez que el escritor sea un completo ignorante y ni siquiera intente disimularlo (entre cada oración que sigue debería ir un 'creo que' que se suprimió por el aval berreta anterior a este paréntesis): cuando era chica vi una película en la que actuaba Courtney Love y un tipo que no retuve. Era un policial, o algo del palo de piñas que suenan de más, piruetas, y balas que siempre pero siempre van en cámara lenta. Cuestión que la parte que sí logré memorizar tenía a Courtney acostada en una cama con su 'enemigo' encima. El tipo le daba una inyección en el cuello y le decía 'no te podés mover pero me estás escuchando, estás entendiendo todo lo que pasa y todo lo que digo, tu cerebro anda diez puntos pero el resto bien, gracias'. Algunas tribus amazónicas usaban una droga (/veneno) llamada curare que hacía esto mismo, pero con el plus-no-tan-plus de que además inhibía la respiración y te podías morir. Volviendo a la película: el efecto duraba un ratito, pero yo colgué pensando en lo desesperante que debía ser esa condición de plena consciencia propia y del entorno, y la imposibilidad de hacer algo. Lo que fuera, cagar a trompadas al tipo este o levantar las cejas en señal de asombro. Cualquier mísero movimiento.

Si te sentiste identificado con la sensación de arriba, bueno, bienvenido al Club de Por Qué Odias Mis Reposos, Señor. Si no, estás a punto de emprender el fatal viaje de lo que se llama **Parálisis del sueño**, que básicamente es cuando tu cerebro juega a la mancha hielo con todo el resto de tu cuerpo.

Técnicamente, la parálisis del sueño es el nombre no muy feliz ni tampoco con abundante vuelo literario dado a una **incapacidad transitoria para realizar cualquier tipo de movimiento voluntario**. Sucede en ese limbo de estar entre dormido y despierto. A mí me pasa al despertar, pero puede tener lugar también cuando estamos a punto de conciliar el tan esperado descanso y no, no todavía, por ahora la vas a pasar mal, unos minutos aunque sea. Dada su brevedad, este trastorno de sueño se clasifica dentro del grupo de parasomnias.

No interrumpe abruptamente el reposo ni altera nada en la vigilia. No es como viajar al pasado de los sueños, meter mano y volver a un presente alternativo donde la especie dominante es el manatí; pero igual fastidia un montón. Durante la parálisis **estamos totalmente conscientes, con todos los sentidos funcionando bien, pero sin poder movernos**. Y no poder lograr algo que queremos hacer nos causa, como casi todo en estos días, para sorpresa de nadie, redoblante prescindible: bocha de ansiedad. Incluso a veces hasta angustia en forma de opresión en el pecho.

Diferentes estudios indican que **entre el 50% y el 60% de la población mundial lo ha padecido por lo menos una vez** en la vida. Porque, 2016, es obvio que todos somos la persona más ansiosa que conocemos.

Entre las causas de este limbo del mal se encuentra estar bajo mucha presión o estrés. Otra que no viste venir, eh. La cosa es que, al momento de meternos en la cama e intentar dejar de pensar, el cuerpo sigue estando alerta sobre la supuesta amenaza (o razón que nos estresa), lo que dificulta la relajación del organismo. Pero aún peor es cuando sí nos relajamos y se nos filtra ese pensamiento. Y ahí, mancha hielo, chau James Franco, Courtney Love durísima. Lo último no es excluyente.

Durante el famoso sueño REM se sueña bastante, y los músculos se quedan tranquis piolas. Los investigadores explican que esto sucede como mecanismo de protección, para que no actuemos nuestros sueños. Si retrocedemos varios milenios podemos pensar que, evolutivamente, tenía sentido prevenir que algún joven muchachito de taparrabos saliera de la cueva todavía medio bobo y quisiera irse a las manos con un tigre que hace un ratito, en sueños, lo estaba descansando (guiño). Porque más vale inmovilizado que cena. Bueno, y hoy también tiene sentido si lo pensamos, porque evita que salga todavía medio dormida bajo una lluvia repentina a tocarle el timbre a Juan para decirle 'me gustás, dame un par de besos', y me pise un bondi en el intento.

Cuando se interrumpen los ciclos REM (que se dan masomenos a los noventa minutos una vez adentrado el sueño) es cuando entra este desorden. Éstos se hacen cada vez más frecuentes a medida que avanza la noche, y cerca de despertarnos casi

todo es sueño REM; por eso probablemente mucha gente, como quien escribe, experimenta parálisis justo en ese momento. En esa hora y media, los sueños son lo más elocuentes que pueden ser, el ritmo cardíaco se acelera, el cerebro está muy activo y el cuerpo todo lo contrario. En esta confusa irrupción, muchas personas han jurado ver siluetas en la habitación y también sentir que un espíritu, monstruo, demonio, presencia paranormal estaba encima de ella. A veces atacando, a veces *encima encima encima*. Porque durante el REM también podemos atravesar un pico de excitación sexual (erecciones en los varones, tumescencia y lubricación del clítoris en las mujeres), ahora con el inframundo. Así de vívido todo.

Cuando a Thomas Burke (izq. 1781) y a Fritz Schwimbeck (der. 1915) les pintaba la parálisis.

Este tipo de alucinaciones, lejos de ser *uh, man, qué flash*, suelen generar pánico en las víctimas. **Es un trastorno de sueño muy frecuente entre pacientes psiquiátricos**, por ejemplo. Y sobre todo **muy común en narcolépticos** (los que —definición no oficial— de repente se quedan dormidos) porque pasan muy rápidamente al sueño REM.

Emulando casi toda causa judicial contra funcionarios que se les ocurra, **todavía no se ha encontrado un responsable concreto para la parálisis del sueño**. En un momento se increpó al neurotransmisor glicina, pero le dieron vía libre al notar que, cuando bloqueado con ayuda de drogas, el desorden seguía ocurriendo. Y en línea con cosas que explican parte aunque no todo, también se sabe que el umbral de estimulación para despertarse del sueño REM normalmente es muy alto. Pero en los que somos víctimas de parálisis del sueño no pasa eso, así que nos podemos despertar más fácil por cualquier ruidito, golpe y demás; y en ese momento hay un

desbalance porque no se suponía que debíamos despertar y todavía tenemos nulo tono muscular en gran parte del cuerpo.

Entre las formas de tratar la parálisis del sueño podría estar la respiración controlada, que en teoría es una de las técnicas relajantes que pueden llevarnos gradualmente a despertar, ahora exhaustos, de esta pesadilla u orgía fantasmal. Pero en realidad hay un montón de factores influyentes, algunos que no se resolverían trabajando sobre la respiración (por ejemplo en narcolépticos, o personas con trastornos depresivos). Algunos neurólogos dicen que la posta es intentar ser amigo del sistema inconsciente y mantener una rutina de descanso. Esas famosas ocho horas por las que te pasás calculando cuándo deberías irte a dormir y siempre es tarde. Si no, este trastorno no se cura y el cansancio se vuelve un error de arrastre.

Igual, el bosque detrás de este árbol es el mismo de siempre: yo jamás estaré con James Franco, irse a dormir estresado seguirá siendo un pésimo vicio difícilmente evitable, y la perra siempre me va a saltar encima justo cuando logré que el preciado sueño no fuera interrumpido por un cerebro lúdico con ganas de gritar '¡Congelado!'.

elgatoylacaja.com/en-la-quietud-de-la-noche

Sumate en
eglc.ar/bancar