

07/05/2014

La ciencia del sueño

TXT FACUNDO ALVAREZ HEDUAN IMG SEBASTIÁN GAVARY

¿Qué es soñar? ¿Qué le pasa al cerebro durante el sueño?

Al principio eran brujas. No tanto como las de Disney, sino más de cabotaje, medio pampeanas; raras, grotescas y desquiciadas. **Después fueron aviones**. Los veía caer cerca, gigantes, rendidos. Todo tenía más que ver con un paralelismo imposible, inverosímil. Con **una realidad inexistente**. Escenarios sin sentido, ni pasados ni futuros. Siniestro baja calorías. **El miedo inofensivo**.

Con los años todo se volvió más real. **Los episodios**, aunque hipotéticos y ficticios, **se tornaron factibles**. Ahora Freddy había tomado forma de ex, los aviones caían como finales de la carrera y el Viejo de la Bolsa se hacía llamar Findemés. Macramé de lo real y lo posible. Embutido de pasado, presente y futuro. Siniestro grasas trans. **Noches cada vez más viscerales y menos ingenuas**.

Por suerte todos eran sueños. Por suerte y por lástima, que también hay sueños lindos, Cassandra. Pero pocas veces estamos conformes con la película que nos pasan en cada viaje ayer-mañana. **Cuando la cabeza se entrega a la almohada perdemos jurisdicción** sobre todo lo que pasa ahí dentro. De tanto en tanto aparecen los fantasmas debajo de la alfombra y sacuden esa tierra que te despierta en un estornudo taquicárdico hacia la realidad del cuarto. La agonía escampa y de a poco tomamos el timón del pensamiento hasta la siguiente aventura onírica. Con suerte la próxima excursión nos trate un poco mejor y el game over sea una mala noticia y no un alivio infinito.

Toda esta misteriosa ensalada de critters, jefes, unicornios, entregas, muertos, vivos, tu ex, aviones y serpientes fue desde siempre **uno de los aspectos más intrigantes de la mente**. Nos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo y **no tenemos mucha idea de lo que nos pasa** durante ese momento. Del resto tampoco, pero si me pongo a hablar de todo lo que no sabemos se van a dormir y de nuevo las brujas, los aviones y Silvio Soldán que te cocina dátiles envueltos en hojas Canson mientras de fondo suena Metallica en vivo con Pablo Lescano.

Dormir, junto con comer, **es una de las pocas cosas de las cuales no podríamos prescindir ya que moriríamos a los pocos días**. Ojo que estamos hablando de dormir como estado contrario a la vigilia, no de la vez que en tercer año te venció el miedo y no te animaste a hablarle a Paula, con quien estaba todo bien pero ahora tiene tres hijos, dos perros y nulas intenciones de volver a abrir esa puerta.

Dormir —de roncar fuerte y babear almohada— **es un proceso super complejo que todavía tiene baches de conocimiento**, pero del que igual algo se sabe. Gracias a técnicas como el electroencefalograma (EEG), que permite medir la actividad eléctrica del cerebro, sabemos que **el sueño se divide en dos grandes etapas**, cada una de ellas con sus sub-etapas, bardo y capítulos de libros bastante ásperos. La cuestión arranca con **una fase llamada de sueño lento**, o '**No REM**'. 'REM' viene de *'Rapid Eye Movement'*, o sea, movimientos oculares rápidos, y es justamente lo que no ocurre en esta fase. **En esta etapa la actividad de la corteza cerebral disminuye**, se ven en el EEG **ondas cada vez más marcadas y lentas y**

dejamos de percibir conscientemente los **estímulos**; hasta que aparece el despertador, que no es muy estimulante pero que consigue devolverte a la vigilia para darte cuenta de que es lunes, te olvidaste de comprar yerba y parece que va a llover fuerte.

La segunda fase del sueño es la famosa 'REM'. Acá aparecen los sueños posta, los ensueños: el caballo con la cabeza de la tía Marta, el fulbito con Suar, Obama y tu maestra de segundo grado y todas esas cosas con las que Freud haría dulce de leche. No por nada a este cacho de dormir **se lo llama también 'sueño paradójico'** —en realidad debería ser 'irónico', pero no nos vamos a poner la gorra semántica que ya bastante complicado es el tema del sueño en sí—. Durante esta etapa **las neuronas motrices se mantienen inactivas** —ideal para no ir preso cuando soñás que asesinás al vecino—, **pero la actividad cerebral aumenta** casi como si estuviéramos pillos de día; movemos los ojos debajo de los párpados como queriendo ver posta y **hay mucha actividad en la corteza visual**, en la parte posterior de la cabeza. De hecho, parece ser que es justamente ahí donde duermen los sueños. Las personas que sufren daños en regiones específicas de esta corteza pierden la capacidad de soñar, así de goma como suena. Lo loco es que estas personas no tienen mayores problemas para dormir, lo que significa que no todo lo REM es freudiable. De todas formas sí es cierto que los sueños se producen durante la etapa REM, que ocupa un 25% del tiempo en que dormimos. Se entiende entonces por qué, c**uando nos despertamos en esta fase, solemos recordar de qué venía el sueño**. Cada ciclo 'no REM'-'REM' dura más o menos una hora y media y **tenemos entre cuatro y seis ciclos por noche**; salvo cuando tenés un bebé, quien suele funcionar como un verdadero atrapasueños.

La función de toda esta cuestión de dormir no está muy definida y es un campo de investigación bastante sádico. A raíz de mantener cruelmente despiertos a muchos animales y personas, los estudios demuestran que **sufrir trastornos en el sueño afecta la memoria y la capacidad de aprendizaje**, entre otras cosas. El impacto de la falta de sueño sobre el humor es un experimento filantrópico que todos hacemos casi a diario y cuyos resultados están a la vista.

Saliendo un poco de nosotros, no está claro que los animales sueñen, pero seguro que duermen. De hecho, está el chiste ese de la ballena que dormía en una cama marinera. No, mentira, lo del chiste es un chiste. Pero parece que la máxima presidiaria de dormir con un ojo abierto, en los cetáceos, se cumple. **Si la ballena durmiera como nosotros se ahogaría** ya que necesita salir a la superficie para respirar. Estos bichos pueden estar literalmente medio dormidos. **Duermen un hemisferio cerebral mientras el otro se mantiene en vigilia**. Así van alternando entre hemisferios y evitan soñar que son un ancla.

No podemos dejar afuera de todo esto a **Freud** quien, entre raquetazo y raquetazo, nos regalaba una obra increíble y revolucionaria. **Él buscaba la manera de explicar qué significa ese episodio** recurrente en el que tu jefa te para el auto y te pide los papeles del seguro, las vacunas del Tamagotchi y un mechón de tu pelo verde. Todo esto vestida de astronauta, claro. Freud **propone que los sueños revelan de alguna manera nuestros deseos** y explica todo un método para poder llegar desde el sueño literal —el contenido manifiesto— hasta su significado o interpretación —el contenido latente—. Igual lo de tu jefa vestida de astronauta es raro, eh, cuidado con eso.

Más allá de los arrebatos del inconsciente, en tiempos en los que dormir es un sueño, quién no quisiera darle un poco más de espacio a esta actividad misteriosa y vital. Aunque cueste vigilia. Aunque nos enfrente a todo ese mundo siniestro, bizarro y confuso. **Que esa orilla empastada, cruda y desordenada, a fin de cuentas, también somos nosotros**.

Referencias

http://en.wikipedia.org/wiki/Dream

http://www.lanacion.com.ar/635587-descubren-en-que-region-del-cerebro-se-producen-los-suenos

http://en.wikipedia.org/wiki/Electroencephalography#Source_of_EEG_activity

http://www.pnas.org/content/108/32/13305.long

http://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

Sumate en
eglc.ar/bancar