



● Séon, *Lamento de Orfeo*, óleo sobre madera ca. 1896.

La materia de los sueños

MARIO DE LA PIEDRA WALTER*

“Estamos hechos de la misma materia que los sueños y nuestra pequeña vida termina durmiendo.”
William Shakespeare, *La tempestad*

A rededor de 300 antes de nuestra era, el filósofo chino Chuang-Tzu escribió una colección de anécdotas, alegorías y fábulas que con el tiempo se convertirían en el texto fundacional del *Taoísmo*, una de las escuelas filosóficas y religiosas más antiguas e influyentes que perduran hasta nuestros días. A través de pequeñas historias, en apariencia sencillas, Chuang-Tzu se embarca en reflexiones profundas sobre la existencia.

Tan trascendentes son sus planteamientos que tanto filósofos orientales como occidentales (entre ellos Nietzsche, Wittgenstein y Zizek) continuaron debatiendo y reinterpretando su significado. En uno de los fragmentos más memorables, tanto por su sutileza como su belleza, se lee: *Chuang-Tzu soñó que era una mariposa. Al despertar, no sabía si era un hombre que había soñado ser una mariposa, o una mariposa que soñaba ser un hombre.*¹

Dos milenios después estas líneas revolotean como mariposas en nuestras cabezas, pues remiten a una obsesión arcaica del ser humano: el mundo de los sueños. Mucho antes que *Inception*, y con mayor audacia narrativa, Chuang-Tzu puso en duda la veracidad de la vigilia y sugirió que es ese otro mundo, el del sueño, el verdadero. Muchos como él se han maravillado por el mismo fenómeno.²



● Pierre Puvis de Chavannes, *El sueño*, óleo sobre tela, 1883.

En la biblioteca Real de Asurbanipal, en Babilonia, se encontró una gran colección de libros acerca de los sueños, escritos en cuneiforme sobre tabletas de arcilla de hace más de 7000 años. Para los asirios, los espíritus de los muertos se manifestaban a través de los sueños. Decenas de templos dedicados a Serapis, dios del sueño, fueron edificados por los antiguos egipcios, quienes consideraban a los intérpretes dentro de las profesiones más nobles (en el *Génesis*, José se gana la confianza del Faraón a través de la lectura de los sueños).

Los *patanis* de Tailandia, los *bantúes* África y los *inuit* de Quebec coinciden en que durante el sueño el alma se separa del cuerpo, y que las consecuencias a veces pueden ser fatales. Técnicas como el aislamiento, el ayuno y hasta la automutilación fueron desarrolladas por los griegos antiguos para inducir los sueños. *En todos nosotros, inclusive en los hombres más buenos, existe una naturaleza animal salvaje que se asoma en los sueños*, escribió Platón en *La república*, dos mil años antes de que Freud introdujera el concepto del *inconsciente*.

¿Qué son exactamente los sueños y cómo se estudian? Distintos filósofos y pensadores se han dado a la tarea de descifrar sistemáticamente su propósito. En el siglo 2 d.C. Artemidoro Daldiano escribió la *Oneirocrítica*, una extensa obra de cinco volúmenes acerca de la interpretación de los sueños que surge de sus viajes por Grecia, Italia y Asia menor, donde pasó años estudiando y recopilando el trabajo de otros intérpretes. En ella sugiere que los sueños son únicos a cada individuo, y que las experiencias y las emociones afectan los símbolos que soñamos.



● Henri de Toulouse-Lautrec, *Sofa*, óleo sobre cartón, 1896.



● François Édouard, aka Picot, *El Amor y Psique*, óleo sobre tela, 1817.

No fue sino hasta finales del siglo XIX, con el auge de la revolución científica, que los sueños comenzaron a ser estudiados como un fenómeno biológico. Wilhelm Weygandt, filósofo, teólogo, pedagogo y médico alemán, intuó que *todo sueño emana de impresiones sensoriales*.

Clasificó a los estímulos sensoriales en dos grupos: estímulos internos y estímulos externos. Los estímulos internos incluyen procesos fisiológicos como la respiración, la circulación, los cambios en la temperatura, la necesidad de orinar y la posición al dormir. Los estímulos externos incluyen las sensaciones visuales o auditivas.

Para Weygandt, las *asociaciones* o "imágenes de la memoria" siguen a las imágenes generadas por la impresión sensorial.³ Fue *la interpretación de los sueños* de Sigmund Freud, publicado en 1900, lo que marcaría una nueva era en el estudio de la mente humana. Considerada pieza fundamental del psicoanálisis, este libro puede considerarse como el precursor de la neuropsicología moderna.

Si bien su mayor debilidad radica en su falta de empirismo, por lo que hoy muchas de sus teorías se consideran erróneas, otras continúan siendo el eje central de las neurociencias. La primera es que la mayoría de nuestra vida mental, incluyendo la nuestra vida emocional, sucede de manera inconsciente.

La segunda gran idea es que instintos como la agresividad o el deseo sexual, de la misma manera que el

comer y el beber, están integrados a la *psique* humana, a nuestra genética, y son evidentes desde una edad temprana. La tercera idea, y probablemente la más original, es que la actividad mental deriva de leyes científicas. Sin importar la complejidad o intensidad de nuestros pensamientos, son determinados por un sustrato biológico.⁴

Según Freud, el sueño se divide en dos partes: el contenido manifiesto y el contenido latente. El contenido manifiesto es lo aparente, lo que recordamos al despertar. El contenido latente es, en cambio, el significado oculto del sueño que se expresa a través de símbolos, ya sean universales o personales.

Los sueños, además de ser una manifestación del inconsciente, son una forma de saciar los deseos insatisfechos en la realidad y de mantener el equilibrio psíquico.⁵ Es decir, contienen un propósito doble: la puerta de entrada hacia el inconsciente y un mecanismo terapéutico para la *psique*. A más de 100 años, hemos avanzado mucho en el estudio de los sueños, aunque sería un error argumentar que conocemos su propósito, si es que lo tienen.

Un tercio de nuestro día, y por lo tanto de nuestra vida adulta, nos la pasamos dormidos, durante el cual soñamos aproximadamente dos horas cada noche (cada sueño dura entre 5 y 20 minutos). Al dormir, atravesamos un ciclo de dos fases que se reinicia cada 80 a 100 minutos (4 a 6 ciclos por noche): el movimiento ocular rápido (MOR) y el sueño sin MOR.

Según Freud, el sueño se divide en dos partes: el contenido manifiesto y el contenido latente. El contenido manifiesto es lo aparente, lo que recordamos al despertar. El contenido latente es, en cambio, el significado oculto del sueño que se expresa a través de símbolos, ya sean universales o personales.



● Pierre-Narcisse Guérin, *Iris y Morfeo*, óleo sobre tela, 1811.



● Henri de Toulouse-Lautrec, *La cama*, óleo sobre cartón montado sobre parqué, ca. 1892.

El sueño sin MOR consiste en tres etapas que van desde la transición entre la vigilia y el sueño hasta el sueño profundo. Los beneficios fisiológicos son relativamente claros: en adolescentes y niños promueve el crecimiento y el desarrollo, se regula el sistema circulatorio, se liberan distintas hormonas que cumplen funciones metabólicas importantes, se consolida nuestra memoria e incluso se fortalece nuestro sistema inmunitario.⁶

El sueño MOR es más misterioso. Eugene Aserinsky, un estudiante de doctorado de la Universidad de Chicago en los cincuenta, le colocó dos electrodos a su hijo de 8 años para medir su actividad neuronal mientras dormía. Sabía que el movimiento de los ojos producía señales que no debían de ser confundidas con la actividad eléctrica del cerebro.

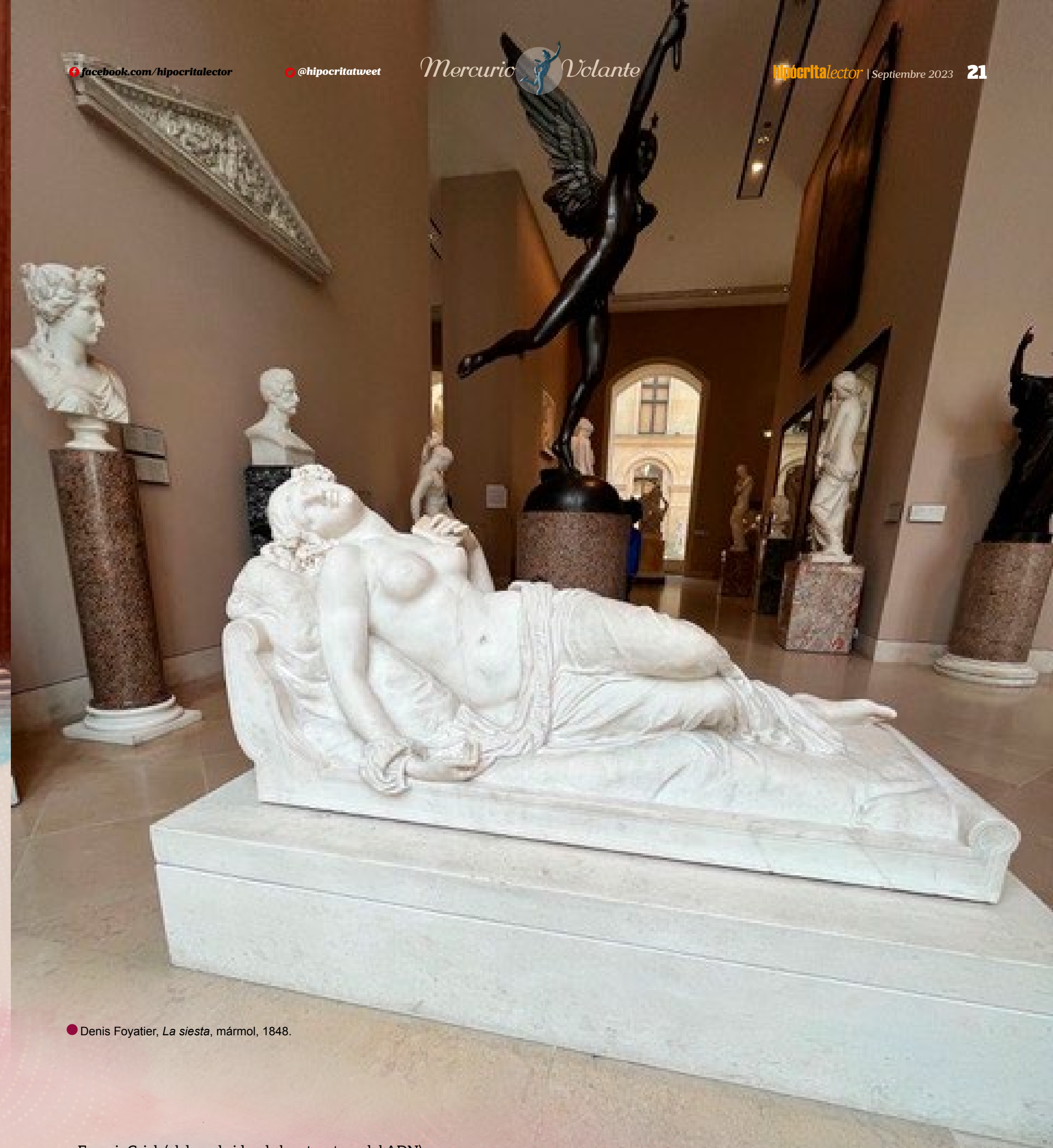
Durante la noche observó estas señales y se acercó a su hijo pensando que estaría despierto. Para su sorpresa, su hijo dormía, pero sus ojos se movían frenéticamente de un lado para el otro. En experimentos posteriores, se observó que la gente que se despertaba durante esta fase recordaba sus sueños con mayor frecuencia, por lo que se intuyó que era la fase de ensoñación. Durante el sueño MOR algunas estructuras del cerebro consumen más glucosa y oxígeno que cuando estamos despiertos por lo que también se le conoce como sueño paradójico.

Es tan intensa la actividad cerebral durante esta fase que si no fuera por un mecanismo que bloquea las acciones musculares nos levantaríamos y realizaríamos las mismas actividades. De hecho, la fase MOR es la responsable de que algunas personas den patadas o lancen golpes cuando duermen (su contraparte es la *parálisis del sueño*, despertar y que este mecanismo no nos permita movernos).

Para muchos científicos representa un “tercer estado de consciencia” entre la vigilia y el sueño profundo.⁷ Además, no es inherente al ser humano, todos los mamíferos y algunas especies de aves y reptiles presentan este fenómeno. Hasta donde podemos inferir, los animales también sueñan.

A finales de los setenta, Allan Hobson, un psiquiatra de la Universidad de Harvard, propuso que los sueños derivaban de las señales conducidas a través del tallo cerebral y que el cerebro confundía como señales del mundo externo. Sugirió que el rol funcional del sueño consiste en un proceso de aprendizaje, soñamos para adquirir habilidades que nos pueden servir en la vida diaria.

Francis Crick (el descubridor de la estructura del ADN) y Mitchison argumentaron en los ochenta que el sueño es más bien una especie de “aprendizaje a la inversa”, importante para desechar operaciones y redes neuronales innecesarias. Otros investigadores apuntaron a principios del siglo que se trataba de una especie de simulación, una herramienta evolutiva de supervivencia que nos permite desenvolvernos sin riesgo en situaciones extremas.



● Denis Foyatier, *La siesta*, mármol, 1848.

Francis Crick (el descubridor de la estructura del ADN) y Mitchison argumentaron en los ochenta que el sueño es más bien una especie de “aprendizaje a la inversa”, importante para desechar operaciones y redes neuronales innecesarias.⁸ Otros investigadores apuntaron a principios del siglo que se trataba de una especie de simulación, una herramienta evolutiva de supervivencia que nos permite desenvolvernos sin riesgo en situaciones extremas.

Las teorías más modernas dudan de que los sueños siquiera tengan un propósito. Apenas en el 2021, el neurocientífico David Eagleman junto con Don Vaughn argumentaron que el sueño es tan solo un *epifenómeno* de la actividad cerebral, un subproducto de la neuroplasticidad. Durante el sueño se experimenta un extenso periodo de oscuridad.

Hasta hoy no existe un consenso. La ciencia del sueño polariza a científicos como hace milenios polarizó a reyes y magos. No estamos muy lejos de aquellos intérpretes que vaciaban las bibliotecas en busca de una explicación. Pero es justamente ese misterio lo que le da un valor casi sobrenatural.



● Paul Delvaux, *Venus dormida*, óleo sobre lienzo, 1944.

Al carecer de estímulos, el lóbulo occipital es activado por otras áreas del cerebro que incluyen las que procesan información sensorial, así como nuestras emociones. Bajo esta teoría, los sueños serían una especie de alucinación visual, mediada por las interacciones entre distintas áreas del cerebro.⁹

Hasta hoy no existe un consenso. La ciencia del sueño polariza a científicos como hace milenios polarizó a reyes y magos. No estamos muy lejos de aquellos intérpretes que vaciaban las bibliotecas en busca de una explicación. Pero es justamente ese misterio lo que le da un valor casi sobrenatural.

Borges decía que los sueños son la actividad estética más antigua, pues el que sueña es director, actor, incluso espectador de su propia obra. Lo asombroso, decía Groussac, es que cada mañana, después de haber pasado por esa zona de sombras, por esos laberintos, despertemos cuerdos.



● Pierre Carrier-Belleuse, *La vigilia*, óleo sobre lienzo, ca. 1855.



1. Tallis, R. (2009). Zhuangzi and that Bloody Butterfly. *Philosophy Now*. Disponible en internet: https://philosophynow.org/issues/76/Zhuangzi_And_That_Bloody_Butterfly
2. Rosselli, D. (2000). Breve historia de los sueños. *Rev. Neurol.* 30: 195-8
3. Schredl, M. (2010). History of dream research: The dissertation "Entstehung der Träume (Origin of dreams)" of Wilhelm Weygangdt published in 1893. *International Journal of Dream Research.* 3(1): 95-97
4. Kandel, ER. (2012). *The age of insight: the quest to understand the unconscious in art, mind, and brain, from Vienna 1900 to the present.* The Random House. First Edition.
5. *La interpretación de los sueños de Sigmund Freud.* Islida libros. Disponible en internet: <https://www.isliada.org/libros/la-interpretacion-de-los-suenos/>
6. *Cómo funciona el sueño: ¿Por qué es importante el sueño?* National Heart, Lung and Blood Institute (2022): Disponible en internet: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/estadios-del-sueno>
7. Brown, C. (2003). The Stubborn Scientist Who Unrevealed a Mystery of the Night. *Smithsonian Magazine*. Disponible en internet: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-stubborn-scientist-who-unraveled-a-mystery-of-the-night-91514538/>
8. Brown D. W. (1993). Crick and Mitchison's theory of REM sleep and neural networks. *Medical hypotheses*, 40(6), 329–331.
9. Eagleman, DM., Vaughn, DA. (2021). The Defensive Activation Theory: REM Sleep as a Mechanism to Prevent Takeover of the Visual Cortex. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 632853.

*MARIO DE LA PIEDRA WALTER
Médico por la Universidad La Salle
y neurocientífico por la Universidad
de Bremen. En la actualidad cursa su
residencia de neurología en Berlín,
Alemania.

SUPLEMENTO MERCURIO VOLANTE

NORMA ÁVILA JIMÉNEZ
ALBERTO CASTRO LEÑERO
ANDRÉS COTA HIRIART
GERARDO HERRERA CORRAL
ROALD HOFFMANN
JUAN LATAPÍ ORTEGA
CARMINA DE LA LUZ RAMÍREZ
MARIO DE LA PIEDRA WALTER
OCTAVIO PLAISANT ZENDEJAS
LUIS FELIPE RODRÍGUEZ
GABRIELA PÉREZ AGUIRRE
JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ RON
JUAN TONDA MAZÓN
COLABORADORES

CARLOS CHIMAL
EDITOR

Mercurio  Volante

SUPLEMENTO DE

hipócritalector

HIPÓCRITA LECTOR

MARIO ALBERTO MEJÍA
DIRECTOR GENERAL
IGNACIO JUÁREZ GALINDO
DIRECTOR EDITORIAL
OSCAR COTE PÉREZ
DISEÑO EDITORIAL
GERARDO TAPIA LATISNERE
DIRECTOR DE RELACIONES PÚBLICAS
BEATRIZ GÓMEZ
DIRECTORA ADMINISTRATIVA

Hipócrita Lector, diario de lunes a viernes. Dirección: Monte Fuji 20, Fraccionamiento La Cima, Puebla, CP. 72197 Correo: atencion.hipocritalector@gmail.com
Editor responsable: Ignacio Juárez Galindo
Permisos Indautor, Licitud y Contenido: En trámite
Todos los materiales son responsabilidad exclusiva de quien los firma.



EN PORTADA:
Newton gravitacional.