

Excusas
para no
pensarLOS LECTORES PREGUNTAN
A EDUARDO FUNSET¿Qué ocurre
cuando
dormimos?

ALEJO BENEDICTO. PAMPLONA

Ahora resulta que las pesadillas, que tanto afectan a algunos, no tienen la categoría de sueños. Cuando nos invaden, mientras estamos dormidos, lo hacen fuera de las etapas REM (movimientos repetidos de los párpados) que caracterizan a los sueños. Nadie sabe por qué aparecen de pronto, salvo que, probablemente, tienen que ver con el miedo; el miedo ancestral que ha salvado muchas vidas en la historia de la evolución, pero que también corroe la felicidad de la gente.

Es asombroso lo poco que sabemos de los sueños, a pesar de haberlos estudiado durante más de cien años. Ahora que los neurocientíficos están dando saltos de gigante en algunas actividades y enfermedades mentales, se dan cuenta de que no sabemos nada de lo que nos pasa y por qué nos pasa durante el tercio de nuestras vidas en el que estamos dormidos.

Algunos artistas sí die-

ron cuenta en el pasado de los sueños que conmovían a la gente. En el Museo del Prado se puede contemplar el cuadro de José de Ribera, *El sueño de Jacob*, representando ya en el siglo XVII el abismo que separa al sueño de la vida real. O *El sueño de la razón produce monstruos*, de Goya, en el que, un siglo más tarde, por primera vez en la historia del arte, animales de pesadilla asedian la razón dormida.

El sueño y las pesadillas eran las rugosidades y fragmentaciones de la vida, en las que podían penetrar los artistas, pero no los científicos, que preferían estudiar aquellos fenómenos suaves que se prestaran a formulaciones matemáticas como la geometría euclidiana. Es algo parecido a lo que ocurrió con la teoría de los fractales, cuya formulación, todavía no concluida, tuvo que esperar el esfuerzo de toda una vida del octogenario Benoît Mandelbrot. Las formas fractales, las

Se conoce poco. Pero el cerebro necesita el tiempo del sueño para reorganizar los recuerdos y construir la memoria

asombrosas rugosidades repetitivas de la naturaleza y las plantas, como el brócoli, no interesaban a la ciencia. No obstante, nuestros antepasados debieron enfrentarse con más rugosidades y fragmentaciones que con formas suaves.

Ahora que, por fin, la ciencia aborda las rugosidades desconocidas del sueño ya contamos con las primeras constataciones. Primero, nuestra ignorancia casi infinita de

lo que pasa por nuestro cerebro cuando dormimos y soñamos. Segundo, que nuestra mente necesita el tiempo precioso del sueño para reorganizar los recuerdos y construir los archivos adecuados para la memoria. Durante el día no tiene tiempo para poner en marcha esta logística. Tercero, ahora desvelamos parte del misterio que consistía en saber en qué utilizaba el cerebro la enorme cantidad de energía consumida: un 20 por ciento del total disponible para el organismo. A juzgar por lo mal y poco que vemos de la realidad, era chocante que tanto esfuerzo se dedicara a representarla.

Por último, ahora sabemos que perdíamos el tiempo intentando interpretar los sueños. El psicoanálisis implicaba, en esta acepción, cierta perversidad, puesto que sus análisis siempre terminaban culpando a la madre de lo que le ocurría al niño o, lo que es peor, al propio paciente. Tenemos que ahondar en los sueños, simplemente, para conocer mejor el propio cerebro. ■

Si quiere participar en esta sección, envíe sus preguntas a *XLsemanal*. "Excusas para no pensar". Calle José Abascal, 56. 28003 Madrid o a xlsemanal@tallerdeeditores.com