

**“Para qué soñamos”**

[Este post](#) se publicó el día 10-12-2006. El resumen se hizo el día 31-01-2007 a partir de 78 comentarios.

Cuando dormimos, el cerebro amaina ligeramente su actividad y sigue consumiendo un 80% de su energía disponible. Piensa, imagina y siente más de los que suponíamos. Ahora sabemos que durante los sueños el cerebro utiliza una buena parte de esa energía para **reordenar y clasificar las memorias y recuerdos** acumulados durante el día. ¿A qué otras cosas se dedica entonces el cerebro? El estudio de los sueños servirá para ayudarnos a comprenderlo. Recientes descubrimientos en neurociencia revelaron que las pesadillas no son sueños ya que ocurren fuera de la fase REM. Pero según [Ruben Rial](#), esto no es del todo correcto porque es difícil distinguir entre las fases REM y NOREM, y por otra parte, afirma que tampoco está claro que los sueños sirvan para la consolidación de la memoria.

Los psicoanalistas se equivocaron intentando interpretar los sueños, dice Punset. Esta afirmación deriva, según [juan](#), en una interesante polémica, algo que [Siul](#) percibe como “trifulcas entre los partidarios y los detractores del psicoanálisis como una herramienta para resolver problemas”. [Alejandro](#), [Elenis](#) o [María Cristina](#) opinan que los sueños pueden ser interpretados de una manera veraz. [José Manuel García Román](#), [ortega](#) e [Indignated](#) están en contra de esa idea.

En los diferentes comentarios de los participantes se escuchan ideas, opiniones e intuiciones personales en torno a la función de los sueños y de las pesadillas. Decía Punset que hay mucho más de elucubración y pensamiento amasado en lo que mueve a la gente que de percepción nítida de la realidad. “A lo mejor esto nos ha ayudado a sobrevivir, pero debería hacernos algo más modestos”, concluye el escritor. La llamada a la modestia es, según [Siul](#), de lo mejor de esta entrada.

A [pepe](#) le gusta hacer hincapié en una idea que sostienen los neurocientíficos: **el cerebro no ve, o ve muy mal**, lo que hay fuera. La mayor parte de su energía la consume haciendo predicciones en la oscuridad más absoluta. No tiene una percepción nítida de la realidad, pero **no para de pensar, de predecir y de imaginar**. En sintonía con esta idea, para [Agustín](#), la neurología moderna coincide con Platón: “Vivimos en una caverna”.

Enlaces aportados por los usuarios:

- La [biografía de Sigmund Freud](#) por [Elenis](#).

Enlaces aportados en el planteamiento:

- Web del [Instituto de las Artes en Detroit](#).
- Entrada en Wikipedia sobre la fase [REM](#) del sueño.

**Estadísticas:**

Número de participantes: 46

Número de intervenciones: 74

Promedio de intervenciones por participante: 1,6

Intervenciones más numerosas: *Álvaro* (8) e *Indignated* (5)