

ANTONIO ZADRA
ROBERT STICKGOLD

CUANDO SUEÑA
EL CEREBRO

Explorando la ciencia del sueño y sus misterios

Traducción de
MARC FIGUERAS

PASADO & PRESENTE
BARCELONA

INTRODUCCIÓN

¿Qué son los sueños? ¿De dónde proceden? ¿Qué significan? Y ¿para qué sirven? La humanidad ha intentado responder a estas preguntas desde hace miles de años, pero sin mucho éxito; sin embargo, a partir del siglo XIX, varios científicos empezaron a plantearse estas cuestiones desde una nueva perspectiva, intentando desentrañar la relación entre cerebro, mente y sueños. Ahora, en el siglo XXI, tal vez estemos cerca de hallar las respuestas.

Como cualquier otra persona, habrás llegado a este libro con tus propias ideas preconcebidas acerca de los sueños. Para algunos, la idea de una «ciencia de los sueños» u «onirología» se antoja un oxímoron o incluso una imposibilidad, sin más. Los científicos estudian objetos y procesos que podemos ver y medir; estudian el mundo observable y cuantificable en el que vivimos, de lo infinitamente pequeño hasta los límites del universo. Los sueños, en cambio, son sucesos subjetivos, invisibles para todos salvo para el que sueña, inescrutables para los demás excepto por los recuerdos fragmentarios y a menudo borrosos que podemos explicar al despertarnos. Para otras personas, nuestros sueños implican una sensación de misterio y de maravilla que las explicaciones científicas solo harán que menoscabar o incluso destruir. Algunos creen que la ciencia ya ha demostrado que los sueños son poco más que el reflejo de la activación aleatoria de las neuronas del cerebro durante el sueño. En nuestra opinión, nada está más lejos de la verdad y, de hecho, sostenemos casi lo opuesto de cada una de estas afirmaciones.*

Los autores de este libro empezamos a estudiar los sueños a principios de la década de 1990 y entre los dos hemos publicado más de doscientos artículos científicos sobre el sueño y las ensoñaciones; aun así, ambos conti-

* En español utilizamos la misma palabra, *sueño*, tanto para el acto o el deseo de dormir (en inglés *to sleep*) como para el acto de soñar (en inglés *to dream*). Para evitar confusiones, en general, y siempre que sea posible, utilizaremos *sueño* o *dormición* para el primer significado y *sueños* (en plural), *ensoñación* o *ensueño* para el segundo. (*N. del t.*)

nuamos maravillándonos con los misterios de los sueños. De hecho, nuestra duradera fascinación con la experiencia universal de los sueños (por qué y cómo sueñan las personas) se halla en el meollo de nuestra decisión de escribir este libro. La gran cantidad de descubrimientos y avances recientes sobre el cerebro durante el sueño y sobre la naturaleza de los sueños sugiere que estos son experiencias importantes psicológica y neurológicamente hablando.

En este libro empezaremos explorando cómo, de niños, vamos comprendiendo gradualmente lo que son los sueños. Luego pasaremos a repasar la investigación científica sobre los sueños y describiremos las contribuciones de los primeros exploradores onirológicos en el siglo XIX, cuyos métodos e ideas auguraron muchos enfoques científicos para el estudio de los sueños. Comentaremos los trabajos de Sigmund Freud y de Carl Jung, presentándolos de un modo que tal vez resulte poco familiar al lector. Aprenderemos acerca del descubrimiento del sueño de movimientos oculares rápidos o sueño REM (que es cuando se producen nuestros sueños más vívidos),* de lo que sabemos en estos momentos sobre las funciones del sueño y de las discusiones existentes sobre las posibles funciones de los sueños. Explicaremos lo que se sabe sobre quién sueña, cuándo sueña y sobre qué suele soñar, además de abordar la cuestión de si otros animales también sueñan. Nos introduciremos en el tema de los sueños habituales y recurrentes, los sueños sexuales y las pesadillas. Luego veremos cómo los sueños facilitan la creatividad, aprenderemos cómo se pueden emplear para el conocimiento personal y exploraremos el mundo de los sueños lúcidos, además de echar un vistazo a las afirmaciones de sueños telepáticos y precognitivos. Y lo que puede resultar más fascinante: presentaremos nuevas ideas sobre por qué soñamos.

Aunando diversos conceptos neurocientíficos persuasivos y los últimos resultados en la investigación sobre el acto de dormir y los sueños, proponemos un nuevo e innovador modelo del porqué de los sueños, modelo que denominamos NEXTUP, acrónimo de Network Exploration to Understand Possibilities («exploración en red para comprender posibilidades»).** Al describir el mecanismo del NEXTUP mostraremos que el cerebro humano necesita soñar y ofreceremos nuevas respuestas a nuestras cuatro

* Aunque las siglas en castellano son MOR (Movimiento Ocular Rápido) en este libro utilizaremos las siglas inglesas REM (Rapid Eyes Movement) cuyo uso está mucho más extendido. (N. del e.)

** El acrónimo NEXTUP, por sí solo, también se puede interpretar como *next up*, que significa «lo siguiente», «lo que viene a continuación». (N. del t.)

preguntas originales: ¿qué son los sueños? ¿De dónde proceden? ¿Qué significan? Y ¿para qué sirven?

Por el camino presentaremos pruebas que respaldan varias afirmaciones sobre los sueños. No solo soñamos durante el sueño REM, ni tampoco soñamos todos en blanco y negro; además, nuestros sueños pocas veces corresponden a deseos reprimidos. En un sentido muy real, los sueños pueden predecir el futuro de una manera que no podemos reproducir cuando estamos despiertos. Asimismo, los sueños tienen un fundamento cognitivo y hay razones de peso por las cuales nuestros sueños parecen tan reales y significativos. Descubriremos qué sueñan las personas ciegas y de dónde saca el cerebro las imágenes y los conceptos que utiliza para crear el mundo de los sueños. Presentaremos lo que creemos que son nuevos avances acerca de las pesadillas y de muchos otros trastornos oníricos. Con todo esto, podrás entender mejor tus sueños y los de los demás. Y no solo eso. También aprenderás que, a pesar de todos estos avances en nuestro conocimiento de los sueños, aún hay grandes misterios que rodean al mundo onírico, suficientes para seguir asombrándonos.

Esperamos que disfrutes de este libro tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo.

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
1. Reflexionemos sobre los sueños	13
2. A la caza de los sueños	23
3. Freud descubre los secretos de los sueños	39
4. El nacimiento de una nueva ciencia de los sueños	51
5. Dormir: ¿una cura para la somnolencia?	67
6. ¿Los perros sueñan?	85
7. ¿Por qué soñamos?	95
8. NEXTUP	115
9. El travieso contenido de los sueños	137
10. ¿En qué soñamos? Y ¿por qué?	161
11. Los sueños y la creatividad interior	181
12. Trabajar con los sueños	193
13. Sorpresas nocturnas	207
14. Mente consciente, cerebro durmiente	229
15. Sueños telepáticos y precognitivos	247
<i>Epílogo: Lo que sabemos y lo que no sabemos</i>	261
<i>Apéndices</i>	271
<i>Agradecimientos</i>	277
<i>Notas</i>	279
<i>Índice alfabético</i>	299