

Reportaje

Dormir y Soñar

Dr. Rafael Polanco Delgado

Dormir

El sueño y los sueños son realidades de trascendental importancia en nuestra vida. La palabra sueño, pues, la podemos entender de diferentes maneras, unas como las ganas o el acto de dormir; otras veces como la acción de recrear en la imaginación, despiertos o dormidos, situaciones, acontecimientos o fantasías de la índole más diversa. También hablamos de sueños refiriéndonos a la representación de esas mismas ideas o sucesos; e incluso generalizando consideramos como “sueños” a todo lo fantástico, quimérico y carente de razón o fundamento.

Pero sigamos husmeando brevemente en nuestra idea del “sueño” individual, no colectivo (que también existe). El niño sueña y hace volar su imaginación, fantaseando ser bombero o explorador cuando alcance la edad adulta, el joven sueña con la mujer idealizada y amada, el adulto con conseguir el primer premio de la lotería, y un largo etc.; es decir, en todas las fases de nuestra vida, tal vez incluso desde el seno materno, podemos encontrarnos con los sueños. Considerado en otros aspectos, el sueño es un estado de reposo o descanso corporal en el que se encuentran bloqueadas diversas funciones cerebrales, permaneciendo sin embargo otras activas, siguiendo un ritmo circadiano. Aristóteles (384-322 a.C.) y posteriormente Galeno (130-200), se ocuparon de la periodicidad del sueño, centrándolo en el corazón y en el cerebro respectivamente. De hecho se desconoce en su totalidad la finalidad del sueño y se postulan actualmente diversas teorías: la hipótesis regenerativa nos habla de que el sueño facilita la recuperación y restablecimiento nocturno de diferentes funciones corporales; otras escuelas son de la opinión de que el sueño, genéticamente programado en cuanto a su duración, contribuye de alguna manera a mantener el equilibrio ecológico. Hay quien sostiene que durante el sueño el organismo permite recalibrar y reorganizar todas las funciones corporales, y finalmente podemos mencionar la hipótesis psicológica según la cual, en las horas de sueño nuestra mente elabora, ordena y clasifica las vivencias experimentadas durante la fase de vigilia previa, no siempre manteniéndolas después encerradas en el subconsciente.

Sueño y muerte

El sueño también implica otra connotación. Al sueño se le consideró como el hermano de la muerte. Los griegos afirmaban que “hypnos” y “tánatos”, son hijos de “Nyx”, la diosa de la noche. Ciertamente el sueño tranquilo y reparador puede parecerse a primera vista a la muerte; en efecto el descanso y la inmovilidad del durmiente encierran en sí algo misterioso e inquietante. Por un lado el individuo se encuentra en esas circunstancias indefenso y a merced de los que le rodean, depende por completo de ellos y por otra parte, ¿habrá un seguro despertar?

El sueño, como muerte ficticia, ha sido objeto, en muy diversas culturas, de narraciones, leyendas, poesías, etc., menciona al cuento de Blancanieves o a la tragedia de Romeo y Julieta. Pero, si por un lado consideramos al sueño como una muerte aparente, también nos es factible invertir los factores, al interpretar a ésta como un estado similar al sueño y en este

contexto bien podemos recordar algunos pasajes evangélicos como el de Lázaro (Juan 11, 17-44) o el de la hija de Jairo (Marcos 5, 38-40).

Dormir y sueños

¿Hay algún criterio fiable para diferenciar entre sueño y realidad, entre fantasías y sucesos reales? Sólo en el despertar, se interrumpe el hilo de los acontecimientos regresando a la vigilia. Pero no rara vez tomamos lo soñado por realidad, cuando una idea obsesiva se apodera de la mente ocupándola tanto despiertos como durante el sueño, en cuyo caso, el despertar puede permanecer tan difuso como el adormecer y puede surgir la duda de si el suceso se soñó o si acaeció realmente. De todas formas, siempre la experiencia soñada pertenecerá a la vida real como una forma vivencial.

Fue el filósofo chino Chuang Tzu (369-290 a.C.) quien cierta noche soñó ser una mariposa revoloteando feliz con su suerte, entre las flores del jardín. ¿Quién soy en realidad? se preguntaba a la mañana siguiente: ¿Una mariposa que sueña que es Chuang Tzu, o Chuang Tzu que imagina haber sido una mariposa?

Si adoptamos un punto de vista externo al sueño y a la vida, no se halla una diferencia esencial entre ambos, lo cual nos induce a postular que la vida es un largo sueño, y éste se constituye en nuestra permanente aventura interior, lo más íntimamente significativo que forjamos en ella: su contenido resta secundario. En resumen, podemos afirmar que soñar, expresado en términos marineros, es el paradigma mismo de la singladura espiritual de cada persona.

El sueño... de la vida

De hecho es muy remota la concepción de la vida como un sueño. Los antiquísimos Vedas y los Purana hindúes (ca. 2000 a. C.) recurren al sueño profusamente, para el conocimiento global del mundo real. Platón (427-347 a. C.) afirmaba que “el hombre vive en un mundo de sueños, de tinieblas, cautivo en una cueva, de la que solo podrá salir y liberarse buscando el bien”, “Los hombres viven en sueños y solamente el filósofo se esfuerza en mantenerse vigilante”. El también griego Píndaro (518?-438 a. C.) sostiene que “el hombre es la sombra de un sueño” y Sófocles (495-406 a. C.) dice: “Veo que mientras vivimos, no somos otra cosa que espectros y una sombra fugaz”. Muy posteriormente Shakespeare (1529-1601) dejó escrito lo siguiente: “Somos del mismo material / con que se tejen los sueños, y nuestra corta vida / se ve rematada por el dormir” y poco tiempo después Calderón de la Barca (1601-1681) recrearía con brillantez en uno de sus mejores dramas titulado “La vida es sueño”, de corte metafísico, estas mismas ideas. Sin sueños nuestra vida se encoge y empobrece. Ellos constituyen el mejor motor o acicate de nuestro hacer, ellos nos animan y empujan, ellos se ubican en nuestra forma de pensar íntimamente anclados a nuestra fe y soldados a nuestra esperanza. De aquí la validez del sabio consejo: “No sueñes tu vida, sino vive tus sueños” y jamás nos separemos de nuestras ilusiones; si éstas se esfuman, habremos dejado de vivir. Pero al mismo tiempo no nos queda otra opción que continuar conscientes de que todo aquí es efímero, nada es seguro: futuro y metas son inciertas, nada está en nuestras manos o bajo nuestro control, y, en un instante, cuando menos lo esperamos, todo puede concluir como en un sueño y quedar sólo un simple deseo o una ilusión no alcanzada, tal vez en alguien, un recuerdo cada vez más impreciso, día tras día más borroso... Concluyo con la enjundia expresada por Gregorio Marañón (1887-1960) en una breve y sencilla cuarteta: “Vivir no es sólo existir, / Sino pensar y crear, / Saber gozar y sufrir, / Y no dormir sin soñar.”