

## 1. EL SUEÑO Y LOS SUEÑOS

Solemos asociar dormir a descansar y soñar a escaparse alegremente al mundo de la fantasía. Sin embargo, como veremos, ni dormir es solo descansar sino que puede llegar a ser lo opuesto al descanso, ni soñar es siempre una ingenua escapada sino que, a veces, es un crudo regreso a tristes realidades. Con todo, es indudable que dormir y soñar forman parte de la salud, tanto física como psíquica, de las personas.

En todas las culturas y sociedades, el descanso es un aspecto importante de la vida personal y comunitaria. Quizá, en las sociedades occidentales, el descanso ha adquirido una relevancia especial y formas nuevas pero en todas las culturas ocupa un lugar predominante y, en general, bien definido.

Por su parte, en todos los contextos sociales, los sueños han tenido y tienen un gran valor y pueden llegar a alcanzar un significado de características esotéricas o trascendentes. En esta línea, es muy relevante saber que las grandes religiones y muchos sistemas de pensamiento atribuyen a los sueños la connotación de ser una vía de conocimiento y de acceso a lo que no es cognoscible por los sentidos.

Para aclarar estas aparentes contradicciones y hacer desaparecer el halo de misterio que rodea al sueño y a los sueños, es necesario que nos detengamos a considerar, en primer lugar, qué es el sueño para, posteriormente, abordar qué representa dormir, qué ocurre mientras dormimos y, particularmente, qué son los sueños y cuál es su vinculación con el sueño. También veremos qué supone «dormir mal», qué se puede hacer para mejorar el sueño y qué relación hay entre el sueño, la forma de ser, el estilo de vida y la propia sociedad.

## 2. ¿QUÉ ES EL SUEÑO?

Al estudiar el sueño, lo primero que sorprende es que se trata de una actividad. Es decir, el sueño es todo lo contrario a lo que parece sugerir una persona dormida cuyo estado puede hacernos pensar que es de una inactividad más o menos profunda. Actualmente sabemos que el sueño constituye un cambio en la actividad del sistema nervioso, no una reducción o anulación de su funcionamiento. Así pues, el sueño es un tipo de actividad del sistema nervioso, obviamente, distinta de la vigilia, pero actividad neuronal.

Como veremos, el sueño supone una variación en la actividad cerebral que, a su vez, tiene cambios cíclicos y se asocia a alteraciones en el funcionamiento de otros órganos corporales. Por tanto, el sueño no es un estado de pasividad del cerebro sino una situación de gran actividad del sistema nervioso dentro de una dinámica que alterna cíclicamente la vigilia con el estar despierto.

Por contraste, en los estados de coma hay una anomalía y reducción de la actividad cerebral, que incluso puede llegar a desaparecer completamente y constituir la situación de *muerte cere-*

*bral* en la que el funcionamiento del cerebro está absolutamente ausente. En esas situaciones sí se puede afirmar que hay una reducción o una anulación de la actividad cerebral.

El coma y la muerte pueden parecerse al sueño. Incluso, se habla de «dormirse» o «estar dormido» cuando, metafóricamente, nos referimos a ellos. Así, por ejemplo, podemos decir que «está dormido», cuando hablamos del estado de coma de una persona, o «se ha dormido» cuando alguien ha fallecido. Sin embargo, el estado funcional del sistema nervioso es completamente distinto en estas tres situaciones: sueño, coma y muerte.

Con la muerte cesa totalmente el funcionamiento cerebral: deja de haber cualquier tipo de actividad en el cerebro, aunque puede persistir, durante un tiempo, una actividad elemental en algunas otras zonas del sistema nervioso.

En el coma hay una disfunción cerebral; es decir, un funcionamiento anómalo del cerebro y, frecuentemente, una disminución de su actividad.

Por último, durante el sueño hay un funcionamiento cerebral, complejo y distinto al de la vigilia, pero no es un funcionamiento anómalo y bajo ningún concepto representa una hipofunción o la anulación de la actividad cerebral. Precisamente, como se irá viendo en estas páginas, el complejo funcionamiento cerebral que se observa durante el sueño tiene la finalidad de favorecer la actividad cerebral durante la vigilia.

Esta es una de las grandes paradojas del sueño: la apariencia de muerte, disfunción o hipofunción cerebral es realmente una intensa actividad revitalizadora. Otra paradoja del sueño es que la aparente oposición entre dormir y estar despierto –el sueño y la vigilia– tiene un denominador común, forma parte de un proceso unitario, ya que es un mismo ritmo con estados diferentes: el sueño y la vigilia.