



SÁBADO
20 de marzo de 2021

© FARO DE VIGO, S.A.U. Vigo, 2021. Todos los derechos reservados



ISSN 1137-2818 D.L.: PO-475-96

MICHELE CATANZARO

Al llegar a Nueva York, sin amigos y sin hablar una palabra de inglés, el neurocientífico brasileño Sidarta Ribeiro tuvo una racha de intensa actividad onírica. Eso le impulsó a investigar la biología de los sueños. Tras décadas de estudios, Ribeiro ha condensado la ciencia de este fenómeno en el libro 'El oráculo de la noche', que acaba de publicar Debate

—¿Qué son los sueños?

—Freud dijo que lo que mueve los sueños es el deseo. El sueño es una actividad eléctrica en una red de neuronas que representan unas memorias. A la vez, tiene que estar activado un circuito asociado con la recompensa y el castigo, el área tegmental ventral. Las personas que tienen lesiones en este circuito tienen sueño REM [fase del descanso en el cual se dan los sueños] pero apenas tienen sueños. Un sueño es la reactivación de una memoria con una dirección, que es el deseo de obtener recompensas o evitar castigos.

—¿O sea que Freud tenía razón?

—Freud y Jung deberían estar entre los grandes de la neurociencia. Desde siempre, el sueño fue considerado como un oráculo. Pero en los últimos 500 años pasó a ser considerado como una tontería, puro ruido. Freud dijo que los sueños tienen un sentido, pero no uno fijo, sino uno que depende de quién está soñando. Freud intentó aplicar una perspectiva biológica, pero fue rápidamente echado de la ciencia. Luego, los científicos se quedaron durante un siglo diciendo que los sueños no sirven de nada e ignorando lo que la humanidad había pensado durante siglos.

—¿Cuándo se vuelven a tomar en serio los sueños?

—En los años 1999 y 2000 se desarrollan trabajos que demuestran que los sueños son importantes para consolidar memorias. Se basan sobre trabajos previos que se remontan hasta los años 20. En 2010 se demostró que los jugadores de un videojuego que representa un laberinto, si soñaban con ello, luego necesitan menos tiempo para resolverlo. En mi libro expongo una hipótesis sobre la explicación evolutiva de los sueños. ¿Cómo evolucionó esta máquina para hacer narrativas? Creo que los antiguos no estaban tan equivocados.

—O sea, ¿el sueño es un oráculo?

—Los sueños son un oráculo probabilístico. Preparan al soñante para el día siguiente. Imaginemos un ancestro nuestro, un pequeño mamífero, que tiene sed. Cuando llega al río ve un cocodrilo, se escapa y se va a dormir con sed y miedo. Esa memoria se reactiva durante la noche en forma de pesadilla: tiene deseo de tomar agua, pero no quiere morir. Al despertar, nuestro ancestro recuerda

SIDARTA RIBEIRO

■ Neurocientífico, autor de "El oráculo de la noche"

“Hay que darle importancia a los sueños y reaprender a soñar”

“Está demostrado que las personas que sueñan con un videojuego lo resuelven mejor”



Sidarta Ribeiro.

// Elisa Elsie / Debate



SUS FRASES

“Los sueños son un mecanismo de simulación de futuros probables”

“Tras cinco siglos de menosprecio, la ciencia vuelve a la idea del sueño como oráculo”

la pesadilla: por tercera vez, está experimentando el riesgo de morir. Eso puede inducirle a cambiar de estrategia y buscar agua en otro sitio. Los sueños son un mecanismo de simulación de futuros probables.

—¿Para eso hace falta un sueño?

—El hecho de dormir es muy antiguo. En un determinado momento, se desarrolla un sueño mucho más activo, el REM. ¿Cuál es la ventaja evolutiva de tener un sueño REM de 40 minutos? Es que en el sueño puedes probar lo que quieras y no te vas a morir. Hubo un premio evolutivo para quienes usa-

ban ese tiempo para hacer simulaciones. Los sueños son buenos para generar ideas nuevas, porque mientras ocurren no hay liberación de noradrenalina, una sustancia que fomenta las asociaciones más obvias.

—¿Eso sirve de algo hoy en día?

—Los humanos modernos compartimos con todos los mamíferos la capacidad de activar memorias orientadas por el deseo, por medio de los sueños. Pero además, podemos compartir los sueños, narrarlos los unos a los otros. Eso es importante porque si tengo una idea loca y no la puedo compartir con nadie, esa idea no puede generar un cambio cultural.

—Pero no les hacemos caso.

—Esta sociedad es producto de 500 años de no saber soñar. El oráculo probabilístico que está roto. La gente no se acuerda de lo que sueña, a menos que una persona esté en psicoanálisis o sea artista. En las sociedades tradicionales los sueños tienen un lugar destacado, se habla de ellos. En Colombia, hay el fenómeno del sueño colectivo.

—Muchos sueños son triviales.

—La gente de clase media urbana ya no vive en el mundo de los imperativos darwinianos, como ese ancestro nuestro. No tenemos unos pocos problemas inmensos —como comer, morir y procrear— sino muchos problemas pequeños y medianos. Por esto los sueños se son un patchwork que parece un sin sentido. No están armados como narrativas épicas, como el antiguo oráculo probabilístico.

—Entonces, ¿hay situaciones en que los sueños sirvan de algo?

—Cuando tienes un problema grande, como un cáncer o perder el empleo, vuelves a soñar. El oráculo se prende otra vez. Tenemos que reaprender a soñar, darle importancia, y también priorizar, entre esos muchos problemas, los que realmente importan. La pandemia nos pone ante un imperativo darwiniano común. Nos da algo en común para soñar. Si no tenemos la capacidad de construir un sueño común de futuro, en que todo el mundo esté inmunizado y seguro, eso no parece que va a tener fin. ¿Podemos volver a soñar más allá de nuestro ombligo?

Estrechar la mano

EL TRASLUZ

Juan José Millás



Le dije a la peluquera que no era preciso que me lavara la cabeza porque acababa de hacerlo yo en mi casa.

—Lo exige el protocolo —me respondió señalándome dónde debía colocarme.

El protocolo exigido por la pandemia, supuse.

Mientras me lavaba el pelo y me masajaba con dedos expertos el cuero cabelludo, pensé en la forma en la que el protocolo ha invadido casi todos los espacios de nuestra vida. Si llega usted a urgencias, con un dolor aquí, el protocolo dirá que es preciso un análisis de orina. Pero si le duele allí, lo primero será tomarle la tensión. ¿Dónde queda la creatividad del médico? En el cuerpo humano es donde con más frecuencia se da el efecto mariposa: una llaga en la piel puede estar originada en el estómago. Pero le enviarán automáticamente al dermatólogo, y no al de digestivo, porque es lo que marca el protocolo. Lo cuenta Giulia Enders, una conocida doctora alemana, en “La digestión es la cuestión”, un best-seller mundial de amena lectura.

Si a usted le llevan a juicio porque se le ha muerto un enfermo, le declararán inocente solo con demostrar que ha seguido, como mi peluquera, los protocolos. Pero a veces es mejor seguir la intuición, hacer caso al olfato. Si a alguien no le gustara una novela mía, no se me ocurriría decirle que la he escrito siguiendo los protocolos para señalarle que la culpa es suya. ¿Hay protocolos para escribir novelas? Según ciertos talleres literarios, sí. Leí hace tiempo un libro que explicaba cómo escribir un buen guion de cine. Pero un guion de cine tampoco se puede escribir a golpe de protocolo. Ni siquiera una receta de cocina hay que seguirla al pie de la letra. A la ortodoxia conviene añadirle unas gotas de heterodoxia, un toque personal, un añadido fuera del programa.

En definitiva, que protocolo y creatividad son incompatibles. De hecho, los personajes públicos nos empiezan a caer bien cuando se saltan los protocolos de seguridad y se acercan a estrechar la mano de la gente. ¿Que corren un riesgo? Sí. Pero qué es una vida protocolizada, una vida sin riesgos.

