

¿POR QUÉ SOÑAMOS?



Descubre en tus sueños
las claves para mejorar
tu rendimiento, creatividad
y bienestar

**DR. RAHUL
JANDIAL**

DIANA

RAHUL JANDIAL

¿POR QUÉ SOÑAMOS?

Descubre en tus sueños las claves para
mejorar tu rendimiento, creatividad y
bienestar

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *This Is Why You Dream*

© Rahul Jandial 2024

Publicado por primera vez como *This Is Why You Dream* en 2024 por Cornerstone Press, un sello de Cornerstone. Cornerstone forma parte del grupo de empresas Penguin Random House

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2025

Depósito legal: B. 4.415-2025

ISBN: 978-84-1119-237-8

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*



Sumario

Introducción. Nuestra dosis nocturna de asombro	9
1. Hemos evolucionado para soñar	15
2. Las pesadillas son necesarias	49
3. Sueños eróticos: encarnar el deseo	75
4. Los sueños y la creatividad: cómo soñar libera a nuestro creativo interior	97
5. Los sueños y la salud: qué revelan los sueños acerca de nuestro bienestar	129
6. Los sueños lúcidos: un híbrido de la mente despierta y de la mente que sueña	159
7. Cómo inducir sueños lúcidos	183
8. El futuro de los sueños	203
9. Interpretar los sueños	221
Conclusión: El poder trascendental de los sueños	237
Agradecimientos	241
Lecturas complementarias	243
Notas	289
Índice onomástico y de materias	297

Hemos evolucionado para soñar

Durante las intervenciones con el paciente despierto en el quirófano de neurocirugía, uso un instrumento con aspecto de lápiz para administrar diminutas descargas eléctricas directamente en el cerebro. La ondulada superficie cerebral está expuesta, brillante y opalescente, salpicada de arterias y venas. El paciente está consciente y alerta, pero no siente dolor alguno porque el cerebro carece de receptores del dolor. Sin embargo, la electricidad ejerce su efecto. Cada cerebro es único y algunos de los puntos que toco cobran vida. Si toco un punto, el paciente informa de un recuerdo de infancia. Si toco otro, el paciente refiere que huele a limón. Si toco otro diferente, el paciente explica que siente tristeza, vergüenza o incluso deseo.

El objetivo de intervenir con el paciente despierto es encontrar los puntos exactos en los que la descarga eléctrica no produce efecto alguno. Esos son los puntos donde es seguro cortar el tejido superficial para llegar al tumor que yace debajo. Cuando la microdescarga eléctrica no produce ninguna respuesta, sé que diseccionar ahí no provocará daños funcionales.

Con la estimulación metódica y milímetro a milímetro de la

capa más externa del cerebro (la corteza) en estas intervenciones con el paciente despierto, he desatado experiencias peculiares y profundas en las personas tendidas sobre la camilla. A veces, son tan potentes que me piden que pare y he de interrumpir la intervención durante unos instantes. Aunque la corteza cerebral apenas alcanza los cinco milímetros de grosor, alberga la mayoría de lo que nos hace ser quienes somos: lenguaje, percepción, memoria y pensamiento. La diminuta descarga eléctrica puede hacer que el paciente oiga sonidos, recuerde situaciones traumáticas, experimente emociones profundas... o sueñe.

De hecho, la estimulación eléctrica puede desencadenar pesadillas. Interrumpir la corriente de la sonda eléctrica sobre un pliegue concreto de la superficie cerebral interrumpe la pesadilla. Reanudar la descarga reinicia al instante la misma pesadilla. Ahora se sabe que las pesadillas recurrentes son bucles autoperpetuados de actividad neuronal que reproducen una y otra vez la experiencia terrorífica.

Y así es como mi profesión ha respondido sin margen de duda a una de las primeras preguntas de la humanidad: ¿de dónde vienen los sueños? Puedo afirmar con absoluta certeza que vienen del cerebro y, más concretamente, de su actividad eléctrica.

Este conocimiento básico acerca del verdadero origen de los sueños se nos escapaba desde hacía mucho. Durante la mayor parte de la historia humana, los sueños fueron mensajes de dioses, demonios o antepasados, si no era información a la que el alma accedía cuando vagaba por la noche. El último sitio del que se imaginaba que podían surgir los sueños era la carne aparentemente inactiva que alberga el cráneo. Se creía que, durante el sueño, la mente quedaba aletargada y se convertía

en un recipiente pasivo. Tampoco se pensaba que los sueños fueran producto del acto de dormir. ¿Cómo podían serlo? ¿Cómo era posible que el cerebro, desconectado de las señales del mundo que nos rodea, fuera el origen de semejante brillantez nocturna? El origen de los sueños tenía que ser algo mucho mayor que nosotros, algo más allá de nosotros.

Por supuesto, ahora sabemos que la electricidad es el motor de toda la conciencia, incluidos los sueños. Y resulta que el cerebro está tan activo durante el sueño como durante la vigilia. De hecho, la intensidad y los patrones eléctricos que se miden durante fases determinadas del sueño son casi idénticos a los que se obtienen mientras estamos despiertos. Es más, algunas regiones cerebrales consumen más energía mientras soñamos que mientras estamos despiertos, algo especialmente cierto si hablamos de los centros emocionales y visuales del cerebro. Mientras que, cuando estamos despiertos, el cerebro ajusta la actividad metabólica entre un 3 y un 4 por ciento al alza o a la baja en el sistema límbico (emocional), mientras soñamos lo puede activar hasta en un asombroso 15 por ciento. Esto significa que los sueños pueden alcanzar una intensidad emocional que no es biológicamente posible cuando estamos despiertos. De maneras fundamentales, jamás estamos más vivos que cuando soñamos.

Cuando soñamos, la mente vibra de actividad cerebral: vemos nítidamente, sentimos profundamente y nos movemos con libertad. Los sueños nos afectan intensamente, porque los experimentamos como reales. Fisiológicamente hablando, la alegría que experimentamos soñando no es distinta a la que sentimos cuando estamos despiertos, y lo mismo sucede con el terror, la frustración, la excitación sexual, la ira o el miedo. Si las experiencias físicas de los sueños también parecen reales, es

por algo. Cuando soñamos que corremos, se activa la corteza motora, la misma región cerebral que usaríamos si estuviéramos corriendo de verdad. Si soñamos que un amante nos acaricia, la corteza sensorial se estimula exactamente igual que si estuviéramos despiertos. Visualizar el recuerdo de un lugar en el que vivimos en el pasado activa los lóbulos occipitales, la región responsable de la percepción visual.

Hay personas que afirman que no sueñan jamás. En realidad, todos soñamos, pero no todos recordamos los sueños. Soñar no es algo que decidamos hacer. Es algo que necesitamos hacer. Si vamos cortos de sueño, lo primero que recuperamos cuando volvemos a dormir son los sueños. Si hemos dormido lo suficiente, pero no hemos soñado, empezaremos a soñar en cuanto conciliemos el sueño. Los sueños pueden aparecer incluso cuando dormir es imposible. La necesidad de soñar es tan imperiosa en las personas que sufren insomnio familiar fatal, una enfermedad genética rara y letal que imposibilita el sueño, que los sueños escapan a las horas de vigilia. Soñar es esencial.

Durante décadas, los investigadores que estudiaban el sueño se centraron exclusivamente en una de sus fases, la de los movimientos oculares rápidos, o REM. Concluyeron que, de noche, mientras dormimos, soñamos durante unas dos horas, más o menos. Si haces los cálculos, eso significa que pasamos una duodécima parte de nuestra vida soñando; un mes de cada año de vida. Eso es una inversión de tiempo enorme. Y es más que posible que también sea una enorme subestimación. Ahora los investigadores en laboratorios del sueño despiertan a los participantes en los estudios a distintas horas de la noche, y no solo durante el sueño REM, y están descubriendo que es posible soñar en cualquier fase del sueño. Esto significa que es muy

probable que nos pasemos hasta una tercera parte de la vida soñando.

Últimamente se habla mucho de la necesidad de dormir para estar sanos, pero los hallazgos como el que acabo de comentar hacen que me pregunte si, quizás, lo que necesitamos no sea tanto dormir como soñar.

El origen de la mente soñadora

Los sueños son una forma de actividad mental que no requiere estímulos externos. No aparecen como respuesta a imágenes, sonidos, olores o sensaciones, sino que llegan de forma automática y sin esfuerzo. Para ver cómo es eso posible, examinemos microscópicamente el cerebro y comencemos por la unidad básica del pensamiento: la neurona.

Las neuronas establecen en el cerebro conexiones eléctricas que, a su vez, producen todo el pensamiento. Cuando soñamos, las neuronas disparan miles de veces por segundo colectivamente. Las neuronas son muy delicadas. Son tan delicadas que todas y cada una de ellas necesitan de la protección del líquido cefalorraquídeo, que también permite la conductividad eléctrica. Además, el líquido cefalorraquídeo es rico en nutrientes e iones que hacen de las neuronas una especie de batería viva lista para descargar electricidad en cualquier momento.

En mi laboratorio, como en laboratorios de todo el mundo, podemos diseccionar tejido cerebral hasta reducirlo a una sola célula o neurona. Una sola neurona depositada en una placa de Petri está viva, pero inactiva. Sin embargo, la escena cambia por completo si se añaden algunas neuronas más. Se unirán por sí

solas. Y luego harán algo extraordinario. Se empezarán a enviar cargas eléctricas infinitesimales y se electrificarán. Lo más sorprendente de todo es que no necesitan estimulación ni orden alguna. No reciben estímulos externos, pero vibran de electricidad. Esta asombrosa interacción recibe el nombre de *actividad eléctrica no dependiente de estímulos*.

Lo mismo sucede con el cerebro en su conjunto, con sus cien mil millones de neuronas y sus cien mil millones de células de apoyo. No esperan ociosas a que el mundo las estimule o las provoque, sino que cuentan con sus propias ondas de actividad eléctrica que fluyen por el cerebro incluso en ausencia de cualquier estímulo. Esto recibe el nombre de *cognición no dependiente de estímulos* y explica por qué conservamos la capacidad de pensar incluso si nos aislamos del mundo exterior. Es lo que sucede cuando soñamos: la mente no recibe estímulos externos, pero permanece activa. De todos modos, para que podamos experimentar la extraordinaria narrativa visual de los sueños antes han de pasar tres cosas.

La primera es que el cuerpo ha de quedar paralizado. El cuerpo libera glicina y ácido gamma-aminobutírico (GABA), dos neurotransmisores que desconectan las neuronas motoras, unas células especializadas que moran en la médula espinal y que activan los músculos. De otro modo, llevaríamos a cabo aquello que soñamos.

El segundo requisito para que podamos soñar es la desconexión de la red ejecutiva, que cuenta en los dos hemisferios cerebrales con estructuras que median la lógica, el orden y la comprobación de la realidad. Cuando la red ejecutiva está desconectada, podemos desatender las normas habituales del tiempo, el espacio y la razón. Y, como dejamos temporalmente a un lado la razón y la lógica, también podemos aceptar los

argumentos de los sueños, sin cuestionarlos por improbables que resulten. Es lo que da a los sueños su potencia y su carácter único.

Lo tercero que sucede cuando soñamos es que dirigimos la atención hacia dentro. Cuando esto sucede, activamos partes del cerebro muy distintas y dispersas a las que, en conjunto, se conoce como *red neuronal por defecto* (RND). Sin embargo, este nombre puede dar lugar a malentendidos, porque esta red es de todo menos pasiva o por defecto y, por eso, en el libro me referiré a estas regiones cerebrales asociadas como «red imaginativa», un nombre alternativo que algunos ya usan en la comunidad científica, debido a la relación entre esta red neuronal y el pensamiento imaginativo.

Cuando estamos despiertos pero no tenemos la mente enfocada en una tarea o actividad, esta no se queda en blanco, como un ordenador con la pantalla vacía, en la que solo aparece el cursor parpadeando a la espera de un comando. Muy al contrario, el cerebro pasa de forma natural de la red ejecutiva a la red imaginativa y, de este modo, pasa de enfocar la atención hacia el exterior a dirigirla hacia el interior. Una vez activada la red imaginativa, la mente divaga libremente y recorre senderos que, con frecuencia, conducen a descubrimientos inesperados. Cuando el mundo exterior no merece nuestra atención, las regiones cerebrales que componen la red imaginativa toman las riendas.

La red ejecutiva y la red imaginativa se van alternando al timón de la mente durante nuestra vida cotidiana. Ahora mismo, mientras lees estas palabras, es la red ejecutiva la que lleva las riendas. Sin embargo, la red imaginativa no ha desaparecido. Quiere dar un paso adelante y espera a una pausa en las tareas que ocupan a la red ejecutiva. Cuando eso ocurre, nues-

tra atención se dirige hacia dentro y la red imaginativa se activa. Cuando la red imaginativa se activa y ocupa el escalafón superior de la jerarquía cognitiva, busca asociaciones indirectas en la memoria, conexiones improbables unidas por el más tenue de los hilos, y visualiza simulaciones y escenarios imaginados. Estos pueden llegar a ser tan descabellados o inverosímiles que, con frecuencia, el cerebro racional los descarta directamente cuando la red ejecutiva vuelve a estar al mando. Gracias a la red imaginativa, el cerebro soñador no conoce límites y llega a donde el cerebro despierto no puede llegar ni ahora ni nunca.

La red imaginativa es crucial para la experiencia de soñar. Nos permite «ver» en ausencia de información visual procedente del mundo exterior. De hecho, si se prende una luz frente a los ojos de alguien que está soñando, no la verá. Cuando soñamos, es como ver una película en un cine a oscuras. Con toda seguridad, eso explica por qué los griegos antiguos hablaban de soñar como de «ver» un sueño y no como «tener» un sueño.

La activación de la red imaginativa da lugar al pensamiento espontáneo. Al igual que las neuronas se agrupan en la placa de Petri y cobran vida y emiten actividad eléctrica sin ningún estímulo externo, el cerebro que sueña bulle de actividad eléctrica, a pesar de estar fundamentalmente aislado del mundo que lo rodea. Por eso se dice que la red imaginativa es como la energía oscura del cerebro. Crea algo de la nada, fabula desde el vacío.

Edward F. Pace-Schott, profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard, describió la red imaginativa como un instinto narrativo básico, porque transforma recuerdos, personajes, conocimiento y emoción en narrativas coherentes.¹ Estas historias fluyen con libertad y surgen de la nada, pero,

sin embargo, están cargadas de significado. Cuando el cerebro se topa con un vacío en la realidad, crea una narrativa coherente para llenarlo. Los pacientes con ciertos tipos de amnesia hacen lo mismo. En lugar de decir que no recuerdan algo cuando se les hace una pregunta respecto a uno de esos vacíos de memoria, se inventan la respuesta. Las personas con alzhéimer también lo hacen a veces.

La red imaginativa impulsa las narrativas de los sueños, que fluyen sin dificultad. Aunque somos los creadores de nuestros propios sueños, casi nunca tenemos la experiencia de ser capaces de dirigir lo que en ellos ocurre. En este sentido, somos más los protagonistas que los directores de la película. Sin embargo, no deberíamos confundir esta situación con estar en un estado disociativo, flotando sobre la narrativa onírica y al margen de ella. La experiencia se parece más a estar al volante de un automóvil que no controlamos. Somos los protagonistas de lo que soñamos y habitamos plenamente la experiencia del sueño, pero no marcamos conscientemente la dirección a la que nos dirige.

Cuando soñamos, estamos plenamente encarnados en el sueño y nos diferenciamos con claridad de los otros personajes que aparecen en escena. El yo soñado tiene una presencia física. Esto no significa que el cuerpo con el que nos soñamos sea necesariamente el mismo que habitamos cuando estamos despiertos. El cuerpo en el que nos soñamos puede ser más joven, más mayor o incluso del sexo contrario. También tenemos la sensación de ser distintos al resto de las personas del sueño, por mucho que todas las que aparecen sean producto de nuestra imaginación.

En nuestros sueños tejemos una narrativa a partir de recuerdos inconexos, y nuestro yo soñado actúa y reacciona ante

ella. Es una producción fantástica. Es muy posible que respondamos de maneras distintas a las que responderíamos de estar despiertos. Quizás seamos más fuertes o débiles, más asertivos o más pasivos. En este sentido, se podría decir que tenemos un yo despierto y un yo (o yoes) soñado.

De todos modos, ¿cuán único es el cerebro que sueña? Al fin y al cabo, también somos los protagonistas de nuestras ensoñaciones diurnas. Al igual que cuando soñamos por la noche, decimos que soñamos despiertos cuando imaginamos situaciones hipotéticas y la mente salta de un tema a otro, a tiempos y a lugares distintos. Sin embargo, el de soñar despiertos es un proceso distinto. Las ensoñaciones diurnas se componen de pensamientos dirigidos: ¿No sería estupendo ir de vacaciones a Hawái? ¿Qué pasaría si dejara el trabajo?

¿Y qué hay de las drogas psicodélicas? También producen lo que con frecuencia se describe como una experiencia onírica, pero tampoco esto es lo mismo que soñar. En realidad, las drogas psicodélicas inhiben la actividad de la red imaginativa, a diferencia de lo que sucede mientras el cerebro sueña, cuando está hiperactiva. Y, a diferencia de lo que sucede durante el sueño, cuando el soñador es el protagonista de lo que sucede, la experiencia psicodélica es desencarnada y disociativa.

La divagación mental sería el único estado de vigilia que se solapa parcialmente con soñar. Cuando la mente vaga sin rumbo, surge un pensamiento tras otro, sin dirección precisa ni orientación a una tarea u objetivo concretos. De hecho, son pensamientos que no van dirigidos a nada. Sin embargo, y por mucho que ni la divagación mental ni el sueño estén orientados a objetivo alguno, son dos procesos distintos. La divagación mental se ha de ceñir a la mayoría de las limitaciones que impone la red ejecutiva. Cuando divaga, la mente

experimenta cierta libertad, pero esa libertad no es nada en comparación con cuando sueña. La naturaleza ilimitada de los sueños nos lleva a lugares a los que nos sería imposible llegar despiertos.

Los sueños también tienen sus normas

Por improbables y descabellados que puedan ser los sueños habitados por situaciones imposibles y saltos irracionales en el espacio y en el tiempo, también tienen ciertos límites. Incluso los sueños han de seguir normas. Aunque la red imaginativa desata a la mente soñadora, los sueños no son infinitamente irracionales y son cualquier cosa menos aleatorios. Cuando abrimos el foco y pasamos de centrarnos en una sola persona mientras sueña a abarcar a diez mil, y de examinar un sueño a miles de miles de autoinformes de sueños y de descripciones de sueños que se remontan a la Antigüedad, empezamos a vislumbrar ciertos contornos. Por ejemplo, a pesar de los colosales cambios en nuestro modo de vida, el contenido de los sueños apenas ha cambiado a lo largo de la historia, de milenio a milenio, de generación a generación.

Muchos de los sueños que soñamos ahora no son muy distintos a los que se soñaban en el Egipto de los faraones o en la Roma de Julio César. Algunos de los trastornos del sueño que se registraron en China hace más de 1.800 años incluyen soñar que se vuela, soñar que se cae a un abismo y los terrores nocturnos. ¿Te suenan de algo?

En la década de 1950 se administraron cuestionarios a estudiantes universitarios japoneses y estadounidenses, y los resultados demostraron la universalidad de los sueños. Se preguntó

a estudiantes de estos dos países: «¿Has soñado alguna vez que...?», con una lista de sueños posibles, desde nadar a salir desnudo a la calle o ser enterrado vivo. La similitud en las respuestas que dieron estos estudiantes, separados por medio mundo, resultó asombrosa.

Los cinco sueños más habituales entre los estudiantes japoneses fueron:

1. Ser atacado o perseguido.
2. Caer.
3. Intentar hacer algo una y otra vez.
4. Escuela, profesores, estudiar.
5. Quedar bloqueado por el miedo.

Y estos fueron los cinco sueños más habituales entre los estudiantes estadounidenses:

1. Caer.
2. Ser atacado o perseguido.
3. Intentar hacer algo una y otra vez.
4. Escuela, profesores, estudiar.
5. Experiencias sexuales (las experiencias sexuales ocupaban la sexta posición de los sueños más referidos por los estudiantes japoneses a quienes se preguntó).

Cincuenta años después, se aplicó un cuestionario similar a estudiantes en China y Alemania y también se obtuvieron respuestas sorprendentemente parecidas.

Los cinco sueños más habituales entre los estudiantes chinos fueron:

1. Escuela, profesores, estudiar.
2. Ser atacado o perseguido.
3. Caer.
4. Llegar tarde (por ejemplo, perder un tren).
5. Suspender un examen.

Y estos fueron los cinco sueños más habituales entre los estudiantes alemanes:

1. Escuela, profesores, estudiar.
2. Ser atacado o perseguido.
3. Experiencias sexuales.
4. Caer.
5. Llegar tarde (por ejemplo, perder un tren).

¿Cómo es posible que estos cuestionarios sobre los sueños, aplicados con cincuenta años de diferencia y en cuatro países distintos, obtuvieran resultados tan parecidos? Quizás tenga que ver con la experiencia diaria. Al fin y al cabo, Estados Unidos, Japón, Alemania y China son sociedades industriales modernas. Quizás las vidas de estos estudiantes eran muy parecidas y, por eso, daban lugar a sueños muy parecidos. ¿Serían distintos los sueños de personas de culturas indígenas?

En las décadas de 1960 y 1970, un equipo de antropólogos decidió responder a esa pregunta. Recopilaron autoinformes de sueños de pueblos indígenas, como los yirrs yoront australianos, los zapotecas mexicanos y los mehinákus brasileños, y compararon las características de lo que soñaban con los sueños de personas estadounidenses, centrándose en temas como la agresión, la sexualidad o la pasividad. A pesar de las enormes diferencias entre la experiencia vivida en las culturas tra-

dicionales y en la estadounidense, las situaciones que se soñaban estaban mucho más alineadas entre sí que las culturas que las producían.

Por ejemplo, la comparación de autoinformes de sueños en sociedades tradicionales y estadounidenses concluyó que, en todos los casos, los hombres tendían a soñar más acerca de otros hombres, mientras que las mujeres soñaban tanto con hombres como con mujeres. En ambos tipos de culturas, era más probable que tanto hombres como mujeres fueran víctimas de agresión, en lugar de los agresores, mientras que menos del 10 por ciento de los sueños eran sexuales, otra coincidencia.

Los sueños son sorprendentemente parecidos en todo el mundo, independientemente del idioma que se hable; de si se vive en una zona urbana o rural o en un país desarrollado o en vías de desarrollo; o del nivel socioeconómico. Dada la continuidad de los sueños en el tiempo y en el espacio, parece razonable concluir que las características y el contenido de los sueños están integrados en nuestro ADN y son una función de la neurobiología y de la evolución, por lo que son fundamentalmente inmunes a las diferencias culturales, geográficas e idiomáticas. Es imperativo que, a lo largo de las páginas que siguen, tengamos muy presente este hecho fundamental acerca de los sueños: los sueños existen en el marco de sus orígenes neurobiológicos. Por lo tanto, en realidad no son ilimitados. Por mágicos que puedan parecer, se han de ceñir a límites concretos.

Los sueños se rigen por sus propias normas. Por ejemplo, las matemáticas no desempeñan ninguna función en los sueños y es raro que, soñando, se ejecuten otros procesos cognitivos, como leer o escribir, o se use un ordenador. Sin la lógica de la

red ejecutiva, llevar a cabo estas tareas es muy difícil, si no directamente imposible.

Por otro lado, soñar con un teléfono móvil a lomos de un caballo es muy poco probable y es extraordinariamente raro que cuando soñamos los objetos se conviertan en personas, o viceversa. En *El sueño de una noche de verano*, de William Shakespeare, los personajes se transforman en animales, pero en los autoinformes de sueños casi nunca se habla de personas transformadas en animales. Si un objeto se transforma en otro, por lo general se trata de un objeto relativamente similar. Un automóvil se transforma en una bicicleta; un autobús urbano, en un autocar escolar, y una casa, en un castillo. También puede ocurrir que una casa que está en un sitio se convierta en una casa que está en otro lugar. Cuando soñamos, los saltos siguen los mapas semánticos de la memoria.

Los mapas semánticos son el modo en que organizamos a las personas, los objetos y los lugares que habitan nuestro mundo. Podemos pensar en ellos como en racimos de uvas. Un racimo sería el de medios de transporte; otro, el de tipos de viviendas. Cuando la mente salta de asociación en asociación durante los sueños, tiende a permanecer en el mismo racimo semántico. Un medio de transporte se transforma en otro. Un tipo de vivienda se transforma en otro. Hasta donde sabemos, los sueños funcionan así desde que el ser humano empezó a registrarlos.

El poder social y emocional de los sueños

Me pregunto si las narrativas oníricas han conservado esta extraordinaria congruencia a lo largo de la historia humana por-

que tienden a centrarse en la emoción y en las relaciones interpersonales, ya sean reales o imaginadas. La mente que sueña despliega todo tipo de escenarios hipotéticos sin emitir juicios al respecto. Por eso podemos soñar que somos del sexo opuesto, que tenemos una orientación sexual distinta y colocarnos en situaciones sexuales o interpersonales que resultarían improbables, o incluso desagradables, si las experimentáramos cuando estamos despiertos. Por lo general, lo hacemos a través de la lente de las emociones: ¿cómo me sentiría si hiciera esto?

El hecho de que los sueños estén enfocados a los elementos emocionales y sociales explica, probablemente, por qué las tecnologías que han transformado por completo la vida desde la década de 1950 apenas han ejercido influencia sobre ellos. La televisión, los ordenadores, internet o los móviles apenas aparecen en los autoinformes sobre sueños. Parece que ni siquiera la adicción actual a las redes sociales ha invadido nuestra vida onírica, según la investigación aún limitada pero creciente acerca de cómo la vida digital aparece en la vida onírica.

Lo que el imaginativo mundo de los sueños nos ofrece son, primero y sobre todo, experimentos sociales. Somos criaturas sociales. Los sueños son experimentos mentales que indagan en las relaciones de nuestras vidas, con frecuencia con escenarios inverosímiles y, en ocasiones, profundamente conmovedores. En el proceso, reforzamos nuestra inteligencia social. Esta característica fundamental de los sueños depende del avance evolutivo más reciente e importante en el cerebro humano y en la red imaginativa: la corteza prefrontal medial (CPFM).

La CPFM ocupa la línea media del cerebro y comprende una agrupación de neuronas detrás de la frente, sobre el puente de la nariz, en ambos lóbulos, el izquierdo y el derecho. *Pre-*

frontal significa que está en la región más anterior de los lóbulos frontales, justo detrás de la frente. La corteza prefrontal es lo que hace que la frente del ser humano sobresalga. Es la zona donde se cultivan las neuronas más nuevas, lo que revela la presión evolutiva para hacernos más sociales, más humanos.

Cuando estamos despiertos, la CPFM media nuestra capacidad para tener en cuenta tanto nuestro punto de vista como el de otros. Es una capacidad extraordinaria. A pesar de que el tamaño del cerebro humano ha disminuido durante los últimos 3.000-5.000 años, la inteligencia social de la especie no ha hecho más que aumentar. Y se lo debemos a la CPFM. Las lesiones en esta zona del cerebro dan lugar a falta de empatía, a una toma de decisiones sociales inadecuada y a la incapacidad de seguir las convenciones sociales. También interfieren en la capacidad de cambiar la opinión inicial que tenemos de alguien, incluso si después recibimos información nueva que la contradice.

Cuando soñamos, la red ejecutiva da un paso atrás y la red imaginativa toma las riendas, lo que libera a la CPFM. Cuando atribuimos pensamientos, emociones e intenciones no solo a nuestro yo soñado, sino al resto de los personajes que inventamos durante el sueño, es por la actividad de la CPFM. Esta capacidad para ponernos en el lugar del otro, sobre todo en lo que a la relación con nosotros se refiere, recibe el nombre de *teoría de la mente*.

La teoría de la mente nos permite reflexionar acerca de nuestras creencias, deseos y emociones, además de inferir los de las personas con quienes nos relacionamos. Adscribirnos estados mentales y adscribírselos a otros es un proceso que comienza en la infancia y que es vital para nuestra capacidad para funcionar con éxito en una tribu, comunidad o sociedad.

Las personas con trastornos como el autismo, la esquizofrenia o el trastorno de ansiedad social tienen dificultades con la teoría de la mente, lo que complica sus interacciones con los demás. La teoría de la mente nos ayuda a entender por qué alguien actúa como lo hace y a prever cómo podría actuar en el futuro. Cuando soñamos, la teoría de la mente nos permite valorar cómo nos sentiríamos en determinadas situaciones imaginadas y cómo se sentirían los demás respecto a nosotros en esas mismas situaciones. Y esto es importante, porque mejora nuestra capacidad para interactuar en grupo, resolver problemas colectivamente y vivir con un propósito compartido. La teoría de la mente está plenamente activa en la mente que sueña y nos permite representar situaciones sociales complejas y experimentos mentales imaginativos que informan nuestra vida despierta.

Durante los experimentos mentales que llevamos a cabo cuando soñamos, también tenemos acceso a un sistema límbico hiperactivado. El sistema límbico es el responsable de la emoción, de los recuerdos y de la excitación. Como hemos visto antes, el sistema límbico alcanza durante el sueño unos niveles de activación imposibles durante la vigilia. Este estado emocional hiperactivado puede mejorar nuestra inteligencia y perspicacia sociales. Si te preguntas por qué la emoción es tan esencial para nuestras habilidades sociales, recuerda que, cuando el sistema límbico sufre una lesión y la parte racional y ejecutiva del cerebro no puede acceder a él, el pensamiento se bloquea y es incapaz de entender el mundo social y de tomar ni siquiera las decisiones más sencillas. Las lesiones en el sistema límbico pueden interferir en la capacidad de sentir empatía, de entender las señales sociales y de relacionarse de manera adecuada con los demás. Aunque no acostumbramos a pensar en ellas de este

modo, las emociones son esenciales para tomar decisiones óptimas en situaciones sociales. Y creo que esta capacidad ha sido uno de los impulsores de nuestra evolución colectiva.

El yo soñado y el yo despierto

La mayoría de nosotros tenemos una idea clara de quiénes somos. Más allá de nuestro aspecto físico, tenemos recuerdos de lo que hemos hecho en el pasado e ideas acerca de dónde queríamos estar en el futuro. Tenemos creencias y valores morales, cosas que nos gustan y cosas que nos disgustan. Todo esto configura un autorretrato detallado. Sin embargo, ¿qué pasa con el protagonista de nuestros sueños? ¿Es el yo que soñamos distinto al yo que somos cuando estamos despiertos?

A mediados del siglo xx, los investigadores estadounidenses Calvin Hall y Robert Van de Castle desarrollaron un sistema que permitía descomponer los sueños en los elementos que los componen.² Esta técnica de codificación puntuaba cuántos personajes aparecían en un sueño. ¿Eran personas, grupos o animales? ¿Eran hombres o mujeres? ¿Cuán agresivo era el sueño? ¿La persona que soñaba era el agresor o el agredido?

Concluyeron que el protagonista del sueño es casi siempre la persona que está soñando, que el argumento del sueño acostumbra a contar con unos cinco personajes, y que la narrativa suele tender más hacia la desdicha que hacia los golpes de suerte, y más hacia la agresión que hacia la amabilidad. Con este sistema de puntuación, Hall, Van de Castle y otros investigadores demostraron también que la mayoría de los sueños no son surrealistas, sino que tratan de cuestiones banales de la vida cotidiana.

La idea de que los sueños son una continuación de la vida que vivimos despiertos se conoce como *hipótesis de continuidad de los sueños*. Si bien la hipótesis de continuidad no plantea que los sueños sean un reflejo exacto de nuestra vida cotidiana, sí que afirma que reflejan nuestra personalidad, valores y motivaciones, y que los sueños recogen preocupaciones, inquietudes o necesidades de nuestra vida despierta. Según los defensores de esta teoría, es posible que hasta el 70 por ciento de los sueños sean «simulaciones encarnadas» de inquietudes e ideas personales.³

Todo el que haya incluido a su jefe o jefa en un sueño tras una jornada de trabajo complicada o a un familiar querido poco después del fallecimiento de este sabe que los elementos de la vida cotidiana se filtran en los sueños. Un estudio comparó a madres que trabajaban fuera de casa con madres que no, y descubrió que las madres que trabajaban fuera experimentaban más emociones desagradables, incluían a más personajes masculinos y soñaban con menos situaciones en el hogar que las madres que se quedaban en casa.

Sin embargo, todos sabemos también que, con frecuencia, lo que soñamos no se parece ni por asomo a nuestra vida real. A mi parecer, en los sueños hay al menos tanta discontinuidad como continuidad. Muchos de los elementos de nuestra vida real que aparecen en los sueños están distorsionados o sacados de contexto. Con frecuencia, se trata de una mezcla extraña de lo real y lo irreal.

Equipos de investigación han cambiado drásticamente la vida de los participantes en sus estudios en un intento de determinar cuánto de la realidad cotidiana llega a los sueños, y han usado lentes de colores, videojuegos inmersivos y otras técnicas para ver cómo se filtra la realidad en los sueños. Como

seguramente supongas, casi nunca se trata de una representación fiel. Los participantes que llevaron lentes con cristales rojos durante todo el día a veces soñaron en rojo o, a veces, solo parte del sueño era «del color del cristal con que miraban» despiertos.⁴ En otro experimento, los participantes llevaron «lentes de inversión» que ponían el mundo patas arriba.⁵ Aunque no soñaron esta realidad invertida, sus sueños sí que incluyeron algunas cosas invertidas. En los sueños aparecen elementos de videojuegos, pero los sueños casi nunca son una reproducción del juego en sí. Eso sería demasiado prosaico para el cerebro soñador.

Si bien es cierto que, con el tiempo, acabamos personalizando los patrones de nuestras narrativas oníricas, no deberíamos esperar que repliquen fielmente nuestra vida cotidiana. Hall y un colega analizaron 649 sueños de una estadounidense que se autoasignó el seudónimo de Dorothea. Dorothea empezó a registrar sus sueños en un diario en 1912, cuando tenía veinticinco años, y siguió haciéndolo hasta pocos días antes de morir en 1965, a los setenta y ocho años. En los sueños que registró a lo largo de esas cinco décadas, dominan algunos temas, que aparecen en las tres cuartas partes de sus sueños, una proporción asombrosa:

- Comida y comer.
- Perder algo.
- Estar en una estancia pequeña o desordenada o que otros invadan su habitación.
- Estar en un sueño con su madre.
- Ir al aseo.
- Llegar tarde.

Este patrón de sueños presentó una estabilidad considerable década tras década. Podríamos leer cien o doscientos registros de sueños de Dorothea y saber que eran de ella. Sin embargo, sus sueños no nos dicen nada acerca de su vida. A partir de sus sueños, nunca sabríamos que era la segunda de ocho hermanos; que nació en China, donde sus padres eran misioneros; que regresó a Estados Unidos a los trece años; que se doctoró en psicología a los treinta y ocho años; que nunca se casó ni tuvo hijos o que dio clases hasta que se jubiló. Lo máximo que podríamos esperar descubrir a partir de los sueños de Dorothea es algo acerca de sus valores, inquietudes y preocupaciones.

El propio Hall tuvo problemas para valorar la personalidad y el carácter individual de sus pacientes a partir de los sueños de estos. Tras estudiar los sueños de diecisiete hombres participantes en la expedición estadounidense al Everest en 1963, decidió que dos de ellos serían los más populares, los más maduros psicológicamente y los mejores líderes. Nada más lejos de la realidad. Eran los que caían peor al resto y los más inmaduros, y se los valoraba muy mal en cuanto a capacidades de liderazgo o de elevar el estado de ánimo del equipo. Hall concluyó que «la enormidad de los errores de juicio» que había cometido al intentar inferir conductas reales a partir de los sueños de los escaladores había sido una lección de humildad. Los errores de Hall mostraron los límites de los sueños a la hora de reflejar nuestra realidad despiertos. Parece que, en el mejor de los casos, los sueños son un espejo distorsionador.