Así afecta al sueño el uso prolongado de ordenadores y móviles

Tiempo de lectura: 4 min.

David Dorenbaum

Dom, 07/07/2019 - 09:25

Los sueños son el paisaje de nuestro mundo interior. Mientras dormimos, nuestra imaginación transforma lo real, y de esa manera nos da un contexto para la experiencia diurna. La mente, en su despliegue nocturno de imágenes e historias, crea un incesante juego del escondite con los sentimientos, con la memoria y con nuestros intereses y preocupaciones del día. A pesar de ser intrínsecamente

ambiguos y de estar abiertos a múltiples interpretaciones, los sueños poseen una gramática que nos ofrece una panorámica de la arquitectura de la mente y de las capas entretejidas de elementos psicológicos que la forman. En ellos, la actualidad y las vivencias del pasado reciente y remoto convergen en formas notablemente fluidas.

Sigmund Freud observó que una de las propiedades del inconsciente es la tolerancia a las contradicciones. A menudo aparecen en los sueños y nos muestran una habilidad especial de la mente para asociar cosas que aparentemente carecen de características comunes. El sueño crea nuevas categorías que de otro modo nunca habríamos advertido. Eso no es infrecuente, es parte de su extrañeza común. A todos nos ha pasado: como cuando sabemos en ese estado que alguien es nuestro mejor amigo aunque no se parezca a él. En otras circunstancias insistiríamos para corregir el malentendido, pero no aquí. El sueño es una experiencia subjetiva fuera de nuestro control, que nos aporta una apreciación de la interacción íntima entre nuestro mundo interior y el mundo social en el que nos desenvolvemos.

Al encender los aparatos nada más despertar, las imágenes digitales desplazan lo que vivimos mientras dormíamos

A través de este prisma podemos penetrar en los misterios de la mente y en su relación con la cultura y la tecnología. Es extraordinario que Freud descubriera esta clave en las actividades mentales de una persona dormida. Los sueños como guía del inconsciente formaron la base de sus teorías sobre los pensamientos reprimidos, que afloran mientras dormimos. El profesor de psicología Daniel Wegner, de Harvard, sostiene que ese descubrimiento de Freud crea un puente con los avances actuales de las neurociencias cognitivas. Estudios de imágenes cerebrales lo han confirmado: la desactivación de la función inhibitoria del área prefrontal de la corteza cerebral durante el sueño permite liberar los pensamientos que fueron suprimidos durante la vigilia y que contienen sucesos relacionados con la memoria reprimida.

La mayoría de las investigaciones sobre el sueño coinciden en que promueve el procesamiento cognitivo y contribuye a la plasticidad cerebral. Y que la falta de sueño altera la transmisión de señales en el hipocampo, que es el área del cerebro donde se procesa la memoria a largo plazo. Estas observaciones han sido confirmadas en otras especies. Los estudios realizados con la mosca de la fruta Drosophila publicados por Jeff Donlea y sus colaboradores de la Universidad de

Washington muestran que el sueño no solo restaura la capacidad de aprendizaje, sino que también mejora la duración de los recuerdos.

Así afecta al sueño el uso prolongado de ordenadores y móviles

Sin embargo, a pesar del papel central de los sueños en los procesos mentales, su significado se ha venido transformando bajo el efecto de la tecnología porque ella puede desvincularnos de nuestro mundo interior. Las imágenes de esos contextos palidecen en contraposición con las de la realidad aumentada a la que constantemente nos exponemos por medio de los dispositivos inteligentes. Es como si fuésemos absorbidos por un torrente de sueños prefabricados. Resulta difícil neutralizar la sobrexcitación que causan en nuestro cerebro. El uso prolongado de la computadora, el teléfono móvil o el televisor altera el ciclo de dormir y prácticamente ha transformado la noche en un día virtual. Por otro lado, al encenderlos inmediatamente después de despertar, los sueños y sus resonancias diurnas son desplazados por las imágenes digitales, que compiten por nuestra atención y acaban seduciéndonos.

No obstante, los sueños continúan siendo la realidad virtual original. Son una experiencia intensamente personal y por eso sumamente relevante. Mantienen nuestra mente abierta a preguntas nunca antes formuladas, permiten explorar tabúes y el sinsentido sin que nadie nos observe ni nos juzgue; dan imagen a situaciones que generan ansiedad y a eventos traumáticos, lo que ayuda a procesarlos. Mientras soñamos, nuestra experiencia nocturna nos induce a vislumbrar el vasto reino de la imaginación y del pensamiento creativo. Como señala el psicoanalista Thomas Ogden, los sueños permiten jugar libremente con las ideas fuera del entorno del control consciente. Esta libertad para soñar es posible gracias a la protección que brinda la privacidad.

A pesar de que para nuestro cerebro el simple acto de haber soñado es suficiente, los sueños que de vez en cuando recordamos pueden beneficiarnos significativamente en nuestra vida diurna y ayudarnos a reflexionar sobre su contenido. Lo que está en juego es una conexión esencial con nuestro mundo interior. ¿Qué pensamientos vienen a la mente? ¿Qué emociones provocan? ¿Qué pudo haber precipitado el sueño de esta noche? Y si al despertar el recuerdo se evapora, no hay que inquietarse. De hecho, únicamente recordamos cerca del 10% de ellos. Piense que, después de todo, son solo sueños.

Psiquiatra y psicoanalista

7 de julio 2019

El País

https://elpais.com/elpais/2019/07/01/eps/1562001257_855851.html

ver PDF
Copied to clipboard