



Cuando mi esposo me trajo una taza de té a la cama una mañana, apenas pude musitar un "gracias". Estaba furiosa porque había pasado la noche divirtiéndose descaradamente con otra mujer (una amiga nuestra, ni más ni menos).

Da igual que solo hubiera sucedido en un sueño. Las emociones -traición, indignación, rechazo- se sintieron reales. Mis próximas palabras -"Soñé la noche pasada"- coincidieron con lo que Wilde afirmó ser la frase más aterradora en el idioma inglés.

Mi esposo probablemente estaría de acuerdo. Enrolló los ojos mientras se lo contaba. No es la primera proyección de esta película particular, aunque el elenco y la trama varían.

¿Revelan este tipo de sueños algo? ¿Una ansiedad generalizada? ¿Una desconfianza profundamente arraigada? ¿Una premonición? ¿O, como han postulado algunos investigadores, los sueños son un ruido sin sentido -un subproducto de la actividad neuronal frenética que tiene lugar durante la fase de sueño conocida como "movimiento ocular rápido" o sueño REM?

Jane Haynes es una psicoterapeuta con sede en Londres. Originalmente se formó como analista junguiano y todavía cree que hay un gran valor en trabajar con los sueños y el inconsciente. "Los sueños llevan un mensaje de algún tipo", dice Haynes. "Comunican en un lenguaje nocturno."

Sin embargo, no se trata de un lenguaje que se preste a una traducción universal. A pesar de las afirmaciones de la psicología pop en contrario, los sueños sobre dientes, o volar, o estar desnudo en público no tienen cada uno su propio significado único y a medida que simplemente puede ser decodificado.

"Como psicoterapeuta, estoy guiando, no decodificando", dice Haynes. "Siempre es el contexto lo que es importante cuando se trata de dar sentido a un sueño. Alguien que te dice lo que significa tu sueño te quita tu agencia."

Haynes, junto con el neurólogo y el médico del sueño Dr. Oliver Bernath, está curando un Simposio de Sueños en la Royal Institution en Londres el 21 de junio. Una de sus motivaciones es alentar a las personas a tomar los sueños más en serio. "Son una parte increíblemente importante de nuestras vidas", dice. Considere que pasamos aproximadamente una tercera parte de nuestras vidas dormidas -y alrededor del 20% del tiempo que estamos dormidos soñando- y es difícil argumentar en contra.

Antes de sumergirnos en la pregunta de por qué es que pasamos tanto tiempo en esencialmente un estado alucinatorio, delirante, un aviso a aquellos de ustedes que afirman no soñar en absoluto. Lo siento: están equivocados.

La investigación de laboratorio del sueño ha demostrado que cuando las personas que afirman no soñar son monitoreadas y despertadas periódicamente durante la noche, han estado soñando. Simplemente no lo recuerdan en la mañana.

#### **Fase del sueño**

#### **Actividad neuronal**

Fase REM

Aumento de la actividad neuronal en la corteza visual y motora, el cíngulo y la amígdala, y el hipocampo

Fase de sueño ondulatorio lento

Aumento de la actividad neuronal en la corteza prefrontal

El estudio de los sueños -llamado oneirología- tiene una larga historia. En la cultura tradicional china, los sueños eran una puerta al futuro; en la antigua Grecia, se creía que los sueños eran mensajes de los dioses. "Los dormitorios para dormir se llevaban a cabo en los grandes anfiteatros, donde los ciudadanos podían acudir a incubar sus sueños, con 'guías de sueños' a mano para interpretarlos", dice Haynes.

Aunque ahora sabemos que los sueños provienen de adentro, aún no está del todo claro para qué sirven.

Es una pregunta que Prof. Mark Solms, un neurocientífico en la Universidad de Ciudad del Cabo y el orador principal en el simposio de la Royal Institution, ha estado investigando durante más de tres décadas. Su investigación ha arrojado luz sobre una función intrigante y aparentemente contradictoria del sueño.

---

Author: duplexsystems.com

Subject: como indicar na bet

Keywords: como indicar na bet

Update: 2025/1/28 11:49:50