

El Sueño

Fernando Huerta Moreno

Parte imprescindible de nuestra existencia que nos sirve para compensar lo no vivido en la realidad para el descanso físico, el descanso psíquico y ocupa generalmente la tercera parte de nuestras vidas.

Nuestro sueño diario está dividido en 5 ciclos de unos 90 minutos cada uno. Cada ciclo consta de cinco fases: las 4 primeras son el denominado sueño lento y la 5ª es el llamado sueño rápido o sueño **R.E.M.** En cada ciclo del sueño aparece el sueño **R.E.M.**, que es el descanso psíquico: en el primero, el sueño **R.E.M.** es casi imperceptible, y va creciendo progresivamente en cada ciclo, de modo que, en el quinto, casi todo el sueño es sueño **R.E.M.**; de ahí la importancia que tiene dormir unas ocho horas seguidas para conseguir un buen descanso psíquico. Por tanto, el descanso físico se consigue sobre todo en los cuatro primeros ciclos, y el descanso psíquico en el quinto.

Mientras estos ciclos se van sucediendo, nuestro cerebro no para de procesar; este procesamiento son los sueños. Soñamos varias veces al día y todos los días de nuestra vida, otra cosa es que lo recordemos o no.

Hay distintas clases de sueños: unos son llamados sueños *compensatorios*, que tratan de asuntos que deseamos y no realizamos en nuestra vida cotidiana. Otros son los denominados "*resto del día*"; lo vivido durante el día se introduce en el sueño y es procesado de forma particular. Otra clase de sueños son los *posturales* o de *malestar corporal*, son sueños desagradables, con temáticas de angustia, impotencia, incomodidad, que reflejan psíquicamente el malestar físico (cortes circulatorios, malas digestiones, dolores, etc). Las *pesadillas* son sueños de temas especialmente importantes, preocupantes, dolorosos o conflictivos que se introducen en el sueño sin que podamos evitarlo.

En el sueño, la censura que tenemos en la vigilia desaparece al igual que la lógica; por lo tanto los criterios normativos no

existen. Tampoco existen los criterios de espacio, tiempo y realidad. Así podemos estar viviendo el pasado, el presente y el futuro al mismo tiempo, y estar al unísono en varios lugares diferentes con personas que son a la vez hermanos, novios, primos y todo lo que se pueda imaginar. El hombre, en función de la edad, cambia el número de horas de sueño que necesita. Este cambio se produce siempre de más a menos horas de sueño a medida que se avanza en edad. El lactante duerme unas veinte horas, a los 5 años un niño duerme de diez a doce horas, el adolescente nueve horas, unas ocho horas el adulto y seis horas el anciano.

Como curiosidad diremos que dentro de los mamíferos hay de todo en cuanto a la duración de horas de sueño, dependiendo de las distintas especies. Citaremos 2 ejemplos extremos: el máximo número de horas sería para el león macho, que duerme veinte horas, y el mínimo para la jirafa que duerme ocho minutos.

Supongo que con lo expuesto podemos extraer la importancia del sueño en nuestro equilibrio diario y en nuestra trama biográfica y el descabalamiento que se produce a todos los niveles cuando nuestro descanso se ve afectado.

Fernando Huerta Moreno
Psicólogo Clínico
Humane Psicología y Coaching
www.humane.es

∞