

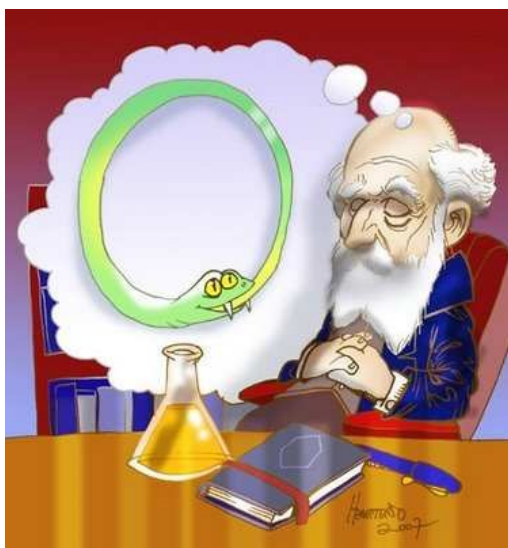
## El Sueño y el Proceso Creativo\*

Jorge Cuadros

*“Brevemente, los sueños y las ensoñaciones se vuelven un estadio interno para la integración de eventos pasados con experiencias novedosas actuales, para simular y repetir creativamente el presente, como un ensayo para un comportamiento adaptativo futuro”*

*Ernest L. Rossi*

El sueño y las ensoñaciones han sido objeto de estudio desde diversos puntos de vista. Es de todos conocido cómo, a lo largo de la historia, “los sueños” han jugado un papel importante en la mitología, el arte y las ciencias. Sólo recordar, por ejemplo, la leyenda del famoso sueño de Kekulé, el químico alemán que, intentando entender la estructura de la molécula del benceno, se quedó dormido y soñó con un Uróboro, la serpiente mitológica que se muerde la cola, formando un círculo, símbolo de la unidad y del infinito. Kekulé, durante un sueño creativo, había resuelto el problema, descubriendo la estructura circular de los compuestos aromáticos.



Mucho antes, ya en la antigua Grecia, un *asklepeion*, templo dedicado al dios Asclepio, se utilizaba como centro de sanación, donde las personas eran introducidas en un *enkoimeterion*, un pórtico de incubación, para soñar.

Hypnos, el dios del sueño, adormecía al paciente, y con la ayuda de Morfeo, el dios de las ensoñaciones, Asclepio mostraba mediante los sueños el camino hacia la curación, que era debidamente interpretado por los sacerdotes luego de que el paciente despertara.

En relación con los recuerdos y el establecimiento de la memoria, actualmente sabemos que la memoria no se almacena como una grabación de vídeo, sino que registramos trazas de los eventos vividos, de tal manera que cada vez que evocamos un recuerdo, lo reconstruimos. De esa manera, cada vez que recordamos, actualizamos el recuerdo, y no en base a las trazas del recuerdo original, sino a las de la última vez que evocamos ese recuerdo. El recuerdo es siempre nuevo.

Por otra parte, la utilización del Proceso Creativo ya se intuye en el trabajo de M.H. Erickson. En su enfoque “naturalista”, Erickson solía utilizar sesiones de 90-120 minutos, mucho más largas de las que se usaban entonces y ahora en la psicoterapia. Y cuando Ernest Rossi le preguntaba por qué utilizaba esas sesiones tan largas, Erickson simplemente respondía que era así como funcionaba.

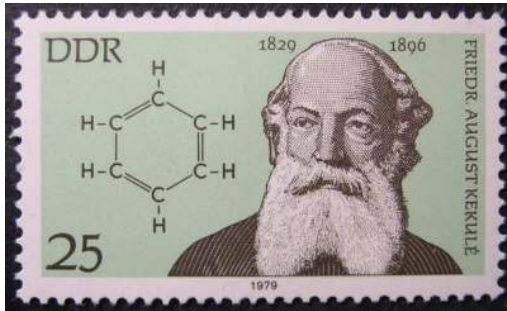
Ernest Rossi fue el que propuso que se podía utilizar el Proceso Creativo para la resolución de problemas, dividiéndolo en 4 estadios, que se podían acoplar a los ritmos ultradianos de 90-120 minutos que caracterizan el ciclo de actividad-descanso de Nathaniel Kleitman. De esa manera, en una sesión de hipnosis terapéutica de 90-120 minutos se podía abarcar ese ciclo de actividad-descanso, resultado de lo cual podría completarse el Proceso Creativo, después de ocurrir alrededor de la mitad del ciclo, entre los estadios 2 y 3, ese instante creativo que conocemos como “iluminación” o “eureka” en las artes y las ciencias.

Volviendo a las ensoñaciones, cada ciclo del sueño, que también dura alrededor de 90 minutos, se compone de una fase de sueño lento, donde ocurriría fundamentalmente el fortalecimiento de las conexiones neuronales, y una fase de sueño REM, donde ocurriría una reorganización de las conexiones neuronales y la mayor parte de las ensoñaciones.

Entonces, sabemos que para el almacenamiento a largo plazo de la memoria se requiere de la síntesis proteica y la formación de nuevas conexiones neuronales, lo que conocemos como “plasticidad cerebral”, y gracias a los estudios sobre el sueño del brasileño Sidarta Ribeiro conocemos cómo los eventos novedosos e importantes que ocurren durante el día, en vigilia, provocan la expresión de genes relacionados con la plasticidad cerebral mientras dormimos (como el Zif-268), de tal manera que se consolidan los aprendizajes. Y esto ocurre sólo si ha habido esos eventos novedosos e importantes durante el día. De lo contrario, la expresión de Zif-268 no ocurre durante el sueño.

Por todo esto, Ribeiro propuso una “teoría constructiva” sobre el sueño. Ya que los recuerdos no son réplicas exactas del pasado, y debido a que recuerdos exactos del

pasado no serían una buena estrategia para un comportamiento adaptativo futuro, Ribeiro propone que los registros del pasado, siempre actualizados, pueden ser reorganizados durante el sueño en un nuevo escenario donde se podría “ensayar” conductas adaptativas futuras, que luego se probarían en el mundo real, una vez despiertos.



En la hipnosis terapéutica, clásicamente, se ha utilizado la función de la memoria de almacén y mantenimiento de los registros del pasado, para la revivificación de hechos y el posterior reencuadre de las conductas patológicas.

Mediante el Proceso Creativo de 4 Estadios y la utilización de los sueños, como plantea Rossi, una orientación hacia el futuro de la memoria constructiva permitiría explorar comportamientos novedosos para la supervivencia futura. Rossi habla con conocimiento de causa; a la edad de 69 años sufrió un derrame cerebral que lo dejó con medio cuerpo paralizado, y ha escrito artículos sobre cómo utilizó sus sueños para facilitar su propia recuperación y rehabilitación.

### **Jorge Cuadros**

Doctor en Ciencias Biológicas

\*Esta comunicación fue presentada en el II Congreso de Hipnológica, 2010, en Valdelella, Madrid.

Imágenes:

<http://www.agracadaquimica.com.br/index.php?acao=quimica/ms?i=9&id=428>

