



ARTE - HISTORIA FILOSOFIA Y LITERATURA EN RELACION CON LA MEDICINA



EL SUEÑO Y LAS FUNCIONES DEL ALMA ¿PIENSA EL ALMA DURANTE EL SUEÑO?

por

Fray ANTONIO DIEZ BLANCO, O. P.

Médico.
Oviedo.

Nuestra actividad vital tiene intermitencias más o menos rítmicas en su intensidad; diariamente nos vemos en la necesidad de suspender todas nuestras actividades voluntarias, quedando en nuestro organismo un mínimo de funciones necesarias para la existencia: es el sueño, función corporal necesaria para la vida orgánica.

Después de él observamos reparadas nuestras energías, un tanto agotadas ya, cuando, tras de la brega cotidiana, nuestros párpados se cierran.

Causas del sueño.— Su *causa íntima, formal*, hay que confesar ingenuamente que la ignoramos; es uno de tantos misterios que el entendimiento se esfuerza en aclarar. La experiencia, empero, nos enseña que su propiedad esencial es la pérdida, por parte del individuo, del contacto con el mundo exterior: suspensión completa de la percepción de las cosas exteriores, de la conciencia de nuestros actos, del movimiento y de la atención.

PLUTARCO llamó al sueño «el noviciado de la muerte»; algo así, dice NÓVOA SANTOS, como una transitoria anulación que no llega a alcanzar la espléndida plenitud de la muerte definitiva y eterna. Aprendizaje cotidiano a morir; eso es el sueño de todas las noches.

Porque, en verdad, nunca estamos tan a la vera de la muerte como cuando dormimos un sueño vacío de ensoñaciones, en cuyo estado somos cadáveres con el corazón todavía palpitante y con los ojos bien dispuestos a recibir la claridad de la próxima aurora. Cada uno de nosotros es como un novicio que prueba a asomarse a la muerte, y que apenas muerto torna a reintegrarse a la vida. Hasta que después de repetir este juego todas las noches, nos sorprende el sueño definitivo, sin despertar y sin ensueños. Es, en fin, el sueño como una muerte parcial, pues resta todavía una existencia fragmentaria: el aspecto vegetativo del existir.

Su *causa eficiente remota* es la actividad del organismo, y la *próxima* parece ser más probablemente la formación de ciertas toxinas que la función activa de los centros nerviosos dejan tras de sí; de este envenenamiento procedería el cansancio y el sueño. ¿No habéis observado que después de un trabajo intelectual excesivo dormís más profundamente? Otros la han hecho consistir en una retracción de las neuronas, en ciertos productos de las glándulas de secreción interna, etc. Pero sea ello lo que quiera, el hecho es que el sueño sólo es una función meramente corporal.

El fin del sueño es una recuperación, una reposición de energías, con el mismo carácter que la propia alimentación, y aun nos atrevemos a decir que con necesidad más imperiosa que ésta. Después de unas quince o dieciséis horas de vigilia, se anuncia la necesidad del sueño por un sentimiento general

de debilidad y laxitud, bostezos, falta de inteligencia, dificultad de moverse, etc. Entonces, la naturaleza nos pide dormir; si obedecemos, encontramos un suavísimo placer; si nos resistimos, la vigilia se hace incómoda y dolorosa.

Los efectos del sueño son bien conocidos: disipa el cansancio de los órganos y sentidos, favoreciendo su restauración y devolviéndoles su energía; el hombre que durmió bien se halla eufórico y dispuesto para emprender con fuerza su trabajo. Por el contrario, si el sueño no es tan largo como corresponde, la reparación de fuerzas es incompleta, los órganos quedan irritables, se gastan prematuramente, y en el individuo se manifiestan la flaqueza y la palidez.

Nada envejece tanto como un sueño insuficiente. Es una locura pensar, como dicen algunos, que, robando horas al sueño, se duplica la existencia: ni se vive más tiempo ni se vive mejor; pues aun cuando se viva más tiempo con los ojos abiertos, no se vive con plena conciencia ni con plena vitalidad, y lo que importa, no tanto es vivir como vivir sano y en completo rendimiento. Hay un aforismo latino que condensa exactamente este pensamiento: *Non vivere sed valere vita.*

Ni tampoco es sano y bueno el sueño prolongado, porque entonces aparecen todos los efectos de la falta de ejercicio: torpeza y embotamiento del intelecto y de los sentidos.

Es, pues, el sueño, repetimos, una reposición de energías; por eso es fácil comprender que sólo se dé en los organismos (causa material), los cuales, por su misma composición, están en continua mutación, renovándose sin cesar por el torbellino vital. En cambio, el espíritu, por ser estable, inmutable y eterno, no necesita de reposiciones; por eso el alma no duerme.

Mecanismo psicobiológico del sueño.—El sueño es un estado por el cual el organismo se defiende del agotamiento. Y esto se verifica por la simple desconexión de lo psíquico y lo orgánico. El alma sensitiva deja de enviar su influjo a los órganos que rigen. Podemos decir que se han paralizado todas aquellas funciones que en estado de vigilia caen bajo el dominio de la voluntad.

En cambio, siguen marchando aquellas funciones movidas por la energía del alma vegetativa; ya dijimos que es el mínimo necesario para que el organismo siga viviendo; la parálisis de alguna de estas funciones vegetativas, como la circulatoria o la respiratoria, produciría la muerte.

Hay, pues, en el sueño:

1.º Reposo de la vida *orgánica* y de *relación*, que se traduce por el paro completo de algunas funciones, como la motora, la visual, etc., y por la lentitud de otras; por ejemplo, la circulatoria, la respiratoria, la digestiva, etc.

2.º Reposo de la vida psíquica; pero distingamos: hay una vida psíquica superior y otra inferior; es a ésta a la que afecta, ya que es también orgánica, pues que necesita del organismo para producirse.

Pero este reposo, este paro en las funciones, ¿es siempre completo?

Diversos grados en el sueño.—En el primer grado de sueño, o sueño profundo, hay, evidentemente, una suspensión absoluta del psiquismo inferior; todas estas facultades que dependen en su funcionamiento de lo orgánico están abolidas. Las facultades inferiores están desconectadas de las superiores. Los sentidos externos también están en completa huelga, no acusando las sensaciones.

Esto se observa generalmente en lo que el vulgo llama primer sueño.

Hay un segundo grado de sueño, menos profundo, en el cual, aunque siguen el desengranaje con las facultades superiores, existe, sin embargo, un cierto funcionamiento de las facultades inferiores del ánimo, especialmente de la imaginación: *son los ensueños.*

Las imágenes reproducidas y combinadas sin el control de la voluntad y sin el correctivo de la percepción nos hacen vivir la mayoría de las veces situaciones disparatadas y absurdas; son con frecuencia los sueños extravagantes, incoherentes, sin unidad de acción, de lugar ni de tiempo.

Personas hay para quienes el sueño es una vida aparte, una especie de novela prolongada, es decir, que sus sueños se enlazan, y continúan la segunda noche lo que empezaron la primera. Y ven, por ejemplo, durmiendo, ciertas fisonomías que recuerdan haber visto ya otra noche, y que, sin embargo, nunca han encontrado en la vida real.

Características de los ensueños es también suceder con prodigiosa rapidez; en pocos minutos pueden abarcar sucesos que, en realidad, necesitarían años enteros para desarrollarse.

¿De dónde vienen las representaciones que constituyen la trama de los ensueños?

Unas vienen de imágenes anteriormente adquiridas, sobre todo de las que componen el estado general de la conciencia al principio del sueño, viniendo a ser como una continuación o transformación de los que nos han ocupado estando despiertos, o también el efecto de los vicios y virtudes que preocupan al alma; así, por ejemplo, el avaro sueña fácilmente con riquezas, el soldado con batallas y el estudiante con sus lecciones.

Otras son suscitadas por sensaciones excepcionales, que de rechazo hacen nacer imágenes análogas; así, por ejemplo, sensaciones intracorporales de bienestar o de molestia, que se traducen en un cortejo de representaciones deleitosas o terribles.

Estas diferentes sensaciones determinan, en parte, el curso de las representaciones que se desenvuelven en síntesis puramente fantásticas o lógicas, sin que la razón ni la voluntad puedan dirigir las o detenerlas.

La memoria.—El tomar imágenes pasadas como presentes nos hace suponer que la memoria no ejerce su cometido durante el ensueño, ya que falta su función específica: el reconocimiento de las sensaciones como anteriores. En efecto, confundimos el presente con el pasado, los vivos con los muertos, nuestras impresiones de la infancia con las de la edad adulta, nuestros pensamientos de ayer con los de hoy.

Respecto del recuerdo del sueño, diremos que es su característica olvidarse tan pronto como ha ocu-

rrido, y cuando al despertar queremos recordar los diversos incidentes del sueño, no encontramos más que restos de recuerdos pálidos e inciertos; tan sólo aquellos que han sido penosos dejan huella algo más profunda.

En cuanto a las clases de sensaciones, es curioso hacer notar que no se observan generalmente en los ensueños las gustativas y olfativas; en cambio, la vista, el oído y el tacto tienen en los ensueños la plenitud de sus funciones. Y es, en mi modesto entender, que no reproducimos imágenes ni de los olores ni de los sabores; por eso habréis observado que no podemos en cualquier momento reproducir en nuestra imaginación el olor de la rosa o el sabor de la fresa; las conservamos, eso sí, en la memoria, de tal forma, que cuando un olor o sabor conocido excita nuestras papilas olfatorias o gustativas, inmediatamente lo reconocemos, pero no podremos precisarlos y ponerlos en el primer plano de nuestra imaginación, como hacemos con un paisaje ya visto, con unos acordes ya oídos o con una suavidad o aspereza ya palpadas.

Aún podríamos establecer un tercer grado de sueño, mucho menos profundo, que tiene en la palabra *dormitar* su expresión más exacta; en este grado, los mismos sentidos externos dan prueba de su actividad; tal es, por ejemplo, la contestación automática al pronunciar en alta voz el nombre del que duerme, o el cambio de postura para esconder la vista cuando una luz fuerte la excita. Que el individuo duerme, lo comprobaremos cuando le interroguemos después y nos diga que no tiene conciencia de estos sucesos; sin embargo, es evidente, por los efectos de reacción, que el oído acusó la llamada y los ojos la luz, a pesar de estar velados por los párpados.

Cómo se comportan las facultades superiores del ánimo.—Hemos visto brevisimamente que a las facultades psíquicas inferiores les es posible su funcionamiento aun dentro del sueño (excluyendo el profundo). Y ahora preguntamos: Además de este fenómeno fisiológico de nuestras facultades inferiores, ¿hay posibilidad para nuestras facultades psíquicas superiores de una cierta actividad en el curso del sueño?

Si se considera la unidad de nuestro ser humano, la unión íntima y completa del alma y cuerpo en nuestra vida terrena, parece contradictoria una actividad independiente por parte de nuestra alma.

Pero si se tiene en cuenta que no tenemos como mira en el problema planteado una actividad total del alma, sino solamente de sus facultades superiores, cabe la posibilidad. En efecto; el funcionamiento de las facultades del psiquismo inferior está íntimamente ligado con el funcionamiento orgánico, y es natural y explicable que no funcionen cuando el organismo está inactivo, es decir, en el ensueño profundo. Mas las facultades intelectuales de nuestra alma sabemos que se ejercen sobre los datos proporcionados merced a nuestro cuerpo, pero su funcionamiento íntimo no está condicionado por él. Porque las facultades superiores de nuestra alma, pensamiento y voluntad son inmateriales; lo cual quiere decir que el principio y sujeto inmediato del pensamiento y de la volición no encierran materia en su esencia y que, por tanto, ninguna fuerza material obra en los actos de pensar y de querer.

«La voluntad, escribe LINDWORSKY, se porta en los sueños lo mismo que en las acciones de la fantasía: se convierte hacia la que la agrada, y favorece por medio de esa conversión el desenvolvimiento de los pensamientos en la dirección correspon-

diente. Hasta puede elegir entre dos posibilidades; pero no hay que imaginarse que haya la menor responsabilidad, porque a causa de la limitada reproducción solamente se la presenta una parte de los movimientos. No es necesario, pues, admitir (para salvar la responsabilidad moral) una paralización de la voluntad durante el sueño; la voluntad funciona normalmente, pero como un general con deficientes tropas y defectuoso servicio de comunicaciones.

Así, y no de otra manera, se ha de explicar también la imposibilidad de movimiento en el sueño y los ensueños; la voluntad hace lo que está de su parte, pero la entrada al aparato locomotor se halla cerrada; solamente cuando se da algún defecto parcial en el mecanismo de desengranaje resultan los movimientos que constituyen el sonambulismo.

Y FROBES escribe: «Generalmente se admite que la voluntad está debilitada en el ensueño.» Es cierto que no tenemos ningún poder sobre los mismos ensueños, tanto, que ejecutamos acciones en el ensueño que hubiéramos desaprobado despiertos; pero los ensueños, como muchas veces se cuenta, comprenden también hechos y decisiones de la conciencia religiosa, lo cual demuestra que no siempre faltan acciones de la voluntad.

Sea, pues, que la voluntad funcione con todas sus fuerzas, como dice LINDWORSKY, pero sin posibilidad de hacerse obedecer, sea que funcione débilmente, como admite FROBES, el hecho es que la función de la voluntad se realiza durante el sueño.

Pero por las razones apuntadas y la falta de conciencia plena en los ensueños, la libertad del que duerme no existe; por eso no tiene la menor responsabilidad de sus sueños.

Sin embargo, estos sueños, que tienen su origen en imágenes e ideas acumuladas en nuestra vida anterior, traducen, indudablemente, nuestros sentimientos, nuestros hábitos, nuestros pensamientos e ideas, y puede decirse, en fin, que revelan hasta cierto punto nuestra naturaleza moral.

Y si se realiza esta función de la voluntad, no es menos cierto que se verifica también la del pensamiento, como deducimos claramente de la experiencia. En efecto, es de observación corriente que los pensamientos que han precedido al sueño se conservan durante éste, en estado de tendencias inconscientes, mucho mejor que lo harían en estado de vigilia, y al despertar el sujeto se los encuentra con

facilidad y lucidez extraordinaria. Por eso, un buen escolar que haya leído atentamente sus lecciones antes de acostarse las sabe bien, generalmente, a la mañana siguiente.

Y no menos es de observación que en el entendimiento se da hasta un cuidadoso y recto reflexionar; el sueño es favorable a una especie de elaboración del pensamiento propiamente dicho; un problema cuya resolución se ha buscado en vano antes de dormir madura, por decirlo así, durante el sueño, y o lo hallamos resuelto al despertar, o un débil esfuerzo del pensamiento basta para que surja la solución.

Algunas veces aparece esta solución durante el ensueño; bien es verdad que estas soluciones habidas en el ensueño son excepcionales en los problemas del pensamiento y frecuentes, en cambio, los casos de invención artística, es decir, de la imaginación, no de la razón.

Consecuencia práctica de enorme trascendencia.— Si el intelecto científico puede así ejercerse durante el sueño, con más razón podrá ejercerse el intelecto espiritual, que recibe una parte de sus elementos de acción, no de fuente corporal, sino de Dios mismo.

Y si el cristiano, en el momento de dormirse, piensa en Dios, todos los elementos de la vida religiosa, unidos a las facultades sensitivas, se reforzarán y asociarán durante el sueño, y harán más fácil la vida espiritual en el estado de vigilia.

Quizá el método ignaciano, recomendando leer la víspera los puntos de la meditación del día siguiente, tenga aquí el fundamento de su éxito.

La oración de la noche o una elevación del pensamiento a Dios, como último acto de la vida consciente al fin del día, produce, pues, fisiológicamente, una facilidad mayor para la espiritualidad.

BREMOND, en su volumen *Metaphisique des Saint*, afirma que la extremidad fina del alma, la parte más espiritual, aquella que está unida a Dios por la gracia, no duerme jamás.

Todo esto lo expresa bellamente nuestra liturgia de Cuaresma en el himno de Completas con aquel verso que dice:

*Oculi somnum capiant,
cor ad te semper vigilet...*

CIÉRRENSE los ojos por el sueño, mas el corazón siempre esté vigilante en ti.



TERAPEUTICA ANTALGICA

GLADENE

ORTO-OXIBENZOATO DE HISTAMINA



INSTITUTO FARMACOLÓGICO LATINO S. A. - MADRID