

Comentario al libro “Los mil abrazos de Morfeo” de la Académica Eugenia Guzmán Cervantes

Académico Adolfo de Francisco Zea

Señor Presidente, Señores Académicos:

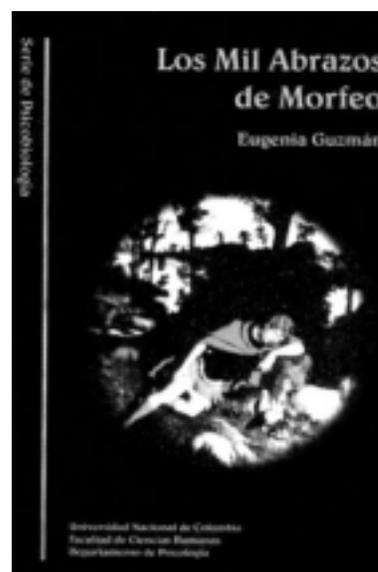
Permítame, Señor Presidente, expresar a Usted y a la Junta Directiva de la Academia Nacional de Medicina mi profundo agradecimiento por la distinción de que he sido objeto al designarse para hacer el comentario de orden al libro «Los Mil Abrazos de Morfeo», del que es autora la distinguida Académica y Profesora Titular del Departamento de Psicología de la Universidad Nacional, doña Eugenia Guzmán Cervantes, quien esta noche lo ha presentado con brillantez, erudición y amenidad ante los señores Académicos y el distinguido Auditorio que nos acompaña.

La obra es el resultado de largos años de estudio y de trabajo de su autora en los campos de la neuropsicología clínica, la neurofisiología del sueño y sus diferentes patologías, la psicopatología de la conducta y los aspectos biológicos del comportamiento, y de su interés por incursionar en el área de los ritmos biológicos y sus implicaciones en la industria y el transporte aéreo, para compensar, según confiesa, su frustración al no haber podido ser piloto de pruebas. Esta ambición de Eugenia, frustrada en buena hora, le ha permitido llegar a alturas aún mayores que las que hubiera podido alcanzar como aviadora, al entregar a la comunidad científica este espléndido libro de casi trescientas páginas, treinta de las cuales corresponden a referencias bibliográficas, en las que actualiza los conocimientos que se tienen sobre el dormir y el soñar, discute con autoridad las diversas teorías formuladas sobre estas materias, analiza con propiedad los datos aportados por la ciencia en los últimos años y expone además, sus personales y bien sedimentadas opiniones sobre tan fascinantes temas.

Por tratarse de asuntos que han inquietado a la humanidad desde tiempo inmemorial, es lógico que la

autora se refiera a tres dioses de la mitología griega: Morfeo, el dios del sueño que ejerce su acción sobre el género humano y cuyas múltiples formas de mostrarse entre los hombres se prestan para ser analizadas a todo lo largo del libro; Hypnos, padre de Morfeo y hermano de Tánatos, el dios de la muerte, cuyo poder es tan grande

que incluso pudo adormecer a Zeus en la cumbre del monte Ida, y que duerme también a los humanos tocándolos con su vara mágica o abanicándolos con sus alas sombrías; y Cronos, la divinidad poderosa que después de reducir a su padre Urano a la impotencia, prosigue la obra de la creación permitiendo la existencia de Moros o el Destino, Momos o la Alegría burlona, las Parcas distribuidoras del bien y el mal entre los mortales, y el Sueño con su largo cortejo. Un Dios extraño y misterioso es Cronos, porque consiente, además, que en el universo estén presentes el Fraude, los Celos, la Vejez y la Discordia. Con el tiempo, habrán de surgir disciplinas científicas que conservan el nombre del dios y que son más amables que la vejez, más constructivas que la discordia, menos peligrosas que el fraude o los celos. Me refiero a las disciplinas que se ocupan de los bio-ritmos: La Cronobiología, que estudia sus aspectos biológicos, la Cronopsicología que analiza las variables comportamentales, y la



Cronohigiene que señala las pautas de seguimiento que permiten optimizarlos.

El primer capítulo versa sobre la Biología del sueño. Se inicia con una frase de Hamlet: «Dormir, tal vez soñar», y está ilustrado con la reproducción del Marte dormido de Sandro Botticelli. Señala la doctora Guzmán que el interrogante acerca de cuáles puedan ser las funciones del sueño todavía no está resuelto. Entre las teorías postuladas para explicarlas, menciona la hipótesis de la función restauradora del equilibrio bioquímico y metabólico de las neuronas, la posible relación del sueño con el mantenimiento del sistema inmunitario, y el papel vital del dormir en el desarrollo estructural del cerebro y la plasticidad neuronal. Hace un análisis de los ritmos biológicos que determinan las zonas de sueño y de vigilia, y establece una analogía entre los factores que intervienen en la génesis de un buen sueño y una buena vigilia y la dirección de una orquesta que tuviera instrumentos de muy diversa índole y se viese enfrentada a una partitura compleja.

Se refiere finalmente a la tecnología moderna mediante la cual se estudian las modalidades de sueños, su arquitectura y sus patrones monofásicos o polifásicos y se analizan las ondas eléctricas que permiten saber, entre otras cosas, cuándo el sujeto está realmente dormido y cuándo probablemente esté soñando. Indica además que los ritmos de vigilia y de sueño se generan en el Sistema Reticular del tallo cerebral, que controla así mismo la dirección de la actividad eléctrica hacia el encéfalo y la medula espinal. Describe finalmente las vías neurológicas implicadas en estos procesos y los mecanismos bioquímicos que los regulan.

El rápido tránsito de la vigilia al sueño, y quizás a los sueños como lo sugiere la frase de Hamlet, fue magistralmente imaginado por José Asunción Silva en un bello poema que muchos aprendimos a recitar en la niñez. En el crepúsculo, al final de la tarde, cuando la luz disminuye y aumenta la sombra, dice el poeta: «Los niños cansados suspenden sus juegos,/ de la calle vienen extraños ruidos,/ y en esos momentos, en todos los cuartos,/ se van despertando los duendes dormidos». Surgen de improviso en los delicados versos de Silva personajes inefables que para las mentes infantiles tienen existencia real en sueños o en vigilia, como el Gato con Botas, Caperucita Roja y Barba Azul, y su presencia luminosa conduce al poeta a exclamar en el último cuarteto de su hermoso poema: «¡Fantásticos cuentos de duendes y hadas,/ que pobláis los sueños confusos del niño,/ el tiempo os sepulta por siempre en el alma/ y el hombre os evoca con hondo cariño!» A mi modo de ver, Silva logró fundir en una sola palabra mágica, «el sueño», tanto el dormir como el soñar de los niños, procesos que en lenguas distintas

del idioma español necesitan de dos vocablos diferentes para expresarse.

El siguiente capítulo trata de los Ritmos Biológicos, tema favorito de Eugenia. Se inicia con los versículos del Eclesiastés en los que su autor anónimo afirma que todas las cosas tienen su tiempo y su momento bajo el sol. Está ilustrado con un encefalograma en el que cada una de sus catorce líneas lleva el nombre de un instrumento musical, y sobre las ondas del trazado se superponen las notas inmortales de la Novena Sinfonía. Se me ocurre pensar que Eugenia, al estilo de Bertrand Russell cuando explicaba al significado filosófico de las estructuras, quiso simbolizar en su bien traída ilustración un hecho importante: que en el estudio de los ritmos de vigilia y de sueño, los trazos del encefalograma no pueden leerse solamente en un plano horizontal estricto, sino que su lectura debe hacerse también en forma simultánea, verticalmente, en su totalidad. Esto lo representa Eugenia con un símil, o metáfora musical si se quiere, en la cual lo que podría llamarse la melodía del sueño se interpreta no sólo de izquierda a derecha como una cadena melódica, sino además desde arriba hacia abajo como una armonía. La combinación de la dimensión melódica con la armonía, crea la estructura de la sinfonía en el caso de la música, y la del sueño en el caso de la electrofisiología.

La autora sostiene que los ritmos biológicos están genéticamente programados en cada especie sin ser del todo independientes de las influencias ambientales. Los períodos constantes de vigilia y reposo, internamente controlados, continúan siendo periódicos aun en condiciones experimentales de aislamiento artificial, y reflejan con ello la existencia de algún tipo de «reloj» interno que lleva la cuenta del tiempo transcurridos. Considera que en el control de la ciclicidad biológica intervienen dos componentes, el uno como respuesta a los estímulos ambientales y el otro como función de los reguladores endógenos.

El análisis de los ritmos conduce a la autora a investigar la propensión de las gentes a ser matutinas o vespertinas, tendencia a la cual en una u otra forma todos estamos expuestos. La importancia de la matutinidad/vespertinidad radica en el notorio efecto de bienestar y rendimiento que se encuentra en los sujetos según la hora de su mayor alertamiento y el momento de máxima demanda que la sociedad les impone. Los matutinos muestran menos problemas para iniciar o mantener el sueño, duermen más profundamente, y su puntaje en las escalas psicológicas que miden niveles de «neurotismo» es significativamente menor que en los vespertinos. Existe además, un alto grado de vespertinidad en los jóvenes y de matutinidad en los viejos, lo que implica la posibilidad de que se presenten

mayores trastornos del sueño en la vejez. El estudio de las siestas, por otra parte, sugiere que la hora de la siesta no es una modalidad cultural de conveniencia de horarios o de preferencias personales sino una tendencia biológica más manifiesta en algunas personas y edades que en otras. Las características de matutinidad/vespertinidad inciden en las diversas modalidades de turnos de trabajo, y tienen que ver con las perturbaciones que se presentan en el curso de viajes trasatlánticos en los ciclos de vigilia y de sueño.

Los dos capítulos siguientes versan de los Trastornos del Sueño, en cuyo estudio utiliza la Clasificación Internacional, que incluye los Disomnios, los Parasomnios y los trastornos del sueño asociados con enfermedades médicas o psiquiátricas. Señala los elementos a tener en cuenta para establecer los diagnósticos y menciona las dificultades para hacer evaluaciones objetivas adecuadas dada la complejidad del asunto. De todo ello se desprende, para la práctica de la medicina, la necesidad de mejorar la deficiente preparación de los profesionales en relación con los problemas del sueño, con el objeto de lograr una utilización más racional de las medidas y tratamientos que se emplean en el manejo de esos desórdenes.

Entre los Disomnios se encuentran los insomnios psicofisiológicos manifestados por dificultades para iniciar o mantener el sueño, la mala percepción del estado de sueño, la narcolepsia que se expresa con ataques súbitos o irresistibles de sueño durante el día, el hipersomnio o excesiva somnolencia diurna, y los trastornos respiratorios del sueño que incluyen diferentes tipos de apnea y de hipoventilación alveolar, fundamentalmente en individuos obesos, como el que describió Dickens en uno de los personaje de su magistral obra, «El Reloj de maese Humphrey».

Al ocuparse de los Parasomnios, señala que se trata de fenómenos apasionantes para los estudiosos de los estados de conciencia, porque algunos de ellos trascienden los sueños e incorporan la ideación onírica dentro de comportamientos motores complejos en el curso de estados indiscutibles de sueño. Entre ellos se encuentran desórdenes del tipo de los movimientos rítmicos, las sacudidas hípnicas, los calambres nocturnos, el somniloquio o hablar dormido, el sonambulismo, los terrores nocturnos, las pesadillas, el bruxismo o rechinar de dientes y las alucinaciones hipnagógicas que se presentan durante la transición del sueño a la vigilia, y viceversa, consistentes en la incorporación de elementos oníricos dentro de la vigilia sin que se tenga la conciencia de que no son reales.

La autora señala además la necesidad de agregar a la vigilia y al sueño la ensoñación onírica como tercer estado de conciencia. La literatura se ocupa con

frecuencia de este tipo de ensueños en los que la mezcla de realidad y fantasía hace difícil distinguir a veces qué es lo real y qué es lo fantástico. Borges, por ejemplo, escribió un magnífico cuento que a mí siempre me ha causado hondo impacto, «Las Ruinas circulares», en el que narra la historia de un forastero que llega a un antiguo templo con el propósito de soñar un hombre; lo quería soñar con integridad minuciosa e imponerlo a la realidad. Al final de sus cavilaciones sobre el ser que ha soñado, el forastero se da cuenta que él es también tan sólo una apariencia que otro estaba soñando. Otros dos poetas, de oriente el uno y de occidente el otro, expresaron también sus curiosos ensueños. El oriental decía: «Anoche soñé que era una mariposa, y ahora no sé si soy un hombre que ha soñado que era una mariposa o una mariposa que está soñando que es un hombre». Y el occidental, terminaba su muy conocido soneto diciendo: «...En mi zozobra a discernir no acierto, / si un muerto soy que sueña que está vivo / o un vivo soy que sueña que está muerto».

Jean Lhermitte menciona en uno de sus libros una preciosa ensoñación onírica de la escritora francesa Marguerite Yourcenar. En esta narración, «la durmiente se imagina caminando a lo largo de un muelle, donde nota la presencia de un viejo comerciante levantino arrodillado ante sus fardos. Los tapices que expone con gesto poco preciso y acariciante son rosados, inefablemente rosados, como el paisaje, el río y el cielo». «Al aproximarme», prosigue la escritora, «advierdo con sorpresa que ese flaco rostro oscuro, más gastado que envejecido, se me asemeja casi rasgo por rasgo, a pesar de su expresión de astucia y servilismo que jamás me encontré ante mi espejo». Concluye Eugenia estos interesantes capítulos, afirmando con su característico buen humor: «Definitivamente, para desentrañar el problema de la conciencia tanto en humanos como en animales, es necesario conocer más sobre el misterio insondable del abismo en el que se mueve el que anda dormido por estos mundos de Dios».

Al iniciar la quinta y última parte del libro, que trata sobre la Psicobiología de los Sueños, la autora cita unas palabras de don Pedro Calderón de la Barca tomadas de «La Vida es Sueño», que rezan así: «..., pues estamos/ En mundo tan singular,/ Que el vivir sólo es soñar;/ Y la experiencia me enseña/ Que el hombre que vive, sueña/ Lo que es, hasta despertar.» En la parte final de esta escena, el monólogo del príncipe Segismundo concluye admirablemente con las siguientes palabras: «¿Que es la vida? Un frenesí./ Qué es la vida? Una ilusión,/ Una sombra, una ficción,/ Que el mayor bien, es pequeño; Que toda la vida es sueño,/ Y los sueños, sueños son». La vida de los sueños y

en los sueños, es, entonces, el tema de este bien concebido capítulo.

El lector de «Los Mil Abrazos de Morfeo» sabe de la excelente formación de la doctora Guzmán como neuropsicóloga y de su brillante ejercicio profesional y académico que le ha permitido llevar a cabo minuciosas investigaciones en el campo de las neurociencias. Conoce por otra parte, la amplitud de sus conocimientos humanísticos y su firme posición frente al psicoanálisis, disciplina a la cual no es particularmente afecto. Esta última circunstancia no representó sin embargo obstáculo alguno, para que en el prólogo del libro reconociera el «acierto intuitivo» de Freud al interesarse por los sueños ni tampoco inconveniente mayor para formularle sus críticas en otros apartes de la obra. Ambas circunstancias reflejan, a mi modo de ver, la independencia de la autora y su impecable honestidad intelectual.

Cuando en 1900 se publicó la primera edición alemana de uno de los primeros libros de Freud, «La Interpretación de los Sueños», era muy poco lo que se conocía sobre estos temas. Freud tuvo que pasar de una era pre-científica, o mitológica como la llamaba, en la que los sueños eran tenidos como manifestaciones benévolas u hostiles de poderes divinos o demoníacos, a una época científica en la que se pensaba que la psicología contemporánea podía emprender el estudio de los mecanismos de los sueños, explicar su contenido y aclarar su significado. Freud tenía la firme convicción de poder desentrañar el significado de los sueños por medio del psicoanálisis, y consideraba de importancia menor clasificarlos de acuerdo a sus contenidos, como habría de hacerlo áridamente cincuenta años más tarde el psiquiatra norteamericano Calvin Hall. Su obra, considerada hoy como clásica en los anales de la psicología, todavía se estudia, y todavía es también criticada por aquellos que olvidan que fue escrita hace ya más de cien años y que, desde entonces, las ciencias psicológicas en general, el psicoanálisis en particular, e incluso los mismos psicoanalistas han evolucionado notablemente y sobre todo, han visto correr mucha agua bajo los puentes.

Para que un fenómeno mental se califique como sueño debe ser una experiencia vivida mientras el sujeto duerme, afirma la doctora Guzmán, y su naturaleza debe ser alucinatoria en cuanto a que la experiencia se acepta como una realidad. Desde el punto de vista de las neurociencias, los sueños son un producto mental de alto nivel elaborado en el telencéfalo y en su conformación se requiere la participación de todo el cerebro,

y particularmente de ambos hemisferios. A partir de las premisas anteriores, la autora hace un recuento histórico del tema y analiza los concomitantes electrofisiológicos de los sueños y los factores que inciden sobre la actividad onírica. Y en relación a la pregunta de si es posible lograr un aprendizaje durante el sueño, se muestra escéptica, porque las investigaciones han revelado que si el individuo realmente duerme, el aprendizaje es nulo o tan distorsionado que carece de efectos prácticos. Para la doctora Guzmán, los sueños funcionan como instancias que consolidan lo ya aprendido y que fortalecen además los recuerdos de hechos que son relevantes dejando de lado los que no lo son.

Las consideraciones anteriores tienen también que ver con la posibilidad de resolver problemas intelectuales durante el sueño, posibilidad que algunos han considerado factible. Sobre este tema se han dado multitud de explicaciones, las más de las veces inadecuadas o inversosímiles, pero su verdadera naturaleza aún no está aclarada. Mencionaré dos ejemplos para finalizar mis comentarios sobre «Los Mil Abrazos de Morfeo». El primero es el del famoso paleontólogo Louis Agassiz, de quien se dijo alguna vez que no lograba dibujar con precisión los detalles de un pez fósil en cuyo estudio se hallaba particularmente interesado. Una noche soñó con el fósil desplegado vívidamente ante sus ojos, pero la imagen se desvaneció como por encanto al despertar. Varios días después tuvo de nuevo el mismo sueño y al despertar logró dibujar el fósil sin dificultad, como si en el curso del sueño su mente hubiera continuado trabajando en el asunto que le intrigaba y como si en el sueño se hubieran logrado disipar aquellos detalles del fósil que carecían de importancia. El segundo ejemplo, que se relaciona con la posibilidad de la creación artística durante el sueño, es el del célebre violinista Tartini. Se dice que Tartini soñó que Mefistófeles se aproximaba a su lecho, tomaba su violín e interpretaba una hermosa melodía. Al despertar súbitamente, el gran músico escribió de inmediato, sin obstáculo alguno, las notas musicales de su famoso Trino del Diablo.

El libro de la doctora Guzmán me ha permitido recorrer en alas de la fantasía el hermoso camino de los sueños y el más prosaico del dormir. Debo agradecer para terminar, Señor Presidente, la benevolencia con que los distinguidos asistentes a esta Sesión Especial de la Academia Nacional de Medicina han escuchado mis palabras, y felicitar una vez más a Eugenia por el excelente libro que nos ha presentado en esta noche. Muchas gracias.