

La ansiedad que experimentamos a causa del distanciamiento social y del riesgo de infección por el nuevo coronavirus está alterando el número y la naturaleza de nuestros **SUEÑOS**

Epidemia onírica

TORE NIELSEN

Para muchos de nosotros, vivir en el mundo covídico es como si nos hubiesen arrojado a una realidad paralela. Nos pasamos día y noche encerrados entre cuatro paredes. Compramos comida por Internet y la recogemos temerosos cuando nos la dejan en el rellano. Si nos aventuramos a salir a la calle, nos ponemos mascarilla y nos espanta cruzarnos con alguien que no la lleve. Nos cuesta reconocer el rostro de los demás. Es como vivir en un sueño.

La COVID-19 también ha alterado nuestro mundo onírico; cuánto soñamos, con qué soñamos y cuántos sueños recordamos. Hace unos meses, cuando se impusieron los confinamientos, la sociedad experimentó de improviso lo que he llamado una «marea onírica»: un incremento mundial de los sueños vívidos y extraños,

muchos de los cuales guardan relación con el nuevo coronavirus y el distanciamiento social. En las redes sociales comenzó a hablarse de «coronasueños», «confinasueños» y «pesadillas covídicas». A principios de abril de 2020, los medios generalistas empezaron a pregonar el mensaje: el mundo sueña con la COVID-19.

En Estados Unidos ya se habían descrito alteraciones masivas de los sueños a raíz de sucesos trágicos, como los atentados del 11 de septiembre de 2001 y el terremoto de San Francisco de 1989, pero nunca se había documentado una oleada de tal magnitud. Se trata de la primera a escala mundial y la primera que sucede en la era de las redes sociales, que permiten estudiar los sueños con gran inmediatez. En cuanto «incidente onírico», la pandemia no tiene precedentes.

Pero ¿de qué fenómeno hablamos exactamente? ¿Por qué ha sido tan impetuoso? Para averiguarlo, Deirdre Barrett, profesora de la Universidad Harvard y redactora jefa de la revista *Dreaming*, puso en marcha una encuesta en línea sobre los sueños relacionados con la COVID-19 la semana del 22 de marzo. Erin y Grace Gravley, dibujantes del área de San Francisco, abrieron el sitio web IDreamofCovid.com, en el que archivan e ilustran sueños coronavíricos. También surgió en Twitter la cuenta @CovidDreams. Poco después, Kelly Bulkeley, psicóloga



EL AUTOR

Tore Nielsen es profesor de psiquiatría en la Universidad de Montreal. Dirige el Laboratorio de Sueños y Pesadillas de dicha universidad.



GETTY IMAGES / VIZERSKAYA / ISTOCK; MODIFICADO POR MENTE Y CEREBRO

En síntesis: Sueños vívidos y extraños

1 La pandemia de la COVID-19 ha alterado nuestro mundo onírico, modificando cuánto soñamos, con qué soñamos y cuántos sueños recordamos. El fenómeno ha surgido a escala mundial.

2 Al parecer, el aumento de la fase MOR debido a la alteración de los horarios, el riesgo de contagio y la publicación de los sueños en las redes sociales han contribuido a esta «marea onírica».

3 La repercusión del nuevo coronavirus en los sueños de una persona depende, en última instancia, del trauma que le haya causado y de su capacidad de superar las adversidades.

de las religiones y directora de Sleep and Dream Database, realizó una encuesta a través de YouGov en la que participaron 2477 estadounidenses adultos. Y mi antigua doctoranda Elizaveta Solomonova, ahora en la Universidad McGill, junto con Rebecca Robillard del Real Instituto de Investigaciones en Salud Mental de Ottawa, entre otros investigadores, encuestaron a 968 personas mayores de 12 años, casi todas de Norteamérica. Los resultados de esos estudios, que todavía no se han publicado en revistas científicas pero pueden consultarse en línea en formato preliminar, documentan la repentina avalancha de sueños, su sorprendente variedad y los numerosos efectos sobre la salud mental.

La encuesta de Bulkeley, que duró tres días, reveló que en marzo, el 29 por ciento de los estadounidenses recordaban más sueños de lo habitual. Solomonova y Robillard descubrieron que el 37 por ciento de los encuestados tenían sueños relacionados con la pandemia, muchos marcados por la incapacidad de realizar una tarea (como mantener el control de un vehículo) o las amenazas de otras personas. Muchas publicaciones en línea reflejan estas observaciones. Una persona con el alias @monicaluher en Twitter relata: «Soñé que volvía al colegio, después de las vacaciones, como maestra sustituta pero sin prepararme. A los alumnos les costaba guardar las distancias y los profesores no podíamos dividir los grupos ni hablar con los alumnos a solas». Por su parte, @therealbeecarey explica: «Mi teléfono tenía un virus y subía las fotos de mi álbum a mi cuenta de Instagram, y a mí se me disparaba el nivel de ansiedad».

Otros estudios más recientes han mostrado cambios cualitativos en las emociones de los sueños y los temores sobre la salud. Por ejemplo, los sueños referidos por adultos brasileños en aislamiento contienen grandes proporciones de palabras relacionadas con el enfado, la tristeza, la contaminación y la higiene. Los análisis de minería de textos realizados con los relatos de 810 sueños finlandeses indican que la mayoría de los conglomerados léxicos están cargados de ansiedad. El 55 por ciento guardan relación directa con la pandemia (incumplimiento de las distancias sociales, ancianos afectados, etcétera) y estos sentimientos son más prevalentes entre las personas que padecen mayor estrés durante el día. Un estudio de 100 enfermeras destinadas a tratar a pacientes de COVID-19 en Wuhan revela que el 45 por ciento

tuvieron pesadillas: el porcentaje duplica la tasa de los pacientes psiquiátricos ambulatorios en China y es muy superior al 5 por ciento de la población general que tiene trastorno de pesadillas.

Parece que algún tipo de dinámica social y biológica ha influido en este maremoto onírico sin precedentes. Al menos hay tres factores que pueden haberlo desencadenado o sustentado, a saber: la alteración de los horarios habituales, que incrementaría la cantidad de sueño MOR (movimientos oculares rápidos) y, por tanto, la actividad onírica; el riesgo de contagio y la obligación de distanciarse, que tensarían la capacidad de los sueños de regular las emociones, y, finalmente, la prensa y las redes sociales, que habrían amplificado la reacción del público.

Más fase MOR, más sueños

Una explicación obvia radica en la alteración abrupta de los hábitos de sueño a causa del confinamiento. Las primeras publicaciones apuntaban a un alto nivel de insomnio en la población china, sobre todo entre el personal expuesto en primera línea. En cambio, muchas otras personas, al no tener que desplazarse al trabajo, pasaron a dormir mejor. En China, los encuestados afirmaban permanecer en la cama un promedio de 46 minutos más y dormir 34 minutos más. Cerca del 54 por ciento de los finlandeses aseguraban que dormían más con el confinamiento. Globalmente, entre el 13 y el 27 de marzo, los estadounidenses pasaron a caer en los brazos de Morfeo casi un 20 por ciento más en todo el país, y los Estados donde la población más tarda en llegar del trabajo, como Maryland y Nueva Jersey, presentaron las prolongaciones más destacadas.

Cuanto más se duerme, más se sueña. En los laboratorios del sueño, cuando se permite a los pacientes que duerman más de nueve horas y media, recuerdan un mayor número de ensoñaciones que cuando descansan las típicas ocho horas. Dormir más también alarga proporcionalmente la fase MOR, durante la cual acontecen los sueños más vívidos y emotivos.

Al relajarse los horarios, también es posible que los sueños se produzcan más tarde en la madrugada, o ya en la mañana, cuando las fases MOR son más prevalentes e intensas y los sueños se vuelven más extraños. Los tuits que hemos visto reflejan estas cualidades: «Tenía que cuidar de una recién nacida enferma de COVID [...]; era

un sueño muy nítido y realista». En el aumento de la actividad onírica que se produce de madrugada, durante los intervalos de MOR, convergen diversos procesos. El sueño sigue un ciclo de fases profundas y ligeras, cada 90 minutos, pero la presión para que se produzca la fase MOR crece a medida que se ve colmada la necesidad de dormir. Al mismo tiempo, un proceso circadiano que se encuentra muy ligado al ritmo de nuestra temperatura corporal a lo largo de las 24 horas estimula fuertemente la propensión a las fases MOR cuando el sueño ya está avanzado, durante la madrugada y la mañana.

Cuando irrumpió la pandemia, muchas personas comenzaron a dormir más y hasta más tarde. En China, la hora de acostarse se postergó una media de 26 minutos, pero la de despertarse se alargó 72 minutos. En Italia, estos valores fueron de 41 y 73 minutos, respectivamente, mientras que entre los universitarios estadounidenses se situaron en 30 y 42 minutos. Asimismo, al no tener que ir a trabajar, muchos ganaron la libertad de quedarse en la cama y rememorar los sueños. Es posible que algunos madrugadores se hicieran noctámbulos, personas que acostumbran a tener más fases MOR y más pesadillas. Por otro lado, al recuperar los déficits de sueño acumulados en los días o semanas anteriores, es más probable que se despertasen de noche y recordasen lo que estaban soñando.

Funciones oníricas desbordadas

Los temas de muchos sueños covídicos son reflejo directo o metafórico del miedo al contagio y a la dificultad de guardar las distancias. En épocas normales, soñamos con

mayor frecuencia con las experiencias novedosas. Por ejemplo, quienes se apuntan a un curso intensivo de francés sueñan con ese idioma. Reproducir fragmentos de las vivencias es una de las funciones que se atribuye a la fase MOR y a la actividad onírica: nos ayudan a resolver problemas. Otras funciones son consolidar lo vivido en el día en forma de recuerdos más duraderos, engarzándolos en el relato que componemos de nuestra vida, a fin de regular mejor nuestras emociones.

Los investigadores han documentado infinidad de sueños que fomentan la actividad creativa. También se ha visto que el sueño MOR ayuda en los procesos de resolución de problemas que requieren acceso a diversas asociaciones de la memoria, lo cual explicaría por qué tantos sueños de la marea onírica de 2020 tienen que ver con intentos imaginativos o peculiares de enfrentarse a la COVID-19. Un encuestado explica: «Andaba buscando una crema que servía para prevenir o curar la COVID. Y conseguía hacerme con el último frasco».

Otros dos cometidos que se atribuyen a los sueños son los de extinguir los recuerdos aterradores y simular situaciones sociales. Estas funciones se hallan relacionadas con la regulación de las emociones y explican por qué los peligros de la enfermedad y las normas de distanciamiento aparecen con tanta frecuencia en la marea onírica. En muchos de los sueños relatados se palpa el miedo al contagio y a las consecuencias económicas: «Daba positivo al embarazo y a la COVID; ahora estoy angustiada». Los peligros pueden adoptar la apariencia metafórica de un tsunami o de seres extraterrestres; también son frecuentes los zombis, las arañas y los insectos, entre



GETTY IMAGES / STOCK COLORS / ISTOCK. MODIFICADO POR MENTE Y CEREBRO

Una explicación radica en la alteración abrupta de los hábitos de sueño a causa del confinamiento

otros bichos: «Tenía el pie cubierto de hormigas, y en la planta, debajo de la piel, se me habían metido cinco o seis viudas negras».

Para entender las imágenes directas y metafóricas hay que tener en cuenta que los sueños expresan los miedos de una persona y se nutren de recuerdos que tienen un mismo tono emocional pero diferente temática. Esta recontextualización resulta clara en las pesadillas post-traumáticas, en las que la reacción de la persona al trauma (como el pánico que se sufre durante una agresión) se transfigura en otro terror (por ejemplo, el que inspira un desastre natural). Según Ernest Hartmann (1934-2013), investigador del sueño y pionero en el estudio de las pesadillas después de los atentados del 11-S, esta contextualización es lo que más ayuda a las personas a adaptarse, ya que entreteje las experiencias antiguas con las nuevas. La integración conforma un sistema memorístico más resistente a los traumas futuros.

Las imágenes metafóricas pueden formar parte del intento constructivo por entender las alteraciones negativas. Un proceso relacionado es la supresión del miedo mediante la creación de «recuerdos protectores». Esta hipótesis, que he investigado y también han explorado otros científicos, se reflejan en que los sueños casi nunca reproducen por completo los recuerdos de vivencias aterradoras. Por el contrario, en ellos solo aparecen fragmentos, como si el recuerdo se hubiese reducido a unidades básicas. Estos fragmentos se combinan con ideas y recuerdos nuevos, generando metáforas y otras yuxtaposiciones inusuales de imágenes que son incongruentes o incompatibles con la realidad, y lo más importante, incompatibles con el miedo. Este proceso onírico creativo produce un imaginario protector que sustituye e inhibe el recuerdo aterrador, contribuyendo a aliviar la angustia.

Sin embargo, este mecanismo puede estropearse después de un trauma grave. En tal caso, aparecen pesadillas que reproducen con realismo el recuerdo aterrador y falla la recombinación creativa de elementos mnemónicos. La repercusión que tenga la pandemia en los sueños de una persona dependerá, en última instancia, del

trauma que le haya causado y de su capacidad para superar la adversidad.

Otro conjunto de teorías —también especulativas, por ahora— explican los temas relacionados con la separación física, tan prevalentes en los relatos recogidos por IDreamofCovid.com. Las emociones asociadas a estos sueños van desde la sorpresa y la incomodidad hasta la angustia y el pavor paralizantes. Los tuits recopilados por @CovidDreams ilustran lo incompatibles que son esas escenas oníricas con el distanciamiento social, hasta el punto de provocar que la persona recobre la consciencia y se despierte: «Celebrábamos algo con una fiesta. Me desperté sobresaltado ya que estábamos haciendo algo malo, puesto que no podemos juntarnos y tampoco están permitidas las reuniones».

Según estas teorías, los sueños tienen una función de simulación social. La noción de que el ensueño es una simulación neurológica de la realidad, análoga a una realidad virtual, está muy aceptada, y se empieza a creer que la simulación de la vida social es una función biológica básica. En 2000, junto con Anne Germain, hoy directora ejecutiva de Noctem (empresa emergente de medicina del sueño), propuse que los personajes que interactúan con el individuo en el sueño podrían ser básicos en la evolución de la función onírica, ya que reflejarían las relaciones de apego esenciales para la supervivencia de las tribus prehistóricas. Los fuertes vínculos interpersonales reiterados en los sueños contribuyen a afianzar las estructuras colectivas que permiten organizar las defensas contra los depredadores y resolver otros problemas. Esos sueños también tendrían su valor adaptativo en la actualidad, porque la cohesión familiar y grupal sigue siendo indispensable para la salud y la supervivencia. Es posible que simular la presencia de las personas que inspiran temor o desconfianza permita calibrar esos sentimientos. En este sentido, en los sueños se recrean relaciones y conflictos sociales importantes.

Otros investigadores, entre ellos Antti Revonsuo, de la Universidad de Turku, plantean que los sueños tendrían otras funciones sociales, como facilitar la percepción social («¿Quiénes me rodean?»), leer la mente social («¿Qué piensan?») y practicar los vínculos sociales. Otra teoría, postulada por el profesor de psicología Mark Blagrove, de la Universidad de Swansea, sostiene que, al relatar lo que soñamos, potenciamos nuestra empatía hacia el prójimo. Es probable que se sigan descubriendo más funciones de la actividad onírica a medida que se conocen mejor los circuitos neuronales de la cognición social y la función que tiene la fase MOR en la memoria de estímulos emocionales, caras humanas y reacciones a la exclusión social. Puesto que el confinamiento es, a todos los efectos, un experimento de aislamiento social a escala totalmente insólita —seguramente contrario a la evolución humana—, el choque con los mecanismos oníricos profundos debería ser ostensible a gran escala.

Ya que altera las relaciones normales de forma tan drástica (obligándonos a pasar mucho tiempo con unas determinadas personas sin ver nunca a otras), las simulaciones de los sueños pueden ser cruciales para ayudar a familias, grupos e incluso sociedades enteras a adaptarse con rapidez a una situación radicalmente nueva.

La caja de resonancia de las redes sociales

Hay un interrogante que nos gustaría esclarecer: ¿han amplificado las redes sociales la ola onírica de la pandemia? Es muy posible que, al principio, se difundieran por Internet unas pocas entradas sobre los primeros sueños, alimentando un discurso sobre ensoñaciones pandémicas que se habría viralizado, lo cual habría inducido a que las personas recordaran lo que soñaban, anotaran los sueños sobre el coronavirus y los compartieran. Es posible incluso, que el discurso haya provocado que la gente soñase más con la pandemia.

Los datos indican que la prensa no desencadenó la marea onírica, pero quizá sí la amplificó, al menos temporalmente. Las encuestas de Bulkeley y Solomonova-Robillard confirman que hubo una oleada de tuits sobre sueños en el mes de marzo, antes de que los medios generalistas hablaran de ellos. De hecho, las primeras noticias citaban varios hilos de Twitter como fuente.

Después de que aparecieran las primeras noticias, IDreamofCovid.com y @CovidDreams registraron nuevas olas de relatos de sueños durante la primera quincena de abril. Es casi seguro que el formato de las noticias tuvo un efecto amplificador: en su mayoría citaban los temas oníricos documentados en una encuesta e incluían un enlace directo a esa encuesta para que los lectores participasen. Además, el 56 por ciento de los artículos de la primera semana entrevistaban a la misma experta de Harvard, lo cual puede haber influido en los lectores, que habrían soñado lo mismo que narra ella en las entrevistas.

La marea comenzó a remitir a finales de abril, al igual que el número de noticias, es decir, que se estaba apagando el efecto ecoico. Queda por ver cuál fue la naturaleza

real de la ola onírica. Hasta que no dispongamos de una vacuna anticovidica o un tratamiento eficaz, es posible que se sucedan los rebotes y que persistan las normas de distanciamiento. ¿Es posible que la pandemia haya producido un incremento duradero en el recuerdo de los sueños de la humanidad? ¿Se habrán quedado fijados a los sueños los miedos asociados? En ese caso, ¿las alteraciones facilitarán o dificultarán la adaptación al futuro postpandémico?

Es posible que algunas personas necesiten ayuda psicológica. La información de las encuestas que se repasa en este artículo no ahonda en las pesadillas. Pero algunos sanitarios que presenciaron el sufrimiento atroz en primera línea padecen pesadillas recurrentes. Algunos pacientes que estuvieron ingresados en la UCI durante días o semanas tuvieron pesadillas horribles en ese tiempo, las cuales hayan podido provocar los fármacos o la monitorización hospitalaria constante y los ruidos y alarmas del aparataje. Estos pacientes necesitarán ayuda profesional para volver a dormir con normalidad. Por fortuna, existen técnicas especializadas muy efectivas.

También hay opciones para las personas que no estén traumatizadas pero sigan algo nerviosas por sus sueños sobre la COVID-19. Algunas técnicas innovadoras, como la reactivación dirigida de la memoria, ofrecen más control sobre la narrativa de los sueños. Por ejemplo, aprender a practicar los sueños lúcidos (ser consciente de que estamos soñando) con la ayuda de dicha técnica de reactivación o de otros métodos podría ayudar a transformar las pesadillas covidicas en sueños más agradables, quizás incluso útiles. El mero hecho de observar y describir los sueños sobre la pandemia parece tener un efecto positivo en la salud mental, como constata en sus estudios Natália Mota, de la Universidad Federal de Río Grande del Norte.

A falta de tratamiento, podemos concedernos el lujo de remolonear y dormir las horas que gustemos. Los sueños pueden ser insidiosos, pero también son dúctiles, maleables y hasta inspiradores. ★

PARA SABER MÁS

Dreaming during the COVID-19 pandemic: Computational assessment of dream reports reveals mental suffering related to fear of contagion. Natália Bezerra Mota et al. en *PLOS ONE*, noviembre de 2020.

Social, financial and psychological stress during an emerging pandemic: Observations from a population survey in the acute phase of COVID-19. Rebecca Robillard et al. en *BMJ Open*, vol. 10, n.º 12, 2020.

EN NUESTRO ARCHIVO

Sueños lúcidos. Ursula Voss en *MyC*, n.º 62, 2013.

Sumergirse en el mundo onírico. Irene Habich en *MyC*, n.º 79, 2016.

El valor de los sueños. Klaus Wilhelm en *MyC*, n.º 100, 2020.

COVID-19: Insomnio, depresión y ansiedad en el personal sanitario. Yvonne Buchholz en *MyC*, n.º 102, 2020.

Los trastornos del sueño incrementan el desgaste profesional en los sanitarios. Alfredo Rodríguez Muñoz y Antonio Vela Bueno, en este mismo número.