


Universidad San Francisco de Quito	
Course/Curso	EDU770
Date/Fecha	17.04.2005
Name/Nombre	Paul Ehmig
Description/Descripción	Reflexión 05



Sueño Productivo

¿Cree usted que existe el "sueño productivo"?

¿Podemos resolver problemas en nuestros sueños?

Definitivamente mi respuesta a ambas preguntas es afirmativa, tal como veremos a continuación, pero empecemos antes con una historia sobre hallar la solución de nuestros problemas en el sueño.

Cuenta la historia, en 1864, un químico alemán de apellido Kekulé estaba tratando, al igual que muchos químicos de la época, de encontrar la estructura molecular del Benceno, cuya fórmula corresponde a C_6H_6 , pero no lo lograba hasta que un día se acostó completamente cansado¹ y se quedó dormido².

¹ Algunas fuentes dicen que estaba sentado frente a la chimenea pero no mencionan explícitamente que se haya quedado dormido aunque coinciden en que empezó a ver como danzaban los átomos ante sus ojos. Este hecho implica una de las siguientes alternativas: estaba dormido, estaba soñando despierto o tuvo una alucinación.

² <http://html.rincondelvago.com/friedrich-august-kekule.html>

Durante el sueño, estuvo viendo como bailaban frente a sus ojos los átomos en trayectorias que se enroscaban como serpientes y de pronto una de ellas se mordió la cola, retorciéndose, quedando convertida en un anillo. En ese instante se despertó y se dio cuenta de que había hallado la solución, pues la estructura de anillo que formaban los 6 átomos de Carbono (con enlaces dobles y simples alternados) y los 6 átomos de Hidrógeno enlazados a los de Carbono cumplía con los requisitos necesarios de que cada átomo de Carbono tenga 4 enlaces estables y los de Hidrógeno 1 enlace estable.

Si entendemos como sueño productivo al resolver problemas mientras estamos durmiendo, vale mencionar que esto no significa que podemos por ejemplo aprender un idioma o alguna otra habilidad escuchando una grabación mientras dormimos, tal como la creencia popular y la publicidad de algunos productos nos quieren hacer creer.

Lo que si es factible es que cuando nos vamos a dormir con alguna idea determinada, por ejemplo pensamos sobre un problema que queremos resolver, esta idea se queda dando vueltas en nuestra cabeza, especialmente si es algo que nos preocupa y lo pensamos antes de quedarnos dormidos.

Esto debe ser similar a la meditación, puesto que las ondas cerebrales de la meditación y del estado inmediatamente anterior al sueño son las mismas ondas alfa, mientras que las ondas del estado de vigilia son las beta, las del sueño las delta y las del sueño más profundo las theta.

Cuando he experimentado estos casos de sueño productivo recuerdo que la idea en la que pienso regresa varias veces durante la noche y estoy consciente de ello, supongo que esto

sucede en las fases donde el sueño es más ligero en cada ciclo. En algunas ocasiones me ha sucedido que precisamente viene la solución en un momento y me despierto o simplemente me doy cuenta que en la mañana siguiente tengo la solución de inmediato que empiezo a pensar en el problema. Algo que estoy pensando hacer, y no lo había intentado hasta ahora, es escribir lo que recuerde en el momento de despertar; pues creo que puede ayudar a recordar mejor lo que sueño.

Finalmente, para terminar con otra historia, contaba el matemático francés Henri Poincaré, que muchas veces las ideas le emergían en masa y de improviso, ya sea cuando subía a un autobús o cuando había dejado de pensar en un problema y estaba dedicada su atención a otra cosa. Podríamos especular que cuando estaba durmiendo se despertaba y también hallaba la solución a problemas que mantenían su mente ocupada³.

Un relato especialmente hermoso nos lo brinda POINCARÉ (176), uno de los mejores matemáticos de todos los tiempos, que fue además presidente de la República Francesa, y que está hoy de moda por haber sido un precursor de la comprensión de los procesos dinámico-caóticos no lineales. Tomamos las siguientes citas de POINCARÉ de una conferencia pronunciada a principios de siglo en la Sociedad Psicológica de París. En ella refiere varios episodios de creatividad matemática surgidos siempre de forma análoga: ocupación intensiva consciente sobre el problema sin llegar a ninguna solución; abandono de la cuestión por otras actividades y viajes; de repente y en el momento más inesperado surge a la consciencia la solución buscada. Citamos textualmente:

³ <http://members.fortunecity.com/bucker4/imagina.htm>

"...Las incidencias del viaje me hicieron olvidar mis trabajos matemáticos. En determinado momento, estábamos en Coutances y habíamos de subirnos a un autobús para desplazarnos a otro sitio. Justo al poner el pie en el estribo, sin que ninguno de mis pensamientos precedentes pareciese haberlo propiciado, me vino la idea de que las transformaciones que había utilizado para definir las transformaciones fuchsianas eran idénticas a las de la geometría no euclídea..."

"...Llegó el momento en el que tuve que ir a Mont Valerien, lugar donde había de realizar el servicio militar. Durante un tiempo, pues, mis ocupaciones fueron bastante diferentes. Un buen día conforme andaba por la calle, se me presentó de improviso la solución del problema en que me había bloqueado. No le di vueltas inmediatamente pero retomé la cuestión al licenciarme..."

Como comentario siguió diciendo: "El inconsciente, o como preferimos decir, el yo subliminal, desempeña un importante papel en la creación matemática. Suele considerarse que el yo subliminal es puramente automático. Ahora bien, hemos visto que la tarea matemática no es meramente mecánica, que ninguna máquina por perfecta que fuera podría realizarla. No se trata sólo de aplicar reglas... La verdadera tarea del inventor consiste en escoger entre todas las combinaciones, eliminando las inútiles o aun mejor, no molestándose en hacerlas... La primera hipótesis que se nos ocurre es que el yo subliminar no es en modo alguno inferior al yo consciente"⁴.

Pienso que es posible que Poincaré también resolviera sus problemas durante el sueño, puesto que al dejar de pensar activamente en un problema y permitir que el subconsciente

⁴ <http://www.red-farmamedica.com/spo/capitulo2.htm>

lo resuelva no se está impidiendo que dicho subconsciente trabaje en el problema durante el sueño.

Creo que en el caso de Poincaré el sueño productivo también sucedía cuando estaba despierto, pues dejaba a su subconsciente vagar libremente y luego la solución de sus problemas aparecía de improviso. Es posible que todos nosotros además de enfocar nuestro sueño para que sea productivo y nos ayude para la solución de problemas estemos en capacidad de enfocar nuestro subconsciente para resolver dichos problemas no solamente cuando dormimos, sino también que lo logremos en el estado de vigilia.