

La traición onírica: ¿qué significan los sueños sobre infidelidad?

Cuando mi esposo me trajo una taza de té a la cama una mañana, apenas pude musitar un "gracias". Estaba furiosa porque había pasado la noche divirtiéndose descaradamente con otra mujer (una amiga nuestra, ni más ni menos).

Da igual que solo hubiera sucedido en un sueño. Las emociones -traición, indignación, rechazo- se sintieron reales. Mis próximas palabras -"Soñé la noche pasada"- coincidieron con lo que Wilde afirmó ser la frase más aterradora en el idioma inglés.

Mi esposo probablemente estaría de acuerdo. Enrolló los ojos mientras se lo contaba. No es la primera proyección de esta película particular, aunque el elenco y la trama varían.

¿Revelan este tipo de sueños algo? ¿Una ansiedad generalizada? ¿Una desconfianza profundamente arraigada? ¿Una premonición? ¿O, como han postulado algunos investigadores, los sueños son un ruido sin sentido -un subproducto de la actividad neuronal frenética que tiene lugar durante la fase de sueño conocida como "movimiento ocular rápido" o sueño REM?

Jane Haynes es una psicoterapeuta con sede en Londres. Originalmente se formó como analista junguiano y todavía cree que hay un gran valor en trabajar con los sueños y el inconsciente. "Los sueños llevan un mensaje de algún tipo", dice Haynes. "Comunican en un lenguaje nocturno."

Sin embargo, no se trata de un lenguaje que se preste a una traducción universal. A pesar de las afirmaciones de la psicología pop en contrario, los sueños sobre dientes, o volar, o estar desnudo en público no tienen cada uno su propio significado único y a medida que simplemente puede ser decodificado.

"Como psicoterapeuta, estoy guiando, no decodificando", dice Haynes. "Siempre es el contexto lo que es importante cuando se trata de dar sentido a un sueño. Alguien que te dice lo que significa tu sueño te quita tu agencia."

Haynes, junto con el neurólogo y el médico del sueño Dr. Oliver Bernath, está curando un Simposio de Sueños en la Royal Institution en Londres el 21 de junio. Una de sus motivaciones es alentar a las personas a tomar los sueños más en serio. "Son una parte increíblemente importante de nuestras vidas", dice. Considere que pasamos aproximadamente una tercera parte de nuestras vidas dormidas -y alrededor del 20% del tiempo que estamos dormidos soñando- y es difícil argumentar en contra.

Antes de sumergirnos en la pregunta de por qué es que pasamos tanto tiempo en esencialmente un estado alucinatorio, delirante, un aviso a aquellos de ustedes que afirman no soñar en absoluto. Lo siento: están equivocados.

La investigación de laboratorio del sueño ha demostrado que cuando las personas que afirman no soñar son monitoreadas y despertadas periódicamente durante la noche, han estado soñando. Simplemente no lo recuerdan en la mañana.

Fase del sueño

Actividad neuronal

Fase REM

Aumento de la actividad neuronal en la corteza visual y motora, el cíngulo y la amígdala, y el hipocampo

Fase de sueño ondulatorio lento

Aumento de la actividad neuronal en la corteza prefrontal

El estudio de los sueños -llamado oneirología- tiene una larga historia. En la cultura tradicional china, los sueños eran una puerta al futuro; en la antigua Grecia, se creía que los sueños eran mensajes de los dioses. "Los dormitorios para dormir se llevaban a cabo en los grandes

anfiteatros, donde los ciudadanos podían acudir a incubar sus sueños, con 'guías de sueños' a mano para interpretarlos", dice Haynes.

Aunque ahora sabemos que los sueños provienen de adentro, aún no está del todo claro para qué sirven.

Es una pregunta que Prof. Mark Solms, un neurocientífico en la Universidad de Ciudad del Cabo y el orador principal en el simposio de la Royal Institution, ha estado investigando durante más de tres décadas. Su investigación ha arrojado luz sobre una función intrigante y aparentemente contradictoria del sueño.

Acabar com a fome no mundo: desafios e soluções

Rio de Janeiro, 6 jun (Xinhua) -- Acabar com a fome no mundo é possível, mas, para isso, deve-se acabar com os conflitos e guerras no planeta e enfrentar a mudança do clima, segundo afirmou o diretor e representante do Programa Mundial de Alimentos (PMA) das Nações Unidas no Brasil, Daniel Balaban.

Conflitos, guerras e mudança do clima: os principais desafios

Para Balaban, "é possível resolver o problema da fome no planeta, mas ainda não existe uma iniciativa mundial para isso. Há, basicamente, dois fatores que provocam a fome no mundo: um são os conflitos e as guerras e o outro, a mudança do clima, que tem um grande impacto no rendimento das lavouras, principalmente nos países **Win Win Won** desenvolvimento".

Fatores	Impacto
Conflitos e guerras	Aumento da insegurança alimentar e nutricional
Mudança do clima	Redução do rendimento das lavouras

Exemplos de impactos da mudança do clima

Como exemplo, Balaban citou "as secas e as inundações, como as que estamos vivendo no sul do Brasil, temperaturas extremas, invernos muito mais duros, verões muito mais duros. E tudo isso afeta o rendimento dos cultivos".

- Secas e inundações
- Temperaturas extremas
- Invernos e verões mais duros

Degradação do solo e acesso a alimentos

Balaban também destacou que "a degradação do solo, com o aumento das temperaturas e as mudanças nas precipitações, acabam provocando a erosão do solo, a perda da fertilidade, a desertificação e isso, logicamente, acaba dificultando a lavoura".

No Brasil, 140 milhões de hectares de terras são considerados degradados, o que dificulta a produção de alimentos e o acesso a esses alimentos por parte da população.

Mudança do clima e preço dos alimentos

Além disso, a mudança do clima também afeta o preço dos alimentos, o que é um grande fator que leva à fome, especialmente no Brasil. O país produz muitos alimentos, mas a grande maioria da população não tem acesso a esses alimentos, porque são caros. Assim, a redução da produtividade agrícola leva a um aumento nos preços dos alimentos, dificulta o acesso das famílias de baixa renda e os alimentos mais nutritivos, infelizmente, são os mais caros.

Soluções: práticas agrícolas sustentáveis e gestão da água

Para resolver esses problemas, Balaban sugeriu a aplicação de práticas agrícolas sustentáveis, a melhoria da gestão da água e o investimento **Win Win Won** cultivos resistentes ao clima. Ademais, é necessário criar políticas que apoiem a segurança alimentar e os esforços de adaptação ao clima.

Desmatamento e produção sustentável

Um dos motivos da degradação da terra é o desmatamento. Se não houver uma diminuição do desmatamento, no futuro o próprio Brasil terá dificuldades **Win Win Won Win Win Won** produção de alimentos.

Para garantir uma produção sustentável, é necessário que os produtores trabalhem **Win Win Won** conjunto com a proteção do meio ambiente e da natureza.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: Win Win Won

Palavras-chave: **Win Win Won - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-19