

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.

Dame Sarah Storey conquista a medalha de ouro na última milha da corrida de rua C4-5 feminina [www bet sport](#) Paris

Dame Sarah Storey superou um susto enorme nos últimos quilômetros da corrida de rua feminina C4-5 [www bet sport](#) Paris, mas retornou com força para conquistar a medalha de ouro com uma margem mínima.

Com menos de 2 km para o final dos 71 km de corrida, a francesa Heidi Gaugain atacou na última subida e inicialmente pareceu ter criado uma diferença decisiva sobre a ciclista britânica de 46 anos.

Movimento que parecia ser de medalha de ouro do teenager, mas Storey se recuperou e estava no pneu da francesa à medida que se aproximavam da reta final, antes de liderá-la nos últimos 100 metros.

A disputa foi até a linha de chegada, com Storey, que já tinha um ouro nesses Jogos no contrarrelógio nesta semana, mantendo a francesa por menos de meia roda, garantindo assim um 19º ouro e provavelmente um dos mais difíceis de ganhar.

"Eu sabia que Heidi queria atacar e estava feliz [www bet sport](#) levar isso à linha como a sprinter mais rápida do grupo", disse ela à Channel 4. "Tudo se desenrolou perfeitamente."

Sobre a perspectiva de buscar uma 20ª medalha de ouro [www bet sport](#) Los Angeles aos 50 anos nos próximos quatro anos, Storey manteve as cartas próximas ao peito: "Quem sabe? Preciso desfrutar disso primeiro."

Nosso boletim informativo diário ajudará você a se manter atualizado com todas as novidades nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos

Aviso de Privacidade: Os boletins informativos podem conter informações sobre instituições de caridade, propagandas online e conteúdo financiado por terceiros. Para obter mais informações, consulte nossa Política de Privacidade. Utilizamos o Google reCaptcha para proteger nosso site e a Política de Privacidade e os Termos de Serviço do Google se aplicam.

[depois da promoção do boletim informativo](#)

Informações do documento:

Autor: [symphonyinn.com](#)

Assunto: [www bet sport](#)

Palavras-chave: [www bet sport](#) - [symphonyinn.com](#)

Data de lançamento de: 2024-09-12