

## El cuerpo dormido: entre la vigilia y los estados oníricos

### The Body Asleep: Between Wakefulness and Oneiric States

Vanegas García, José Hoover; Orrego Cardozo, Mary; Vidarte Claros, Jose Armando; Restrepo De Mejía, Francia

 José Hoover Vanegas García [\*]  
hovg@autonoma.edu.co  
Universidad Autónoma de Manizales, Colombia

 Mary Orrego Cardozo [\*\*]  
mary.orrego@gmail.com  
Universidad Autónoma de Manizales, Colombia

 Jose Armando Vidarte Claros [\*\*\*]  
jovida@autonoma.edu.co  
Universidad Autónoma de Manizales, Colombia

 Francia Restrepo De Mejía [\*\*\*\*]  
franciarestrepo@autonoma.edu.co  
Universidad Autónoma de Manizales, Colombia

**Revista Filosofía UIS**  
Universidad Industrial de Santander, Colombia  
ISSN: 1692-2484  
ISSN-e: 2145-8529  
Periodicidad: Semestral  
vol. 21, núm. 1, 2022  
revistafilosofia@uis.edu.co

Recepción: 23 Enero 2021  
Aprobación: 12 Abril 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/408/4082493017/>

DOI: <https://doi.org/10.18273/revfil.v21n1-2022008>

**Forma de citar (APA):** Vanegas García, J., Orrego Cardozo, M., Vidarte Claros, J. y Restrepo De Mejía, F. (2022). El cuerpo dormido: entre la vigilia y los estados oníricos. *Revista Filosofía UIS*, 21(1), <https://doi.org/10.18273/revfil.v21n1-2022008>

**Resumen:** En este artículo se presentan los resultados de la revisión de más de sesenta documentos sobre los estados oníricos en relación con la vigilia. En el texto se desarrollan tres puntos: primero, el surgimiento de las reflexiones sobre el estado onírico y sus connotaciones mitológicas, además de algunos datos filosóficos de la antigua Grecia. Segundo, se desarrolla una tematización del fenómeno de sueño o dormir, en la reflexión de la modernidad. Tercero, se elabora una aproximación a una fenomenología del dormir, a partir de varios fenomenólogos reconocidos como Merleau-Ponty, Jean-Luc Nancy, Sartre, José Ortega y Gasset, Michel Henry, entre otros. Al final se exponen diecisiete conclusiones que dan cuenta de la reflexión, entre ellas tenemos el dormir como abandono del sueño de sí mismo, el sueño como un proceso no experiencial y, por tanto, teórico, y la permanencia de las emociones que emergen en los sueños y se prolongan a la vigilia.

**Palabras clave:** dormir, cuerpo, sueño, vigilia, mitología, filosofía, fenomenología del sueño.

**Abstract:** This article presents the results of a revision of more than 60 articles on oneiric states with respect to wakefulness. It develops three aspects: The first aspect is the emergence of reflections on the oneiric state, its mythological connotations and some philosophical insights from ancient Greece. The second aspect develops a thematization of the phenomenon of sleep of the reflection of modernity and, the third aspect is an approach to a phenomenology of sleep from the perspective of several well-known phenomenologists as Merleau-Ponty, Jean-Luc Nancy, Sartre, José Ortega y Gasset, Michel Henry, among others. Finally, seventeen conclusions account for the said reflection such as sleeping as an abandonment of the dream of oneself, sleeping as a non-experiential process and therefore a theoretical one and the continuum of emotions that emerge in dreams and prolong to wakefulness.

**Keywords:** sleep, body, dream, wakefulness, mythology, philosophy, phenomenology of sleep.

## 1. INTRODUCCIÓN

El dormir cobra valor como tema de reflexión después de la mitad del siglo XX; sin embargo, siempre ha sido un fenómeno impactante, sobre todo el tema de los sueños o las ensoñaciones. Precisamente William Charles Dement (1928-2020), médico norteamericano, fue uno de los primeros en dedicar sus estudios a la medicina del sueño o del dormir, a él se debe gran efectividad en los diagnósticos y el descubrimiento de varias patologías que se dan en estado de dormido. Fundó el primer laboratorio de sueño en Stanford. De hecho, la salud en gran medida —no solo dormidos, sino en la vida en general— depende del buen dormir: “No estamos sanos si nuestro sueño no es sano, y no podemos hacer que nuestro sueño sea saludable a menos que tomemos plena conciencia de sus riesgos y promesas” (Dement y Vaughan, 2000, p. 21).

Por otra parte, están los trabajos de Allan Hobson (1933-2021), psiquiatra, profesor de Harvard, quien hizo muchos aportes al estudio sobre los estados oníricos, tales como las investigaciones sobre el movimiento ocular rápido o lo que se ha llamado sueño REM, por sus iniciales en inglés. Hobson estudió los movimientos corporales de los sujetos dormidos individuales y en parejas, analizó los sueños o lo que se denomina ensoñaciones, y sobre este aspecto afirmó: “Sleep onset is particularly fruitful for the elaboration of fantasy and dream-like mental activity that incorporated local conditions shamelessly” (Hobson, 2005, p. 29)<sup>[1]</sup>.

Hay otros trabajos muy importantes, autores como Alejandra Rosales-Lagarde psicóloga mexicana, quien ha dedicado varios trabajos a estudiar el sueño, sobre todo desde bases neurológicas, sobre lo cual afirma: “Además, durante el inicio del sueño ocurre un bloqueo de la transmisión sensorial porque el tálamo cambia a un modo de compuerta cerrada, a diferencia de la vigilia” (Rosales-Lagarde, 2014, p. 322).

Existen otros aportes muy importantes, aunque sin ser el objeto concreto de este trabajo que han hecho neurólogos, antropólogos sociólogos y aun filósofos sobre el tema, por ejemplo, John Eccles (1903-1997), neurofisiólogo australiano, reconocido por sus trabajos con el epistemólogo alemán Karl Popper, afirmó: “Las funciones generales del cuerpo al estar de pie, andar, bucear y nadar y al dormir y despertar, están normalmente unidas porque las conexiones cruzadas a niveles inferiores del cerebro no se ven afectadas por la comisurotomía” (Eccles, 1992, p. 197). En relación directa con la neurología, Antonio Damasio (1944), médico portugués adoptado por Norteamérica, ha mostrado cómo las emociones y otros estados de ánimo se alejan de los sueños: “Un hallazgo parecido ocurre regularmente durante la interrupción natural de la consciencia que denominamos dormir. Ninguna emoción acompaña el dormir profundo” (Damasio, 2000, p. 117).

En la dimensión social, dormir o sueño también es un objeto de reflexión, el mismo Talcott Parsons (1902-1979) así lo reconoció: “Evidentemente, el sueño es uno de los más fundamentales entre estos fenómenos de relajación de la tensión, y aun cuando tenga fundamentos biológicos, se encuentra, no obstante, profundamente influido por la interacción en los niveles socio-culturales” (Parsons, 1976, p. 254). O el mismo Roger Bartra (1942), para mostrar como sería el mundo de lo mental con un cerebro externo, afirma: “Podemos imaginar lo que puede ser el paisaje mental de una memoria desprovista de las sutiles

---

## NOTAS DE AUTOR

- [\*] Colombiano. Doctor en Filosofía de la Universidad Pontificia Bolivariana. Profesor titular de la Universidad Autónoma de Manizales, Colombia.
- [\*\*] Colombiana. Doctora en Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad Autónoma de Barcelona, España. Profesora investigadora de la Universidad Autónoma de Manizales, Colombia.
- [\*\*\*] Colombiano. Doctor en Ciencias del Deporte, Educación Física y Actividad Física Saludable de la Universidad de la Coruña, España. Profesor investigador de la Universidad Autónoma de Manizales, Colombia.
- [\*\*\*\*] Colombiana. Doctora en Ciencias Sociales Niñez y Juventud e investigadora de la Universidad Autónoma de Manizales, Colombia.

redes exocerebrales cotidianas si evocamos lo que ocurre en los sueños, cuando se apaga la conciencia y nos desconectamos de la realidad circundante” (Bartra, 2006, p. 196).

Frente al suceso de dormir son muchas las referencias que se pueden evocar; sin embargo, en la filosofía los comentarios sobre este fenómeno son escasos y apartados. No hay, en sentido estricto, una filosofía del dormir. Por tanto, este artículo hace parte de la revisión de literatura del proyecto de investigación *El papel de la conciencia en los estados oníricos*, avalado por la Universidad Autónoma de Manizales, y en proceso de desarrollo por los grupos de investigación Cuerpo Movimiento y Neuroaprendizaje.

Así las cosas, este trabajo busca activar la reflexión filosófica sobre el dormir y, en particular, desde la fenomenología, vista desde herramientas conceptuales tanto históricas como actuales. Para ello, mostraremos tres puntos: primero, algunos apuntes genéticos que dan la idea de una arqueología de la percepción sobre el dormir; segundo algunas concepciones de la filosofía tradicional sobre el tema; tercero los enigmas actuales del fenómeno del dormir.

Este artículo es producto de la revisión inicial de la literatura sobre el asunto, que se recogen en sesenta y tres documentos distribuidos así: diez artículos de investigación sobre sueño, de los últimos diez años; ocho libros producto de investigación en la ciencia del sueño; cuatro libros de antropología y filosofía que hacen referencia al dormir o a los sueños en general; siete textos de literatura griega, tragedias y poemas; veintidós libros de filosofía, desde los presocráticos hasta la modernidad; y 12 libros de fenomenología. De allí, se identificaron algunas categorías como la muerte, las imágenes recordadas de la memoria, la cartografía de imaginación, las emociones presentes en el sueño, la creencia que el sueño fue real conciencia, el dolor, el sufrimiento o la angustia, con las cuales se elaboró este artículo.

## 2. ARQUEOLOGÍA DEL DORMIR. EL CUERPO EN LA OSCURIDAD

Hay que mencionar que hacer una aproximación a lo que es dormir no es una tarea sencilla y quizás por eso los investigadores sobre el tema, tanto neurólogos como psicólogos, no hacen una descripción con pretensiones de objetividad. La dificultad más grande cuando se quiere comprender conceptualmente el fenómeno de dormir es que no es una experiencia directa del ser humano, sino testificada. Puesto que, cuando se quiere saber que es dormir durmiendo en el momento de estar dormido, no se pueden abstraer las características del tal suceso, porque se está dormido: los seres humanos no se duermen para ellos mismos y por ello el dormir no es una experiencia propia.

Lo más que se puede saber es la descripción de las causas neurológicas por medio de un escáner funcional o polisomnografía, que explica el estado dormido, pero no da cuenta de los significados y menos los sentidos de estar dormido, ya que, lo más que se puede es ser testigo cuando otra persona está dormida, desde la observación. Esto sería como investigar el amor con la palabra escrita en forma de manchas o líneas de tinta y no con el fenómeno afectivo; estudiar las causas que hacen que la palabra se desparrame por la hoja de papel, mirar las propiedades de la misma, su estructura química, la nitidez o no nitidez, etc., pero con estudiar la palabra escrita no se tiene en cuenta la connotación de la palabra para los seres humanos, ni cual es el sentido del amor para ellos.

El origen de la percepción sobre el fenómeno del dormir lo encontramos en la mitología, en Hesíodo. Hipno es hijo de la noche, así se narra en la Teogonía: “La noche engendró al odioso Moro, a la negra Ker y a Tánato; también parió a Hipno y dio a luz la tribu de los sueños. Después la tenebrosa diosa Noche, sin acostarse con nadie, parió a Momo” (Hesíodo, 2006, p. 39). La ausencia de sentido o consciencia de la existencia para la misma persona que la vive detona acontecimientos negativos, pues su límite de comprensión no llega hasta estos continentes. Quizás por ello, Hesíodo muestra la noche y el dormir como parientes cercanos de Moro, Ker y Tánatos en cuanto alusión a la muerte, la proximidad a la nada absoluta, Momo: la burla, el sarcasmo, y las Hesperides, que habitan al otro lado del mundo y que su canto es similar al de las Sirenas embrujantes.

Así, el dormir, Hipno, evoca la nada, ya que es algo así como la muestra de la muerte. Además de los ya mencionados, son parientes del dios del Sueño “las Moiras y las Keres, vengadoras despiadadas (a Cloto, a Láquesis y Átropo que a los mortales les otorga, al nacer el bien y el mal)” (Hesíodo, 2006, p. 39). Pareciera como si la noche, sinónimo de oscuridad, fuera el escenario fuente de la maldad, fuente de las fuerzas negativas, de la que nace “Némesis, azote para los hombres mortales, la funesta Noche. Después de esta dio a luz a engaño, a afecto y a la funesta vejez y engendró a la violenta Eris” (p. 39). De esta última brotan “la penoso Fatiga, al Olvido, al Hambre, a los Dolores” (p. 39).

La noche Nix, y el día Hemera son dos divinidades que nunca se encuentran, están condenadas a que cuando una llega la otra se tiene que ir, no hay opción, así lo narra el poeta Hesíodo (2006):

Ante estas puertas, el hijo de Japeto sostiene de pie, con su cabeza y sus incansables manos, el ancho cielo inmóvil, allí donde la Noche y el Día se acercan y se saludan, cruzando el gran umbral de bronce: La una baja hacia el interior, la otra se va hacia la puerta, y nunca a ambas acoge dentro de la casa, sino que siempre una de las dos fuera de la casa da vueltas sobre la tierra. (p. 59)

De alguna manera podríamos decir que la noche es al día lo que la vigilia es a lo onírico. El sueño nunca se encuentra con la vigilia, están condenados a andar separados, la noche extraña el día, la noche es propicia para el dios Hipno, para el sueño, para poner en suspenso la vida, la noche tiene su encanto, su oscuridad cambia el paisaje, por ello es más propenso a las apariciones, como lo retoman Bustamante y Martín, (2016): “Suen#o, Hipnos, es el decimoséptimo hijo de Érebo que engendró con la Noche, Nix, que según el tercer Himno Órfico es “la diosa de las apariciones y de los ocultos trabajos” (p. 78).

La vigilia implica estar alerta, estar vigilando el mundo para protegerse corporal y mentalmente. Pero los seres humanos tienen que caer, tienen que hacer una pausa en su existencia, tienen que dormir, a no ser que se ilumine por Argos, la sacralidad de cien ojos de los cuales nunca dormían todos, pues siempre tenía alguno de los ojos abierto al mundo mientras otros dormían, siempre estaba vigilando, por lo menos detrás de Io, la terrenal que Zeus convirtió en novilla para acceder a su cuerpo: “¡Miserable yo! Otra vez el tábano me aguija; el espectro del terrífena Argo. ¡Oh tierra, aléjate de mí! En viendo a ese pastor de cien ojos, tiempo de espanto. ¡Ya se acerca con traidora mirada!” (Esquilo, 1939, p. 102). Sin embargo, se descuida y Hermes lo mata y Hera lo corvierte en el pavo real, por eso su cola está llena de ojos. En la *Ilíada*, en el Canto XIV, Hera con la intención de meterse en la batalla de Troya seduce a Zeus con el corpiño y el cinturón de Afrodita. Se dice que le da tanto amor que lo deja rendido, pero, además, le pide al Sueño que lo duerma para que no se dé cuenta de sus intenciones: “¡Sueño, rey de todos los dioses y de todos los hombres! si en otra ocasión escuchaste mi voz, obedéceme también ahora y mi gratitud será perenne. Adormece los brillantes ojos de Zeus debajo de sus párpados [...]” (Homero, 1979b, p. 260). Al principio Hipnos se niega, pero Hera le promete en matrimonio a Pasitea, un Nereida o Gracias, de la cual Hipnos estaba enamorado, es la representación de las alucinaciones y alucinógenos. Efectivamente se casa y dan a luz a Morfeo y a más de mil hijos, los Oniros o las ensoñaciones.

Precisamente, esta unión entre Hipno y Pasitea revela la relación entre dormir y los estados de conciencia alterados, para el caso del licor aparece muy próximo al sueño, así lo declara Eurípides, en las *Bacantes*, refiriéndose al dios del vino en relación con el sueño, afirma en boca de Tiresias:

El hijo de Semele, que inventó la húmeda bebida del racimo y la introdujo entre los hombres, el cual hace cesar las penas de los míseros mortales cuando se llenan de jugo de la viña y proporciona el sueño, olvido. (Eurípides, 1974, pp. 98-99)

El vino apresura a los seres humanos al sueño, a dormirse, como si cada trago incidiera para separar el alma vivificadora del cuerpo, como si cada ingesta de licor en el cuerpo le diera autonomía, independencia del alma, así lo veían determinadas culturas:

El alma de un durmiente se supone que, de hecho, se aleja errante de su cuerpo y visita los lugares, ve las personas y verifica los actos que él está soñando. Por ejemplo, cuando un indio del Brasil o Guayanas sale de un sueño profundo, está convencido firmemente de que su alma ha estado en realidad cazando, pescando, talando árboles o cualquier otra cosa que ha soñado, mientras todo ese tiempo su cuerpo estuvo tendido e inmóvil en su hamaca. (Frazer, 1993, p. 221)

El cuerpo queda como anestesiado, no siente lo que sucede a su alrededor ni aun sobre su mismo cuerpo, así lo deja ver Homero en la *Odisea* cuando Atenea enbellece a Penélope

La deidad de ojos de lechuza... infundióle dulce sueño a la hija de Ícaro que se quedó recostada en el lecho y todas las articulaciones se le relajaron; y acto continuo, la divina entre las diosas la favoreció con inmortales. (Homero, 1979a, p. 343)

Otro ejemplo claro lo tenemos con el surgimiento de la mujer a partir de la intervención quirúrgica que hace Dios al primer hombre:

Entonces Yahveh Dios hizo caer un profundo sueño sobre el hombre, el cual se durmió. Y le quitó una de las costillas, rellenando el vacío con carne. De la costilla que Yahveh Dios había tomado del hombre formó una mujer. (Gn 2, 20-22)

Es una de las primeras intervenciones corporales con anestesia que data la historia.

La palabra en la mitología no solo nombra las cosas, les da un orden, lo cual postula un significado, da a conocer el mundo y en este caso no solo nombra, sino que sugiere. El mundo es lo que fue y lo que es, porque esta nombrado y la mitología es una de esas formas de nombrar, así lo defiende Eliade:

Los mitos relatan no sólo el origen del Mundo, de los animales, de las plantas y del hombre, sino también de todos los acontecimientos primordiales a consecuencia de los cuales el hombre ha llegado a ser lo que es hoy. (Eliade, 1996, p. 17)

El fenómeno del dormir tiene muchas sugerencias, tiene muchas lecturas, puesto que es una pausa en la vida, que posee un tiempo, pero que quien lo padece no lo vive, no ve como transcurre el tiempo en su cuerpo dormido, solo cuando se separa el sueño del cuerpo cuando lo sacude, como dice Eurípides: “Tu Madre levántose en medio de las Vacantes, dio un grito para que sacudieran el sueño del cuerpo, cuando oyó los mugidos de las corníferas vacas. Ellas, entonces, arrojaron de sus ojos el florido sueño y saltaron de pie” (Eurípides, 1974, p. 114). Entonces, cuando el cuerpo se deshace del sueño vuelve otra vez a ser; en este sentido el sueño también es tranquilidad, no como armonía en lo que se vive sino como ignorancia de lo vivido y se acompaña de la noche, de Nix, enigmática, misteriosa, pues siempre lleva en su atmósfera, el ocaso de la existencia: “La descendencia que tiene la Noche por sí sola está formada, en buena parte, por abstracciones; el resto son divinidades personales de cierta importancia, aunque no de primera fila [...]: las Hespérides, las Parcas, Némesis y Eris” (Ruiz de Elvira Prieto, 1982, p. 58).

### 3. EL CUERPO SIN CUERPO: PERCEPCIÓN FILOSÓFICA

En la filosofía clásica, sobre todo griega, el fenómeno que pone la vida entre paréntesis no es ignorado. Si bien no hay un desarrollo sistemático sobre tal acontecimiento, sí hay apuntes que nos dejan ver la preocupación por clasificar y caracterizar el estado de dormido. No es para menos, puesto que es un fenómeno que está tan cerca de la vida que es casi imposible separarlo de la existencia. El tema inicialmente está datado en la voz de los presocráticos, su característica es la búsqueda de la causa, esto es de lo que motiva o le da realidad al sueño. Una de las primeras ideas que aparece es el hechizo que se revela cuando se duerme, pues en este estado el mundo o la realidad que llega a los seres humanos no es la misma que se muestra en estado de vigilia, si es que aparece algo. Lo que cambia es el orden, al decir de Heráclito (535.470 antes de nuestra era) en el fragmento 89: “Para los que están despiertos el orden del mundo es uno y común, mientras que cada uno de los que duermen se vuelve hacia uno propio” (Bernabé, 1996, p. 136). Una mirada actual, pero desprovista de prejuicios nos deja ver la distancia entre la vigilia y el sueño, la cual puede estar atravesada por miradas morales, pues lo público es para todos, es más transparente que lo que solo es para una persona, además, que el dormir evoca la oscuridad mientras el vivir invoca la luz.

En las entrañas etimológicas la palabra *karo* de *karow* (*karos*) se traduce como adormecer, entorpecer, embotar, y esta palabra tiene como origen *kardia* (*kardia*) que se puede entender como alma, espíritu, sentido, inteligencia, y también como corazón, elemento nucleador en la comprensión del dormir, componente

biológico que nombra la actividad de la sangre en el tránsito de la vigilia a los estados oníricos, “Aecio nos informa: «Alcmeón dice que el sueño se origina al retirarse la sangre de las venas más grandes, mientras que el despertar se debe a su redifusión»” (Guthrie, 1984, p. 331). La recurrencia a la cantidad de sangre en las venas o en las cavidades es una buena razón para justificar la caída de la vida en un sueño profundo “En la propia hematología aristotélica hallamos esto: «Cuando los seres vivos están dormidos, la sangre se vuelve menos abundante junto a la superficie, de manera que, si se les pincha, no fluye de un modo tan copioso.»” (p. 331).

La sangre anuncia la vida, pero, así mismo, su presencia anuncia la muerte, estar vivo o estar dormido también puede causar la variación de la temperatura de la sangre: “Ecio (V, 24, 2, A 85) nos refiere que, según Empédocles, el sueño se produce por un enfriamiento, en la proporción adecuada, del calor existente en la sangre, y la muerte, en cambio, cuando el enfriamiento es completo” (Guthrie, 1986, p. 236). Parece ser que, cuando se duerme, los torrentes sanguíneos se expresan, quizás porque el cuerpo está en silencio, por lo menos hay ausencia de palabras intencionales, la sangre se relentiza en su tránsito por el cuerpo, por las venas, y si la sangre también es responsable del pensamiento, como lo afirma el mismo Empédocles: “Nutrido en la ola de sangre que sale a su encuentro, que reside principalmente en lo que es denominado por los hombres, el pensamiento. Pues la sangre que rodea al corazón es en los hombres el pensamiento” (Empédocles, 1969, p. 96). En este mismo sentido lo vio Diógenes, que cita Guthrie, explicando como el sueño tiene su génesis “por un humedecimiento del aire del alma. (De forma más específica, se dice que se produce el sueño cuando la sangre llena por completo las venas y empuja el aire contenido en ella hacia el pecho y el estómago)” (Citado por Guthrie, 1986, p. 381).

Por su parte, en Platón, por lo menos en la Apología Socrática, hay una relación directa entre el dormir y la muerte. Como en la mitología, ambas son hermanas, hijas de la noche, hijas de la oscuridad, tanto como fenómeno físico que intelectual, pues en la noche no se puede ver, en la noche el intelecto se complica y por ello, se puede asemejar a la muerte con el estado de dormido: “La muerte es una de estas dos cosas: o bien el que está muerto no es nada ni tiene sensación de nada, o bien, según se dice, la muerte es precisamente una transformación” (Platón, 1985, p. 184). Cuando aparece el sueño, el cuerpo cae en un estado, al parecer, como si careciera de vida, como si careciera de alma, como si el espíritu vivificador lo hubiera abandonado, Platón explica literalmente qué le pasa al cuerpo cuando cae en estado de dormido y por qué aparecen imágenes en forma de esueño. Como lo relata el filósofo en el diálogo titulado “Timeo”:

Cuando al llegar la noche el fuego que le es afín se marcha, el de la visión se interrumpe; pues al salir hacia lo semejante muta y se apaga por no ser ya afín al aire próximo que carece de fuego. Entonces, deja de ver y se vuelve portador del sueño, pues los dioses idearon una protección de la visión, los párpados. Cuando se cierran, se bloquea la potencia del fuego interior que disminuye y suaviza los movimientos interiores y cuando éstos se han suavizado, nace la calma, y cuando la calma es mucha, el que duerme tiene pocos sueños. Pero cuando quedan algunos movimientos de mayor envergadura, según sea su cualidad y los lugares en los que quedan, así es el tipo y la cantidad de las copias interiores que producen y que, al despertar, recordamos como imágenes exteriores. (Platón, 1992, p. 194)

La ausencia de fuego, de calor, es la fuente del sueño; es la base de la ausencia de vigilia y la entrada a la desconexión de la vida: caer en el sueño, el sueño es calma, es silencio, pero parece que para Platón la calma no es plena, puesto que quedan representaciones en el pensamiento que generan las ensoñaciones, que producen ruido en la mente dormida. En Aristóteles el tema tiene otra dirección, ya que el dormir está relacionado directamente con el alma y esta con el hecho de vivir. El alma tiene unas *dimensiones*, entre ellas está el alma vegetativa, la nutritiva, la sensitiva y la intelectual. La primera es irracional y parece que en ella se da el estado de dormido, así lo declara el filósofo estagirita: “Parece, en efecto, que en los sueños actúa principalmente esta parte y esta facultad, y el bueno y el malo no se distinguen durante el sueño. Por eso, se dice que los felices y los desgraciados no se diferencian” (Aristóteles, 1993, p. 155). El sueño es parte del alma *pasiva*, de aquellas funciones corporales que no exigen la mente o la intelección y, por ello, se comparte con los otros seres vivos. Por tanto, el sueño no es consciente y no puede tener evaluaciones morales: “Además, concedamos que la

función del alma es hacer vivir, y que esto consiste en un uso y un estar despierto (pues el sueño es una especie de inactividad y de reposo)” (Aristóteles, 1993, p. 433).

En la época griega también son necesarias las voces de los filósofos médicos, pues en ellos está la expresión de la observación y la experimentación. Por ejemplo, en el diagnóstico, afirma Hipócrates: “El dormir el enfermo con la boca siempre abierta es señal de muerte” (Hipócrates, 2002, p. 71). Las posturas corporales revelan estados fisiológicos y patológicos: “También lo es que durmiendo boca arriba tenga las piernas muy encogidas o desparramadas” (p. 71). El cuerpo expresa su propio estado, y no solo en estado de vigilia, sino en estado dormido y quizás con más efectividad:

Conviene también observar el modo cómo se ponen los ojos en el sueño, porque si durmiendo apareciese lo blanco de ellos sin juntarse los párpados y no hubiese antecedido a esto alguna diarrea, o el haber tomado medicina, o no tuviese el enfermo la costumbre de dormir de este modo, es señal mala y muy mortal. (Hipócrates, 2002, p. 70)

La teoría es a la práctica lo que la filosofía es a los médicos, por lo menos en la época clásica griega. Las teorías son libres de especular, pero cuando logran demostrar un acontecimiento se convierten en saberes que se pueden aplicar al mundo, a la práctica y, en este caso, a los seres humanos. El dormir se altera y esto se toma como mal para los seres humanos. El cuerpo dormido dice de la vida, dice del alma, como principio vivificador, pero también dice de la existencia el tratamiento de enfermedades y padecimientos, en general: “*Pues el alma se calienta más durmiendo que despierta y las enfermedades cobran mucha más fuerza en el sueño que cuando, despertándose, el alma se refresca. Los sueños permiten conocer claramente las enfermedades*” (Hipócrates, 2003, p. 521).

En esta misma dinámica, aunque no griego, sino romano, se encuentra Galeno (1997), que también dejó su voz para decir y sugerir sobre el estado de dormido en relación con las patologías y los estados de salud: “El delirio, por ejemplo, es sin duda un síntoma de la función del lugar pensante; lo son también el sopor y el sueño profundo, pero proceden de una causa opuesta: una causa de efectos calientes produce los insomnios” (p. 215). Lo caliente y lo frío, esto es contrario a Heráclito y a Empédocles, pero es muy significativo, pues el calor genera más tranquilidad y esta conduce a la quietud: al sueño, mientras que el frío obliga a movimientos corporales, al malestar, y con él se padecen delirios e insomnios, en esta línea, lo húmedo y lo seco tienen implicaciones directas con el sueño. Según el médico Romano:

El sueño y la vigilia sobrepasan lo normal a causa, respectivamente, de la humedad y de la sequedad de la constitución corporal, también la intensidad en la vigilia y en el sueño corresponde a la intensidad de humedad y sequedad. (Galeno, 1997, p. 239)

El cuerpo dormido cobra formas diferentes al cuerpo en vigilia y esto lo vio el médico y filósofo en cuestión: “El sueño, durante el cual se afloja toda la actividad de los músculos, manteniéndose sólo la de aquellos que mueven el tórax” (Galeno, 1997, p. 335). El mundo que se hace presente en el sueño y el sueño mismo no dejan de ser misteriosos para la reflexión. Así también lo encontramos en Agustín (354-430):

Y tanto puede la ilusión de aquella imagen en mi alma, en mi carne, que estando durmiendo llegan estas falsas visiones a persuadirme de lo que estando despierto no logran las cosas verdaderas. ¿Acaso entonces, Señor Dios mío, yo no soy yo? Y, sin embargo, ¿cuánta diferencia hay entre mí mismo y mí mismo en el momento en que paso de la vigilia al sueño o de éste a aquélla! ¿Dónde está entonces la razón por la que el despierto resiste a tales sugerencias y, aunque se le introduzcan las mismas realidades, permanece incommovible? ¿Acaso se cierra aquélla con los ojos? ¿Acaso se duerme con los sentidos del cuerpo? (De Hipona, 1974, p. 427)

El dormido no parece ser el mismo que habita en la vigilia, por lo menos, no se da cuenta de ello. Este tránsito es incómodo para los filósofos por su impotencia para explicarlos, pero encantador por el reto que propone desde la reflexión misma. Las apariciones *ficticias*, si se comparan con la *realidad*, abren una ventana de reflexión que no es posible ignorar en cualquier tiempo o época. Sin embargo, dormir sigue siendo desconexión, suspensión de la vida y, por esto, se compara con el descanso literalmente:

Dios criador de todas las cosas, —Rector del orbe, que vistes — al día de luz hermosa, — la noche de grato sueño. — Para que el descanso a los miembros laxos — los devuelva al uso del trabajo — y alivie las mentes cansadas. (De Hipona, 1974, p. 389)

¿Qué es lo real? Lo que aparece a los sentidos en vigilia o lo que aparece a los sentidos del alma durante el sueño. ¿Cuál es la verdad? Esta pregunta rondó, con mucha fuerza, en la mente del Descartes, descubridor de la subjetividad, pionero del epticismo.

Mientras dormimos, nos parece que sentimos *vivamente* y que imaginamos *claramente* una infinidad de cosas que no son en modo alguno; y cuando se está resuelto a dudar de todo, no resta traza alguna a partir de la cual se pudiera discernir. (Descartes, 2002, p. 23)

En la actualidad, se sabe que para el filósofo francés es más veraz lo que aparece a la mente que lo que se deja revelar a los sentidos corporales, los pensamientos, aunque no precisamente las ensoñaciones o las imágenes que aparecen en los seres humanos dormidos. Estas últimas siguen siendo parte del engaño, del genio maligno. “Supondré, pues, que no un Dios óptimo, fuente de la verdad, sino algún genio maligno de extremado poder e inteligencia pone todo su empeño en hacerme errar; creeré que el cielo [...], no son más que engaños de sueños” (Descartes, 1985, p. 34). Es claro que dormir para Descartes es una de las disculpas más fuerte para defender el otro lado de la existencia, el otro lado del mundo, el mundo de lo onírico, el mundo de lo que llega y afecta directamente a los seres humanos, no indirecto como la información de los sentidos, sino de una forma más o menos clara. Por eso, el dormir es una fuente de reflexión para poner en evidencia el engaño de los ensueños:

¡Cuán frecuentemente me hace creer el reposo nocturno lo más trivial, como, por ejemplo, que estoy aquí, que llevo puesto un traje, que estoy sentado frente al fuego, cuando en realidad estoy echado en mi cama después de desnudarme! Pero ahora veo ese papel con los ojos abiertos, y no esta adormilada esta cabeza que muevo, y consciente y sensiblemente extendiendo mi mano, puesto que un hombre dormido no lo experimentaría con tanta claridad; como si no me acordase que he sido ya otras veces engañado, en sueños por los mismos pensamientos. Cuando doy más vueltas a la cuestión veo sin duda alguna que estar despierto no se distingue con indicio seguro de estar dormido, y me asombro de manera que el mismo estupor me confirma en la idea de que duermo. (Descartes, 1985, p. 32)

La subjetividad para Descartes, lo frío o lo caliente, el torrente sanguíneo, para Galeno e Hipócrates, el alma y sus dimensiones para Aristóteles y Platón, lo mismo que las reflexiones iniciales de Heraclito y Empédocles, entre otros, pone en evidencia la inquietud filosófica, cuando no médica, del mundo onírico. El viaje que todos los días emprenden los seres humanos al otro lado de la vigilia ha sorprendido a todas las personas, en general. Todos los seres humanos duermen, cuando no todos los seres vivos; esto significa que todos tienen atisbos de lo que es dormir. Aunque nadie lo pueda testificar de una manera directa, el rumor de lo onírico siempre está presente, siempre está latente, previo a dormir o en los despertares. El estado onírico es más cercano a la cognición humana, pero cuando llega en su totalidad, el sujeto ya no está para conocerlo, para analizarlo o interpretarlo, como la luna y el sol, no se encuentran, están destinados a vivir en los lados opuestos del mundo. Dormir es un estado de inconsciencia en donde los seres vivos se cierran al mundo *real*, lo dejan a un lado, se vuelven sobre sí mismos. Para el dormido no existe nadie, solo él y sus ensoñaciones, que son solo de él, son su mundo, su intimidad y, hasta el momento, nadie puede participar de este mundo. Es el mundo egocéntrico por antonomasia.

#### 4. APROXIMACIÓN A UNA FENOMENOLOGÍA DEL DORMIR

Lo que nos queda del sueño es enigmático y, de alguna manera, hechizante, pues todos los seres humanos duermen, pero cuando indagamos por este proceso las palabras se enmudecen; pues, si bien es parte de la vivencia, no es parte de una experiencia, porque los seres humanos no se duermen para sí mismos, “El sueño se entiende como un acto comprensible de la vida despierta, resultado de una actividad intelectual complicada” (Arias y Unzueta, 2005, p. 13). Las fronteras en el proceso vigilia-onírico-vigilia son claras, pero

visto desde el estado de vigilia, el estado onírico se hace presente para la cognición humana como inferencia, no como experiencia. El sujeto sabe que estuvo dormido, teóricamente, pero no sabe que le sucedió mientras dormía, “El sueño es un viaje milagroso y totalmente extraordinario por obra de un simple hecho: nunca sabemos que estamos durmiendo mientras dormimos” (Dement y Vaughan, 2000, p. 25). Si hay un escenario en donde el dualismo cartesiano se evidencia es precisamente en el estado de dormido, allí se invisibiliza la conciencia del cuerpo, de la materialidad humana y se revela la psiquis, la mente o, si se quiere, el alma; el cuerpo se apaga para que la mente brille, “En el sueño, por el contrario, no preservo el mundo presente ma#s que para mantenerlo a distancia, me vuelvo hacia las fuentes subjetivas de mi existencia, y los fantasmas del sueño aún revelan mejor la espacialidad” (Merelau-Ponty, 1993, p. 299).

Una fenomenología del dormir implica esclarecer o, por lo menos, plantear pistas ontológicas que ayuden a una aproximación al fenómeno tal y como se da a los seres humanos. Una descripción, lo más plausible posible, con características que identifiquen el acontecimiento y las diferencias con otros fenómenos similares, pero no iguales, como la anestesia, embriaguez, en general, con los estados de conciencia alterados. Una fenomenología del mundo onírico implica una aproximación a la esencia del dormir, aquello que hace que el fenómeno sea tal. Frente al tema tenemos muchas nociones, que explican funcionalmente el proceso, por ejemplo, Hobson (2005), quien afirma que el sueño es un proceso de apagado y encendido de la conciencia: “Consciousness is so rapidly and dramatically reduced during sleep that it was natural to assume that the brain simply turned off at sleep onset and turned on again just before awakening”<sup>[2]</sup> (p. 32). Precisamente la conciencia es el proceso que más aparece cuando se trata de explicar el dormir, así también lo muestra Salín-Pascual (2015): “Los procesos cerebrales que llamamos mentales están presentes durante toda nuestra existencia. Al dormir hay cambios cualitativos en la conciencia, que parecen ir en paralelo con los niveles de activación celular en el encéfalo” (p. 91). En su mayoría, estas afirmaciones son explicaciones que recurren a la neurología para mostrar el proceso onírico: “Sleep results from the inhibition of wake-promoting systems by homeostatic sleep factors such as adenosine and nitric oxide and GABAergic neurons in the preoptic area of the hypothalamus, resulting in large- amplitude, slow EEG oscillations” (Brown, *et al.*, 2012, p. 1)<sup>[3]</sup>.

Cuando se duerme y más cuando se está soñando, se siguen teniendo percepciones: “Cuando dormimos, el 20% de este tiempo la pasamos soñando. Mientras dormimos, experimentamos involuntariamente episodios de actividad mental acompañados de percepciones sensoriales que nos evocan vivencias personales con un tono emocional” (Ramírez *et al.*, 2014, p. 50). Dormir, soñar o no soñar, siempre se recurre a elementos neurológicos, pero ellos a la vez tienen implicaciones de vigilia y del mundo que rodea al dormido “Se puede atribuir a la conciencia onírica su propia categoría ontológica y epistemológica con bases biológicas, y pensar que los sueños son altamente influenciados por las circunstancias personales y sociales” (Rosales-Lagarde, 2014, p. 327). Las imágenes que aparecen en los cuerpos dormidos son aun más misteriosas y tienen toda una génesis histórica que exige otro proceso de indagación; sin embargo, que ellas aparezcan en la subjetividad es una característica básica del estado dormido:

Parece una hipótesis razonable que los sueños ocurren en lugar de una acción motivada. Es decir, en lugar de hacer algo en el mundo real, uno tiene un sueño. Los lóbulos frontales [...] son normalmente un “campo de acción” central en la actividad cognitiva cuando estamos despiertos. Sin embargo, este sistema está latente (es decir, inhibido o subactivado) cuando somos conscientes mientras dormimos”. (Solms y Turnbull, 2004, p. 157)

Entre menos se vive más se duerme, en la medida en que la vida se hace vital hay menos sueño, pero en la vejez, con más cantidad de vida, vuelve a haber más estados oníricos. Hay una tensión entre la vigilia y el dormir, pareciera que ambos se repelen: mas vigilia menos sueño, más sueño menos vigilia, dormir atrae dormir, la vigilia atrae la vida y espanta el sueño; menos vigilia más sueño, menos vida, hasta llegar a la ausencia total de vigilia, al cuerpo despojado de vida. Los neonatos y los acianos duermen más que los jóvenes y los adultos, como si la realidad del sueño tuviera más fuerza cuando menos fuerza tiene la vida, cuando hay más

proximidad a la nada, a la muerte. De alguna manera, el sueño es una enunciación de la muerte, como diría Schopenhauer (2009):

Así se aprende a conocer el gran dogma de la inmortalidad que nos enseña la naturaleza. Quiere hacernos comprender esta que entre el sueño y la muerte no hay diferencia radical y que la una no compromete más que el otro la existencia. (p. 176)

Entre más se duerme menos se vive y entre más se vive menos se duerme. Se supone que la tercera parte de la vida los seres humanos se la pasan dormidos. Esto es lo que regularmente se recomienda: dormir ocho horas diarias. Una tercera parte de la existencia humana, no se sabe que pasa con el cuerpo dormido, dormir es esa estancia por donde todo ser humano atraviesa sin darse cuenta.

Estar dormido solo se sabe cuando se está despierto. El dormir, entonces, no es experiencial, no es posible estudiar o reflexionar como es el sueño mientras se duerme, por ello es un saber teórico, esto ya lo había visto Locke (1994) en el siglo XVII, cuando afirmó:

Dormir, sin soñar, es un descansar de todo lo anterior, y el soñar mismo es el tener en la mente ciertas ideas mientras los sentidos externos están cerrados de tal suerte que no reciben a los objetos exteriores con su habitual vivacidad. (p. 208)

Dormir es cerrar los sentidos y envolverse sobre sí mismo. Para el dormido no existe nada ni nadie, solo él y sus sueños. “Cuando el sol se esconde, los hombres duermen, el mundo se disipa: dormir es retirarse de las cosas, de los hombres y de uno mismo a un mundo aparte” (Lyotard, 2004, pp. 105-106).

Aunque el escenario para dormir es cualquier sitio del mundo, es más adecuado el espacio oscuro, es más pertinente dormir cuando está de noche, la oscuridad parece hermana de lo onírico, “El oscurecimiento es aquí tan importante, que el que duerme sueña sólo a fin de no despertar, a fin de que las incitaciones externas o internas no le hagan trasponer el dintel de la conciencia” (Bloch, 2004, p. 108). La noche evoca el sueño y ambos son provocados por el cansancio, en este sentido dormir es sinónimo de descanso, es el llamado del cuerpo fatigado, que exhorta a la quietud. Al respecto, afirma Nancy (2007) sobre el cuerpo en relación con el sueño: “Allí purga una pena cuya naturaleza no es fácil de discernir, pero que fue muy grave. Por eso el cuerpo es tan pesado y tan penoso para el alma. Necesita digerir, dormir, excretar sudar, ensuciarse, lastimarse, caer enfermo” (p. 14). No es que el cuerpo en su totalidad descance, pues el cerebro sigue funcionando, no es una quietud como la muerte:

El sueño no es un cese de la actividad cerebral, sino un tipo diferente de actividad que obedece a el tálamo y a el hipotálamo. Durante el sueño, estos núcleos alternan procesos de activación e inhibición, generando las diferentes etapas del sueño. (Munévar *et al.*, 1995, p. 47)

No obstante, a pesar que el dormido se aleja de la realidad física, él se da cuenta que transcurrió un tiempo en donde él estaba dormido: “Los debates filosóficos no toman en cuenta lo suficiente el fascinante hecho de que uno tenga una sensación del paso del tiempo incluso durante el sueño, al menos en este aspecto: al despertar” (Searle, 2006, p. 57).

El sueño le es extraño al soñador; es una identidad no familiar, no conocida, siempre es la muestra de la extrañeza del sujeto en sí mismo, porque porta en él la potencialidad de hacerse otro. Frente al asunto de la conciencia y el dormir plantea Levinas (1993): “Lo que la caracteriza específicamente es el conservar en todo momento la posibilidad de retirarse “tras ella”, para dormir. La conciencia es el poder de dormir. Esta fuga de la plenitud es como la paradoja misma de la conciencia” (p. 88). Sin embargo, reconocemos el acto de dormir cuando vemos a otro durmiendo, cuando vemos que, de un momento a otro, queda en suspenso, casi que podríamos decir que queda en *epojé*, suspende el juicio y suspende toda su actividad al mundo externo, los seres humanos son testigos de la acción de dormir, como diría Merleau Ponty (1971):

Contemplo a ese hombre inmóvil en su sueño, y que se despierta de súbito. Abre los ojos, hace un ademán hacia su sombrero caído junto a él y lo coge para resguardarse del sol. Lo que acaba por convencerme de -mi-sol-es-también el suyo, que lo ve y lo siente como yo, y que en fin somos dos a la hora de percibir el mundo, es precisamente lo que, a primera vista, me impide concebir al otro: a saber, que su cuerpo forma parte de mis objetos, que es uno de ellos, que figura en mi mundo. (p. 197)

La presencia del otro es un testimonio para saber sobre él. Él es un objeto cognitivo, axiológico y emocional para la percepción de los otros, y él dormido sigue siendo tal, un objeto entre los objetos del mundo. En el otro se ve cómo se sumerge paulatinamente sobre sí mismo hasta que cae en su propio sueño. “El soñador sueña, es por eso que sus movimientos respiratorios, sus pulsiones sexuales, no se toman por lo que son, rompen las amarras que las ligan al mundo y flotan delante de él bajo la forma de sueño” (Merleau-Ponty, 1993, p. 303).

La vida o la vigilia es abierta; el sueño o lo onírico es cerrado. El paso de despierto a dormido es un proceso mediante el cual se cierra la vida. En el sueño no hay apertura, no hay horizontes, el cuerpo se cierra sobre sí mismo

El hombre adormecido perdió toda referencia, todo modelo, todo canon de lo claro y de lo articulado, y que una sola porción del mundo percibido introducida en él reduciría al instante el encantamiento, resulta que, si podemos tomar nuestras referencias *sin saberlo*. (Merleau-Ponty, 2010, p. 19)

La vida es actualidad constante entre el sujeto cognitivo, valorativo y emocional con el mundo que le rodea; es siempre estar sumergido en lo que pasa a su alrededor. El sueño cierra todas estas perspectivas:

El surgimiento de las imágenes se duplica con su sustracción dentro un fondo incierto, donde no se fijan semillas sino donde reaccionan proximidades, donde se producen contagios, donde resuenan ecos. Cuanto más se eleva y se abre una imagen, más se hunde. (Nancy, 2006, p. 16)

Esto es claro. Sin embargo, la acción de dormir aún guarda elementos mínimos de conciencia, aun en el fondo de la memoria hay unos chispazos de atención que hacen que el sujeto se despierte o siga durmiendo. Nietzsche (2006) lo deja ver de alguna manera:

Y quizá algunos recuerden, como yo, haber exclamado, en medio de peligros y terrores de un sueño: «¡Es un sueño! ¡No quiero que acabe! ¡Quiero seguir soñando!» He oído decir también que ciertas personas poseen la facultad de prolongar la casualidad de un solo y mismo sueño tres y más noches sucesivas. Estos hechos demuestran la evidencia que nuestra más íntima naturaleza, el fondo común de todos nosotros, encuentra en el ensueño un placer profundo y un goce necesario. (p. 50)

A este sedimento de conciencia que habita en el fondo de los seres humanos dormidos se le puede llamar instinto, quizás intuición. Siempre está allí y solo desaparece con el sueño eterno. Estos aparecen en otros escenarios como “La fobia, el lapsus, el sueño existe realmente a título de hechos de conciencia concretos, de la misma manera que las palabras y las actitudes del mentiroso son conductas concretas y realmente existentes” (Sartre, 1993, p. 84). Dormir es una facultad que no solo abriga a los seres humanos, sino a todos los seres vivos. Es una manera de poner en suspenso la realidad, y por ello también es una estrategia o un arma de defensa frente a la tristeza, la angustia, el miedo o el hambre, entre otras. Como lo diría Nietzsche (1994), el mejor remedio es dormir: “¿Qué hemos de hacer para animarnos cuando estamos cansados y hartos de nosotros mismos? Unos recomiendan que se recurra a los juegos de azar, otros al cristianismo, otros a la electricidad” (p. 217). Y en la misma reflexión agrega el filósofo alemán:

Pero lo mejor, querido melancólico, es *dormir mucho*, en el sentido propio y en el sentido figurado de la expresión. Así podremos recuperar nuestra mañana. En la sabiduría de la vida constituye un gran acierto saber intercalar a tiempo el sueño en todas sus formas. (Nietzsche, 1994, p. 217)

Dormir es necesario a los cuerpos, a todos los cuerpos vivos, pues ello lleva en su misma esencia la posibilidad de la recuperación, descanso para revitalizar al cuerpo: “De aquí la enorme capacidad de somnolencia que manifiesta el animal, la modorra infrahumana, que continúa en parte en el hombre primitivo y, opuestamente, el insomnio creciente del hombre civilizado, la casi permanente vigilancia” (Ortega y Gasset, 1964, p. 301).

Uno de los procesos más predominantes en los dormidos es la imaginación. En el sueño hay una ruptura con las leyes de la naturaleza. El dormido puede volar, puede ser inmortal; esto no pasa en la realidad física. “El mundo de los sueños y de las alucinaciones se diferencia solamente del de las realidades en que en éste

ejercen su función policiaca las leyes de la física o de la fisiología” (Ortega y Gasset, 1966, p. 452). El dormido es libre, no tiene ataduras, puede llegar hasta donde su voluntad dormida lo permita y, si la felicidad es parte de la libertad, entonces el dormido es feliz. “El sueño se opone a la vigilia como la inacción a la actividad. ¿Tiene sentido que hagamos consistir la felicidad de la vida en un no vivir? Claro es que no” (Ortega y Gasset, 1963, p. 78). El mundo del dormido es el mundo de la subjetividad, es el mundo de la intimidad; allí todo es posible, como diría Bachelard (1993):

¿Dónde está lo real, en el cielo o en el fondo de las aguas? En nuestros sueños, el infinito es tan profundo en el firmamento como bajo las aguas. Nunca será demasiada la atención que prestemos a estas dobles imágenes como la de la isla-estrella. (p. 79)

Los sueños, sigue animando el filósofo francés,

Son como bisagras del sueño que, gracias a ellas, cambia de registro, cambia de materia. Aquí, en esta bisagra, el agua sube al cielo. El sueño le da al agua el sentido de la patria más lejana, de una patria celeste. (Bachelard, 1993, p. 79)

En el sueño el ser humano está con él mismo, no hay hipótesis, no hay que ser otro, no hay que mostrar nada, solo hay que desnudar el alma. “Quien es sordo a esta voz, habla por hablar, es decir, “sin sentido”, y este modo de estar entre las cosas es el *sueño*. En él no hay más que la voz de cada cual” (Zubiri, 1974, pp. 53-54).

El dormir es hechizante, misterioso, íntimo. El espacio es la oscuridad, es la subjetividad por excelencia, su contenido es la imaginación, entre otros ejes temáticos. Estas son características que nos dejan esclarecer el ser del sueño, pero a pesar de estas condiciones siempre hay una línea que se deja ver en el sueño y que trasciende la vigilia: la de las emociones. Soñar con personas, con animales u objetos, siempre son elementos falsos, pero las emociones que aparecen en los sueños no desaparecen en el sujeto despierto. “Pero si en ese sueño experimento una tristeza o cualquier otro sentimiento, o «cualquier otra pasión» ..., aunque se trate de un sueño, esta tristeza es verdadera, existe absolutamente y *tal como la experimentó*” (Henry, 2001, p. 90). El sueño también es un presente, no para el dormido de manera directa, pero siempre es un presente con la posibilidad de alcanzar la totalidad, la universalidad, como lo deja ver Heidegger (2010):

La incapacidad para el esfuerzo excesivamente celoso en torno a los escrúpulos y el examen esquiva el esfuerzo de la ciencia por entregarse a esa aceptación. Mientras dormimos, lo absoluto no nos va a dar el paso hacia su parusía. (p. 107)

El mundo dormido es otro. Pero solo para el soñador, para el mundo sigue siendo el mismo, el dormido crea su propio cosmos:

El *cogito* de un soñador crea su propio cosmos, un cosmos singular, un cosmos adecuado a él. Pero si el soñador tiene la certeza de que el pensamiento de otro opone un mundo a su propio mundo, entonces su sueño se perturba y su cosmos se altera. (Bachelard, 1975, p. 100)

## 5. MENOS TIERRA Y MÁS NUBES. A MODO DE CIERRE

1. Dormir no es una experiencia directa. Quien duerme no sabe que está dormido, solo conoce el momento previo a dormirse y el momento de despertarse; pero el estado de dormido no puede ser tematizado por la misma persona que duerme, por ello, cognitivamente el saber del dormir es teórico.

2. El dormir y la muerte son dos acontecimientos similares, tanto que muchas creencias populares consideran que dormir es una manera de morirse y, al contrario, la muerte es una manera de quedarse dormido para siempre.

3. Los inicios de la reflexión sobre el sueño parten de la intuición y se encuentran en la mitología. Su significado emerge con connotaciones negativas. De hecho, Hipno, el dios del sueño, tiene como hermanos a la muerte, dolor, sufrimiento, hambre, entre otros.

4. Dormir en la mitología está asociado con Dionisio, el dios del vino, lo mismo que con la anestesia. Los estados de conciencia alterados se relacionan con el dormir, ya que entre ellos hay una condición que se aplica

para todos y es precisamente alterar la atención. Al igual que el dormir, la embriaguez o la anestesia lanzan a los seres vivos al otro lado de la vigilia, al otro lado del mundo real, se pierde la conciencia.

5. En general, el papel de la mitología es revelar, es mostrar, muchas veces en forma poética, las primeras percepciones de los seres humanos frente a los fenómenos naturales, frente a los acontecimientos que de alguna manera crean asombro, impactan la inteligencia y la sensibilidad. En este sentido, una descripción de la génesis del dormir es una epifanía que caracteriza este fenómeno y nos trae al ahora vivido lo que en su momento ganaba sentido y significado con la aparición de los dioses, ganaba relevancia con la teogonía.

6. La reflexión filosófica sobre el sueño tiene su origen en los presocráticos. Sus aportes parten desde una concepción biológica: la cantidad de sangre en las venas o el calor y el frío son determinantes del estado oníricos o de sueño. Ello está enmarcado en la etimología de la palabra sueño, como *karos*, y como *kardio*.

7. En el escenario griego aparece con mucha fuerza el alma como identidad vivificadora del cuerpo. Si dormir es quietud, entonces, dormir es responsabilidad del alma, en este sentido el alma primitiva, el alma vegetativa y nutritiva siguen persistiendo en estado de dormidos en todos los seres vivos, según Aristóteles.

8. En Hipócrates y Galeno se encuentran huellas de descripciones del sueño como elemento que posibilita el diagnóstico médico, la forma de dormir, la respiración, las posturas, etc. Todos estos son signos que posibilita, según los médicos de Grecia y Roma, hacer pronósticos de patologías.

9. El enigma del dormir aparece con mucha fuerza en Agustín, con su interrogación si lo que aparece en el sujeto dormido es verdadero como se diferencia de lo que aparece en la vigilia, si el sujeto dormido es el mismo o es otro.

10. Esta idea se muestra más detenidamente en Descartes, la duda de lo que les llega a los sujetos dormidos al pensamiento en comparación con la información que se adquiere despiertos es uno de los temas trascendentales del filósofo de la duda. En Descartes encontramos una reflexión muy amplia y significativa para la historia de la filosofía sobre la realidad de los sueños.

11. Pensar en una fenomenología del dormir significa pensar en la manera como el fenómeno se da a la mayoría, sino a todos los seres humanos, cuando no a todos los seres vivos, ya que es un acontecimiento siempre presente, aunque no experiencial, pero si inferido de la existencia misma.

12. Dormir es un abandonarse a sí mismo, cerrar la apertura del mundo, atrancar el horizonte que abren los sentidos de la realidad para el sujeto corporal en el mundo. Por esto, dormir es como la hermanita menor de la muerte: entre mas se duerme menos se vive.

13. El dormir convoca la oscuridad y la quietud del cuerpo y por ello se considera que dormir es descansar.

14. A pesar de que en el sueño se cierra el mundo, siempre hay un residuo de intencionalidad que sigue latiendo en el fondo de la atención del dormido, que posibilita que se pueda despertar.

15. En muchos casos, dormir se convierte en una terapia, ya que su estancia es vacía de pensamientos, emociones y valoraciones. Por ello, los melancólicos, los tristes y los hambrientos recurren a ello para no vivir sus sufrimientos y sus dolores.

16. La imaginación es uno de los instrumentos del durmiente y, por supuesto, de soñador. Por esto, para el dormido no hay límites, todo lo puede, es libre y, por libre, es feliz.

17. Si bien en los sueños las imágenes que aparecen no corresponden con la realidad de la vigilia, las emociones que aparecen en el soñador permanecen en la vigilia.

## REFERENCIAS

- Arias, G. y Unzueta, C. (2005). El sueño y sus trastornos: una perspectiva psiquiátrica y psicoanalítica. *Ajayu*, 3(2), 1-18. <https://app.lpz.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v3n2/v3n2a1.pdf>
- Aristóteles (1993). *Ética nicomáquea. Ética eudemia*. (J. Pallí Bonet, trad.). Gredos.
- Bachelard, G. (1975). *La llama de una vela*. (H. Gola, trad.). Monte Ávila Editores.
- Bachelard, G. (1993). *El agua y los sueños: ensayo sobre la imaginación de la materia*. Fondo de Cultura Económica.

- Bartra, R. (2006). *Antropología del cerebro. La conciencia y los sistemas simbólicos*. Fondo de Cultura Económica.
- Bernabé, A. (Trad.). (1996). *Filósofos presocráticos (De Tales a Demócrito)*. Altaya.
- Biblia de Jerusalén* (1977). Desclée De Brouwer.
- Bloch, E. (2004). *Principio esperanza I*. Trotta.
- Brown, R., Basheer, R., McKenna, J., Strecker, R. y McCarley, R. (2012). Control of Sleep and Wakefulness. *Physiol Rev*, 92(3), 1087-1187. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2011>
- Bustamante, V. y Martín, J. (2016). Introducción al sueño creador de arquitecturas. El sueño de la razón vs. el sueño de la intuición. *Revista Europea de Investigación en Arquitectura* (5), 77-96.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*. Editorial Andrés Bello.
- De Hipona, A. (1974). *Confesiones*. Editorial Católica.
- Dement, W. y Vaughan, C. (2000). *Dormir Bien*. Atlántida.
- Descartes, R. (1985). *Meditaciones metafísicas. Las pasiones el alma*. (J. Gil Fernández, trad.). Orbis.
- Descartes, R. (2002). *Los principios de la filosofía*. Alianza Editorial.
- Eccles, E. (1992). *La evolución del cerebro: creación de la conciencia*. (F. Rubia Vila, trad.). Editorial Labor.
- Eliade, M. (1996). *Mito y realidad*. Editorial Labor.
- Empédocles (1969). *Sobre la naturaleza de los seres. Las purificaciones*. (J. Barrio Gutiérrez, trad.). Aguilar.
- Esquilo (1939). *Tragedias*. Losada.
- Eurípides (1974). *Tragedias*. Bruguera.
- Frazer, J. (1993). *La rama dorada*. Fondo de Cultura Económica.
- Galeno (1997). *Sobre la localización de las enfermedades. (De locis affectis)*. Gredos.
- Guthrie, W. (1984). *Historia de la filosofía Griega I: Los Primeros Presocráticos y los Pitagóricos*. (A. Medina González, trad.). Gredos.
- Guthrie, W. (1986). *Historia de la filosofía griega II. La tradición presocrática desde Parménides hasta Demócrito*. Gredos.
- Heidegger, M. (2010). *Caminos del bosque*. (H. Cortes Gabaudan y A. Leyte Coello, trads.). Alianza Editorial.
- Henry, M. (2001). *Encarnación. Una filosofía de la carne*. (J. Teira, G. Fernández y R. Ranz, trads.). Sígueme.
- Hesíodo. (2006). *Teogonía, Trabajos y días, Escudo, Certamen*. Alianza Editorial.
- Hipócrates (2002). *Tratados hipocráticos I*. Gredos.
- Hipócrates (2003). *Tratados hipocráticos VIII*. Gredos.
- Hobson, A. (2005). *Dreaming: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
- Homero (1979a). *La Odisea*. Bruguera.
- Homero (1979b). *La Iliada*. Bruguera.
- Levinas, E. (1993). *El tiempo y el otro*. (J. L. Pardo Torío, trad.). Paidós.
- Locke, J. (1994). *Ensayo sobre el entendimiento humano*. Fondo de cultura económica.
- Liotard, F. (2004). *¿Por qué filosofar? Cuatro conferencias*. Paidós.
- Merleau-Ponty, M. (1971). *La prosa del mundo*. Taurus.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *La fenomenología de la percepción*. Planeta – De Agostini.
- Merleau-Ponty, M. (2010). *Lo invisible y lo invisible*. Nueva Visión.
- Munévar, M., Pérez, A. y Guzmán, E. (1995). Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27(1), 41-58. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80527103.pdf>
- Nancy, J. L. (2006). La imagen: Mi#mesis & Me#thexis. *En Escritura e imagen*, 2, 7-22.
- Nancy, J. L. (2007). *50 indicios sobre el cuerpo. Extensión del alma* (D. Alvaro, trad.). La Cebra.
- Nietzsche, F. (1994). *Aurora*. M. E. Editores.

- Nietzsche, F. (2006). *El origen de la tragedia*. Espasa Calpe.
- Ortega y Gasset, J. (1963). *Obras completas. Tomo II. El espectador (1916-1934)*. Revista de Occidente.
- Ortega y Gasset, J. (1964). *Obras completas. Tomo V. (1933-1941)*. Revista de Occidente.
- Ortega y Gasset, J. (1966). *Obras completas*. Revista de Occidente.
- Parsons, T. (1976). *El sistema social* (J. Jiménez Blanco y J. Cazorla Pérez, trads.). Fundación José Ortega y Gasset.
- Platón (1985). *Diálogos I. Apologla. Crito#n, Eutifro#n, Ion, Lisis, Cármides, Hípías Menor, Hípías Mayor, Laques, Prota#goras*. Gredos.
- Platón (1992). *Dialogos VI. Filebo, Timeo, Critias*. Gredos.
- Ramírez-Salado, I. y Cruz-Aguilar, M. (2014). El origen y las funciones de los sueños a partir de los potenciales PGO. *Salud Mental*, 37(1), pp. 49-58. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2014.007>
- Rosales-Lagarde, A. (2014). La relación sueños-cerebro y sus modelos. *Ludus Vitalis*, 22(41), 311-331. <http://www.ludus-vitalis.org/ojs/index.php/ludus/article/view/31>
- Ruiz de Elvira Prieto, A. (1982). *Mitología Clásica*. Gredos.
- Salín-Pascual, R. (2015). La actividad onírica como “el nuevo camino real” a la conciencia. *Revista Mexicana de neurociencia*, 16(1), 90-114. <http://previous.revexneurociencia.com/articulo/la-actividad-onirica-como-el-nuevo-camino-real-la-conciencia/>
- Sartre, J. P. (1993). *El ser y la nada*. Ediciones Altaya.
- Schopenhauer; A. (2009). *El mundo como voluntad y representación III*. España moderna.
- Searle, J. (2006). *La mente: una breve introducción*. Grupo Editorial Norma.
- Solms, M. y Turnbull, O. (2004). *El cerebro y el mundo interior. Una introducción a la neurociencia de la experiencia subjetiva*. Fondo de Cultura Económica.
- Zubiri, X. (1974). *Naturaleza, historia, Dios*. Alianza Editorial.

## NOTAS

- [1] El inicio del sueño es una tasa particularmente fructífera para la elaboración de la fantasía y la actividad mental de ensueño que incorpora las condiciones locales sin pudor. (Traducción del traductor de Google).
- [2] La conciencia se reduce tan rápida y drásticamente durante el sueño que era natural suponer que el cerebro simplemente se apaga al comienzo del sueño y se vuelve a encender justo antes de despertar. (Esto es una traducción de Google)
- [3] El sueño resulta de la inhibición de los sistemas promotores de la vigilia por factores de sueño homeostáticos como la adenosina y el óxido nítrico y las neuronas GABAérgicas en el área preóptica del hipotálamo, lo que resulta en oscilaciones EEG lentas de gran amplitud.