



BIENESTAR EXTRAÑOS SUEÑOS DE PANDEMIA

— **Ascensores a ninguna parte**, fiestas que acaban mal, insectos que muerden: son sueños recurrentes que tenemos desde hace meses. Los expertos recuerdan que, por suerte, no solo no reflejan la realidad sino que además **pueden ser beneficiosos** —

Texto ANTONIO ORTÍ Ilustración ALBERT ASENSIO

Durante la pandemia estamos soñando cosas muy raras, dicen los especialistas que analizan qué huella emocional está dejando la covid. Ascensores a ninguna parte, fiestas que acaban como el rosario de la aurora, insectos que muerden y médicos en apariencia amigables pero que luego resultan ser unos malvados se están convirtiendo en sueños recurrentes.

“Soñar cosas extrañas en una situación como la que estamos viviendo es normal”, remarca Miguel Ángel Sánchez, psiquiatra de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. “Los sueños recogen las preocupaciones y experiencias emocionales de la vigilia”, añade. Tal vez por ello, durante el pasado año muchas personas reconocieron estar teniendo sueños inusualmente vívidos. “Cuanto más intensa es la preocupación diaria, más persistentes y angustiosos pueden ser los sueños”, remarca el autor de *La naturaleza del sueño: ¿qué ocurre en el cerebro cuando dormimos?* (RBA)

Una situación que parece estar conmocionando más a las mujeres, cuyos sueños se están viendo más afectados que los de los hombres, “posiblemente porque están soportando más la carga del cuidado y perdiendo en mayor medida sus empleos”, apunta por correo electrónico Deirdre Barret, profesora del departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard (EE.UU.) y editora de la revista *Dreaming* que impulsa la Asociación Americana de Psicología.

Sueños pandémicos

Barret acaba de publicar *Pandemic dreams*, un libro que recoge 9.000 sueños relacionados con el coronavirus que han tenido más de 3.700 soñadores de todo el mundo. “Miré mi estómago y vi rayas azul oscuro. Recordé que se trataba de la primera señal de estar infectado”, dice uno de ellos. En otros sueños parecidos, el durmiente contrae el virus de mil maneras distintas, como una mujer que tras cruzarse por la calle con alguien “con el aura muy oscura”, la toca y sabe que se ha infectado.

Aunque apercibirse de haber contraído el virus es a menudo el final de muchos sueños, hay veces en las que la ensoñación no se detiene ahí y prosigue con la búsqueda de ayuda. En ocasiones, la persona en cuestión intenta llegar al hospital atravesando escenarios fantasmagóricos (“Las calles de mi pueblo han cambiado. No reconozco nada y la gente no me dirige la palabra, simplemente tose”, relata).

Una vez en el hospital, es habitual que en el sueño un médico o un enfermero administren una inyección o receten pastillas para combatir los síntomas. No obstante, en ciertos momentos los profesionales sanitarios (y el gobierno en la sombra...), en lugar de prestar desinteresadamente ayuda, aboquen a escenarios de pesadilla. “Estoy a punto de recibir una inyección para tratar la enfermedad, pero me doy cuenta de que la jeringa contiene cianuro y de que están sacrificando a quienes tienen el virus”, recoge otro sueño. “En lo alto de la escalera mecánica estaban aplicando una vacuna. Pero todos los que se vacunaron se tambalearon y murieron”, relata otra de las personas que todavía hoy siguen mandando sueños a la página web que Barret ha habilitado para inventar las ensoñaciones que está alumbrando la pandemia.

Pero también hay sueños surrealistas. “Estoy en el ensayo de mi coro. Varias personas están tosiendo. Siento que sería torpe decirles que tienen el virus, así que trato de contener la respiración mientras canto”, indica otro de los sueños recopilados por Deirdre Barret.

A título anecdótico, algunos soñadores que ignoran en su vida diaria las medidas de

seguridad promulgadas por las autoridades son advertidos en sueños de la necesidad de cambiar de actitud, caso, por ejemplo, de una australiana. “Soñé que organizaba una gran fiesta a la que asistía una multitud, justo después de que se anunciaran nuevas restricciones. No me di cuenta de lo arriesgado que era organizar una fiesta en estas circunstancias hasta que un poco más adelante del sueño, Scott Morrison (el primer ministro australiano) envió agentes a mi casa para arrestar a quienes estaban infringiendo las nuevas normas de aislamiento”.

Antes de este nuevo trabajo, la profesora Barret había estudiado lo que soñaron los supervivientes de los atentados del 11 de septiembre en Estados Unidos, los kuwaitíes durante la primera guerra del golfo y los prisioneros de guerra en los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial.

No obstante, en esta ocasión el objetivo de esta psiquiatra de Harvard es averiguar qué patrones oníricos de crisis pasadas se mantienen con el coronavirus y cuáles son exclusivos de la pandemia. He aquí su respuesta sobre cómo está procediendo a agrupar los sueños de esta pandemia en diferentes categorías: “Por una parte, hay sueños literales de contraer el virus”, explica. “También hay sueños metafóricos en los que alguien es amenazado por enjambres de bichos venenosos o por un huracán o un tornado o un tsunami o multitud de atacantes”, prosigue. Otra categoría de sueños tiene que ver con personas que están practicando el distanciamiento social, “pero que se dan cuenta de haber olvidado sus máscaras o que se han acercado demasiado a alguien, que les tose encima”.

Finalmente, hay una pequeña parte de los sueños con final feliz en los que “la persona se cura del virus o descubre un remedio para salvar a la humanidad”. En uno de estos sueños, explica Barret, “la saliva de un gato doméstico acabó convirtiéndose en un antídoto...”. En otro sueño, “una mujer se convirtió en un anticuerpo gigante que iba corriendo por ahí matando al virus”.

Tras analizar miles de aportaciones, Barret explica que los médicos que trabajan en primera línea están teniendo pesadillas particularmente intensas, más propias de una zona en guerra. Respecto a si observa alguna diferencia significativa en los sueños que están teniendo, por ejemplo, norteamericanos, europeos y asiáticos, Barret declara que en EE.UU. la gente percibe, por término general, de forma más negativa a los gobernantes que en otros lugares, tal vez por el gubernacionismo patriótico que ha abanderado Donald Trump durante su mandato.

Pero Barret no ha sido la única en recopilar los sueños de la covid. Algunos sitios web han hecho lo propio. Asimismo, el Museo de Londres sigue reclutando voluntarios para que revelen el contenido de los sueños y pesadillas que ha alumbrado el confinamiento, en colaboración con el Museum of Dreams de la Western University de Canadá, otra entidad interesada en estudiar el material onírico.

Serpientes, bichos, caimanes

También la psicóloga Lauri Loewenberg ha recopilado cientos de ensoñaciones durante el coronavirus. A la pregunta de cómo el coronavirus ha infectado nuestros sueños, Loewenberg contesta por correo electrónico que al principio le resultó muy interesante determinar qué apariencia otorgaba el subconsciente al virus. “La covid aparecía en forma de serpientes, bichos, caimanes y fuego, por ejemplo. Tomaba la forma de algo que podía mordernos o de algo, como el fuego, que se propaga rápidamente. La gente también me informaba de seres queridos muriendo o des-

“HAY PESADILLAS EN LAS QUE LOS BICHOS O UN HURACÁN SON LA AMENAZA”

Deirdre Barret

“LOS SUEÑOS TOMAN FORMA DE UN FUEGO QUE SE PROPAGA”

Lauri Loewenberg

apareciendo, de cosas extrañas sucediendo en sus manos (por miedo a tocar las cosas), siendo despedidos del trabajo o perdiéndose por pueblos fantasmales”.

“Pero ahora que llevamos casi un año lidiando con esto”, prosigue Loewenberg, “los sueños colectivos están adquiriendo signos reveladores de una creciente depresión: los escenarios de los sueños son más oscuros o tienen lugar por la noche (la oscuridad en los sueños refleja emociones turbulentas)”, indica. Por otra parte, “muchos sueños recogen también caídas (caer puede representar una caída emocional o entrar en una depresión), corrientes de agua amenazantes tales como aguaceros torrenciales, inundaciones, ahogamientos (el agua puede reflejar emociones difíciles de canalizar, y la lluvia, en particular, representa la tristeza y las lágrimas). Cada vez un número más numeroso de clientes parecen estar lidiando con la depresión”, admite esta experta.

“Los sueños pueden dar una medida de cuanta angustia provoca el coronavirus y de lo bien o de lo mal que cada persona está so-

“LOS SUEÑOS DAN MEDIDA DE CÓMO SE SOBRELLEVA LA SITUACIÓN”

Robert Stickgold

“PUEDEN AYUDAR AL CEREBRO A DAR SENTIDO A LO SUCEDIDO”

Miguel Sánchez

“EL MEJOR SUEÑO HOY EN DÍA SERÍA EL QUE RESUELVE ALGO”

Deirdre Barret

brevellando la situación”, indica Robert Stickgold, profesor de Psiquiatría en la facultad de Medicina de Harvard y referencia obligada en la materia.

“¿Qué tipo de sueños son los más saludables en una situación de estrés?” El mejor sueño que se puede tener en estos momentos es poder resolver algo – responde Barret – que no se había descubierto a la luz del día y que se aclara durante el sueño”.

Una ayuda inesperada

“Los sueños –interviene el psiquiatra Miguel Sánchez– no son repeticiones literales de la vida diaria, pero pueden ayudar al cerebro a dar sentido a lo sucedido cuando estábamos despiertos”. Es decir, más que reproducir mímicamente los escenarios diarios, aportan detalles fragmentarios que contribuyen a consolidar la memoria y dan sentido a lo sucedido durante la vigilia. Sin embargo, es posible que el auténtico sueño sea abrir los ojos el día menos pensado y apercibirse de que las mascarillas y las restricciones se han esfumado como la niebla... —