

Conversando con la neurociencia: Entrevista a Sidarta Ribeiro¹



VIVIÁN RIMANO²

S. R.: Hola, Vivían.

V. R.: Hola, ¿cómo estás? Es un placer poder hablar contigo.

S. R.: Qué bueno que funcionó.

V. R.: ¿Dónde estás?

S. R.: En este momento, en Brasilia.

V. R.: ¿Tú vives allí?

S. R.: No, vivo muy cerca, en Natal, ciudad del nordeste de Brasil, pero ahora estoy de visita en la casa de mis papás, en Brasilia.

V. R.: Bueno, estuvimos leyendo algo tuyo para interiorizarnos en tu pensamiento. Leímos el diálogo que tuviste con Meneses y tu libro *El oráculo de la noche*, pero antes te quería preguntar: ¿Cómo es tu relación con el psicoanálisis?

S. R.: Yo creo que hay bastante relación, primero porque he hecho psicoterapia muchos años, desde niño, y en ciertos momentos, de línea freudiana *stricto sensu*, en otros momentos, de línea junguiana, y en otros momentos, de otras cosas, un poco de línea lacaniana también (menos); también por el diálogo con psicoanalistas, amigos, colegas, y

1 Sidarta Ribeiro es Máster en Biofísica por la Universidad Federal de Río de Janeiro (UFRN), autor sobre comportamiento animal de la Universidad Rockefeller, Posdoctorado en Neurofisiología por la Universidad Duke, profesor titular de Neurociencia y fundador del Instituto del Cerebro de la UFRN. Formado en el Grupo Capoeira Brasil, discípulo de Caxias e Paulinho Sabiã. Publicó más de cien artículos científicos en revistas internacionales. Es autor, entre otros libros, de *El oráculo de la noche* y *Limiar*, ambos publicados por Companhia das Letras.

2 Miembro titular de la Asociación Psicoanalítica del Uruguay. vrimano@adinet.com.uy

también con neurocientíficos que solían interesarse por Freud y por el psicoanálisis en general, por ejemplo, el Dr. Jonathan Winson, que cito mucho en mi libro. Fue un tipo que en los años setenta, ochenta estaba tratando de hacer un puente entre psicoanálisis y neurociencia, y fue el que logró demostrar por primera vez, de una manera muy elegante a nivel electrofisiológico, un correlato neural de un resto diurno. Más allá de eso, cuando yo empecé mi carrera de biólogo, me interesaba por el psicoanálisis como paciente, más como analizando. Como yo estudiaba microbiología, luego me fui a estudiar corteza cerebral, pero en cierto momento, cuando estaba empezando el doctorado, tuve un período de como dos meses en el que me dormía en todos lados, no podía estar despierto, no conseguía entender nada de lo que la gente decía, aunque supiera hablar inglés, ni los asuntos tratados. Cuando zafé de esto y me adapté muy rápido al contexto al que antes era imposible, pasé de no estar adaptado a estarlo fuertemente, me di cuenta de que ahí había algo increíble pasando a nivel biológico, psicológico y emocional, entonces fui a investigar qué se sabía de eso en neurociencias y me di cuenta de que se sabía muy poco; también me di cuenta de que la contribución del psicoanálisis, de la psicología analítica y otras vertientes de psicología profunda habían intentado, pero no habían entrado a la neurociencia.

Entonces, sobre el año 1995 empecé a leer Freud con una mirada de alguien que quería hacer investigación en laboratorio, y mucho de lo que hice en los años noventa y a principios de los 2000 tiene que ver con eso, con la noción de resto diurno. Entonces fui a buscar al profesor Jonathan Winson, que había hecho ese *paper class* en 1989; él ya estaba muy mayor y me dijo que me fuera a trabajar con Constantine Pavlides, que estaba ahí trabajando en The Rockefeller. Trabajamos junto con mi mentor de tesis, hicimos varios estudios de lo que es, de hecho, la primera demostración de correlatos moleculares del resto diurno, no solo a nivel eléctrico, sino también a nivel de genes, de proteínas, de cambios de proteínas, es decir, un puente entre biología molecular y psicoanálisis. Así es como me metí bastante en eso.

V. R.: ¿Qué importancia les das tú a los restos diurnos? ¿Cómo lo relacionás con lo que te pasó?

- s. r.: Lo que nosotros hemos visto a lo largo de los años es que las experiencias que son relevantes emocionalmente, que son ricas en estímulos y que tienen significado para los animales (aunque actualmente en mi laboratorio hay gente estudiando seres humanos, estudiando pulpos, un universo bastante diverso) producen marcas, huellas moleculares, eléctricas, que reverberan, sobre todo cuando el animal está dormido, de maneras distintas durante el sueño de ondas lentas y del sueño REM, cuando sí hay sueño vívido, etcétera. Y por muchos años estuve investigando de qué manera este proceso del sueño hace que ciertas memorias sean fortalecidas, otras sean borradas, otras, mezcladas para generar nuevas conductas y adaptación.
- v. r.: Cuando tú decís reverberan, ¿te referís a que se repiten?
- s. r.: Sí, en alguna medida. Depende también de qué tipo de memoria, qué tipo de animal y neurona estás mirando. Por ejemplo, en el hipocampo del ratón o las ratas, las memorias están reactivadas o reverberantes, pero mezcladas; una neurona no participa de una sola memoria, participa de muchas, como que está atravesada por muchas memorias. Es un fenómeno al que llamamos técnicamente *multiplexing*. Pero si miro el cerebro de un pajarito (yo hice mi doctorado con pájaros. también) y voy a las regiones del cerebro que están involucradas en que el bicho produzca cantos, como cuando el macho canta para la hembra, las neuronas que están allí tienen una única labor; si miro qué está pasando en la neurona durante el sueño, veo cómo se reactiva casi perfectamente, es un resto diurno cristalino, como un 99% igual. Eso es por una cuestión de la estructura de este cerebro.
- v. r.: Así que tu suponés que los animales sueñan, que el pajarito sueña con el piar que atrae a la hembra.
- s. r.: Creo que sí [risas]. Incluso hay estudios que demuestran que las hembras prefieren los machos que tienen cantos similares a los de sus papás, entonces hay algo ahí muy interesante, un tipo de Edipo.
- v. r.: Desde un punto de vista psicoanalítico, esto se podría conectar con los hechos traumáticos que producen repeticiones de sueños con el intento de elaborarlos
- s. r.: Totalmente, o sea que la pesadilla repetitiva es una marca fuerte del trauma, es uno de los síntomas más frecuentes del trastorno de

estrés postraumático y, por supuesto, la elaboración e interpretación pueden ayudar mucho para que esto sea mitigado, y por otro lado, cuando los sueños se repiten sin que este trabajo sea hecho, las mismas pesadillas pueden retraumatizar, y como respuesta a esa situación, se puede llegar a no querer dormir, por miedo. Entonces yo veo mucha conexión, mucha continuidad entre lo que encontramos en la etología [comportamiento de animales y en humanos] y en varias cuestiones observadas por Freud, Jung, Melanie Klein, Winnicott, Lacan (aunque de él entiendo menos, se me dificulta).

A mí me interesa saber qué hay en el humano que lo hace apenas humano, pero lo hace primate, mamífero, vertebrado, etcétera. Somos seres complejos con muchas etapas evolutivas, y mucho de mi trabajo tiene que ver con el ida y vuelta, el ponerse en el lugar de los animales. Uno de mis mentores me decía que si quieres entender al canario, tienes que ver y escuchar el mundo con los ojos y los oídos de los canarios.

V. R.: Pero el pájaro está codificado genéticamente por el instinto, y en el ser humano eso no existe, en el ser humano se habla de *pulsión*.

S. R.: Pero yo veo más una diferencia de grado. En el pájaro hay mucho instinto, pero también hay aprendizaje. El canto es aprendido del padre, y si es distinto, lo puede cambiar. Hay cierta flexibilidad cognitiva, pero es distinto; los seres humanos sí tenemos conductas que son innatas, con las que venimos al mundo, como cuando queremos la teta para tomar leche, sabemos hacer cosas que no hemos aprendido, que son herencia filogenética, como llorar, dormir, cosas que nuestro cuerpo sabe hacer; en base a eso, vamos aprendiendo, y se llega a la construcción social. Creo que es importante entender cuánta continuidad hay ahí, dejar que el discontinuo se revele y no asumirlo *a priori*.

Por mucho tiempo se dijo que los animales no tienen símbolos, que los humanos son los únicos que lo logran. Si usamos una definición de símbolo desde la semiótica como la de Peirce, se puede demostrar que muchos animales, tanto primates como otros, son capaces de hacer un tipo muy sencillo de símbolo, y otros son capaces de hacer uno más complejo, que es el composicional o recursivo. Entonces, en los años noventa la gente dice que sí, que los primates tienen símbolos, pero el ser humano, por ejemplo, es capaz de utilizar prefijos y sufijos, en-

tonces un tipo en África encuentra monos que usan sufijos y prefijos: a esto se respondió que no tienen tal cosa, y se fue subiendo la vara. Lo que quiero decir es que nosotros entendemos mal a los bichos, no los vemos bien; de hecho, los comemos, los destruimos. Pero cuando miramos con cuidado, empatía e imaginación, descubrimos que están haciendo cosas muy sofisticadas. Los delfines y las ballenas están haciendo cosas muy sofisticadas. Por ejemplo, el comportamiento de duelo se puede encontrar en chimpancés, en gorilas, elefantes; entierros, rituales no se han encontrado, pero hembras que carguen sus hijos muertos por semanas o meses, y que ya estén momificados, sí. Entonces, estoy bastante interesado en encontrar toda la continuidad que se pueda encontrar para entonces revelar la diferencia.

- v. R.: ¿Pensás que hay algún animal que tenga consciencia de sí? ¿Que tenga un *yo*?
- s. R.: Es una discusión muy conflictiva en neurociencias y psicología. Yo creo que en ciertos animales, como los delfines, la respuesta es sí, incluso con nombres e identificaciones de individuos muy claras; en ciertos animales primates, como los chimpancés, también sí, lo que no quiere decir que sean iguales a nosotros, pueden tener un *yo* distinto al nuestro, incluso los nuestros no son iguales entre ellos.
- v. R.: El *yo* en el ser humano requiere cierta complejidad en comparación con la autopercepción de los animales. Por ejemplo, una paloma que se ve frente a un espejo puede ovular en ese momento porque interpreta su imagen como la de otro; sin embargo, el ser humano frente al espejo requiere de ver a su madre y que esta le confirme que esa imagen es la de él, requiere un proceso de simbolismo muy complejo.
- s. R.: Hay una frase de Wittgenstein que me gusta mucho, que dice: «Si un león pudiera hablar, no lo entenderíamos». Yo creo que es un poco lo que pasa, cuando más miremos a animales de cerebros inmensos y de mucha vida social vamos a encontrar sorpresas.
- v. R.: Cuando yo leí el inicio de *El oráculo de la noche*, me conmovió muchísimo el relato de ese niño, que eras tú, que frente a la muerte abrupta de su padre, comienza a tener pesadillas muy angustiantes, y todo su periplo y cómo fueron cambiando. Se me planteó la pregunta de si hay una inconmensurabilidad de las teorías en este punto, pensé en que si tú

hubieras podido detectar qué áreas y qué mecanismos del cerebro estaban implicados en la generación de las pesadillas, hay un salto muy grande a leer como tú lo describís. Me recuerda a un conocido psicoanalista que decía que las neurociencias se dedican a ver cómo funciona una radio, las ondas electromagnéticas, los transmisores, los receptores, etcétera; los psicoanalistas escuchamos una sinfonía de Beethoven. Eso es la radio para los psicoanalistas. Hay algo en el diálogo que tiene un límite.

S. R.: Yo creo que cuando Freud abandona el proyecto para una psicología científica, a fines del siglo XIX, esta distancia era inmensa, tan inmensa que él estaba entusiasmado por completarlo, y es increíble, porque en las primeras quince páginas no tiene noción de la neurona, de cómo cambian las conexiones entre ellas, son nociones que fueron realmente conceptualizadas a fines de los años cuarenta, con el trabajo de Donald Hebb, y que apenas encontraron evidencia empírica en los años setenta; entonces, realmente empieza muy bien el proyecto, pero en cierto momento él dice que ha fallado y no lo puede continuar. Yo creo que hoy estamos en otro lugar, sabemos muchísimo más sobre el cerebro y tenemos 120 años de desarrollo del psicoanálisis y de toda esta movida que va más allá. Soy muy optimista, he pasado los últimos treinta años esforzándome por el diálogo entre estos campos, incluso en el final del libro tengo dos páginas en que listo un montón de contribuciones de Jung y Freud que la neurociencia ha verificado, a veces sabiendo que está verificando un postulado que viene de ahí y a veces ni sabiendo, porque la psicología de profundidad fue muy estigmatizada en las biomedicinas. Lo que yo veo es más fertilidad en la conversación y muchos problemas abiertos, cosas que se pueden investigar, empíricamente. Creo que si Freud tuviera acceso a un *scanner* de resonancia magnética funcional, lo estaría usando.

V. R.: Bueno, eso es contrafáctico, no lo sabemos.

S. R.: No sabemos. Pero él siempre demostró -creo, por todo lo que leí- muchísimo interés en estar conectado a la ciencia, no ser un excientífico, sino uno avanzado.

V. R.: Él no renegó de su condición de neurólogo. ¿Pensás que los sueños son un área en donde particularmente se pueden tender esos puentes entre las neurociencias y el psicoanálisis?

S. R.: Creo que sí, porque nos permite tener una perspectiva que va desde el principio de la vida multicelular, con el principio de lo que es el sueño como *sleep*, y luego ya en ciertos grupos de animales, en otro tipo de sueño que llamamos *sueño activo*, que tiene que ver con el sueño REM, y que ya hablamos del sueño como *dream*, pero yo creo que lo que sí es muy particular de los seres humanos no es que tengan sueños, posiblemente todos los mamíferos no acuáticos los tienen, posiblemente los pajaritos, reptiles, pulpos, también, aunque sean muy cortos, de pocos segundos. Lo que sí parece muy distinto, parece (porque todavía no sabemos tanto), los seres humanos somos los únicos que podemos compartir sueños, es decir, compartir deseos y miedos, desafíos, compartir hipótesis sobre el futuro. En el *Oráculo de la noche* hablo mucho de eso; eso generó muchísimo empuje a la cultura, a la acumulación cultural explosiva que ocurrió en nuestro linaje. Si nosotros miramos las características anatómicas de los *homo sapiens* hace 300.000 años, eran muy parecidos a los de hoy en día, el *hardware* biológico no cambió mucho, pero el *software* cultural cambia cada vez más rápido. Por muchísimo tiempo en la prehistoria (no lo digo yo, es un argumento de Nietzsche y Durkheim), los sueños tuvieron mucha importancia, trataban de los otros que habían muerto. Ahora, cuando perdemos a una persona mayor, hay mucho duelo, pero antes era peor porque los ancianos eran el conocimiento, la Wikipedia; ellos tenían el conocimiento incorporado, entonces, la aparición de estas personas en los sueños era muy importante para mover la cultura adelante, crear un cúmulo cultural tan notable. Esto está muy bien documentado en la historia, digamos de los últimos 5000 años, pero lo de antes, no, lo tenemos que imaginar porque no es concebible que las pesadillas premonitorias recurrentes que están documentadas en el sueño de Dumidor en Sumeria, que esto haya sido inventado hace 5000 años. No, eso seguramente es un proceso que viene de antes y que tiene que ver con encuentros íntimos, con imágenes que no son del mundo de afuera, pero que son del mundo de adentro; entonces, la relación con el mundo de adentro ha sido muy importante para la cultura humana. Esto está altamente documentado en muchas culturas, y en nuestra tradición capitalista, científico-eurocentrista, los sueños fueron echados a

la basura. Recién en el siglo XIX viene Freud y nos dice: «Esperen, los sueños no son algo para echarse afuera, debemos prestarles atención, son una puerta importante para acceder al inconsciente». Entonces empieza toda esta teoría que nos conecta de una manera distinta a Artemidoro y a Macrobios; nos conecta al pasado, a los chamanes, al pensamiento mágico, a cosas que fueron fundamentales. Hoy en día estamos sufriendo los males de no dormir y no soñar, de no compartir los sueños, que los sueños no sean colectivos, que sean del individuo en contexto. Los chamanes amerindios dicen con mucha claridad que los sueños son muy buenos para entender la perspectiva ajena, para entender a los otros y cómo estamos en relación con ellos.

V. R.: Compartir el sueño, contarlo a otro, ¿produce modificaciones en el cerebro?

S. R.: Es buena tu pregunta. Cuando nosotros estamos contando historias, sea una historia autobiográfica, imaginada o algo que escuchamos, o un sueño que hemos tenido, todas estas situaciones activan ciertas partes del cerebro, circuitos de núcleos cerebrales a los que llamamos DMN, por sus siglas en inglés, *default mood network*; eso es lo que se activa cuando estamos soñando durante el sueño REM, claro, con otras características con más intensidad. Tienen ciertas diferencias, pero algo en común: que están activando las mismas regiones. Si nosotros no tenemos la activación de esta red, no podemos imaginar qué sienten ni qué piensan otras personas, ni ponernos en su lugar; no podemos sentir el dolor del otro si no tenemos activadas estas regiones. Y son regiones que tienen que ver con nuestro dolor; entonces, el mapa ajeno es el propio. Entonces, yo creo que estamos en una sociedad de insomnias, esta «sociedad del cansancio» de la cual habla el filósofo coreano Byung Chul Han; sociedad de ansiedad, de dormir tarde, despertar temprano y desconectarse del mundo interior. Esto va en contra de lo que nuestros ancestros hicieron desde siempre. El compartir sueños permite la acción social que cambia la realidad.

Imaginemos que estamos 60.000 años atrás en una caverna, somos un clan y uno de nuestros integrantes tiene un sueño, sueña con un ancestro que le avisa de un ataque inminente de otro grupo humano. Si los demás no le «dan bola», no genera nada, pero cuando sí lo hacen,

cuando escuchan su sueño, despiertan el deseo o miedo. Eso genera un cambio de conducta, eso puede producir (y, de hecho, lo hace) grandes y rápidas transformaciones. Es muy ingenuo imaginar, como piensa gran parte de la biomedicina, que todo este cambio vino del mundo de la vigilia, de estar con los ojos abiertos viendo la realidad; seguramente, no, no fue huyendo de los leones que nuestros ancestros inventaron cosas nuevas, fue soñando, desvariando, charlando, contando, inventando, mintiendo, construyendo, elaborando.

V. R.: En el diálogo con el otro. Eso es algo que me parece incomparable con lo de los animales.

S. R.: Es comparable, pero distinto. Podemos ver a los animales y decir que tienen varias cosas que nosotros no tenemos, y viceversa. Tenemos que mantenernos de cabeza abierta; por ejemplo, los monos tití tienen muchas vocalizaciones que van arriba de 20 khz, que nosotros ni escuchamos, entonces, por mucho tiempo todo lo que se sabía sobre su comunicación vocal estaba ocupando la mitad de lo posible. En los últimos diez o quince años aparecieron un montón de cosas nuevas con respecto a cómo se comunican en estas bandas de frecuencias. No digo que vamos a encontrar un Shakespeare ahí, pero sí que debemos estar abiertos a las formas de organización de pensamientos no humanas.

V. R.: Tú hablabas de la importancia de contar el sueño a otro que escuche, que eso traería cambios a nivel cerebral. ¿Creés que sería lo mismo que un sueño relatado en una sesión de análisis donde es interpretado?

S. R.: No creo que sepamos, no se ha comparado propiamente. Creo que un sueño que no está interpretado (hay varias maneras de hacerlo) tal vez produce efecto, pero es muy poco; en cambio, cuando sí lo está... Hay este pasaje en la historia de Jung en el que se acerca su jardinero y le dice que tuvo un sueño, se lo cuenta, le pregunta qué cree que significa, y cuando este le responde, le dice que no es eso, pero que ahora ya lo entendió.

V. R.: Como cuando tú citás el Talmud diciendo que «Un sueño no interpretado es una carta no leída». Te pregunto porque yo hace mucho escucho sobre los métodos de la neurociencia que han comparado en una sesión los cambios cerebrales que se producen por las interpretaciones y los cambios por la toma de psicofármacos, y sus similitudes.

- s. R.: Es interesante porque las sustancias que son semejantes a la serotonina -hablamos tanto del Prozac, antidepresivos, tanto de los psicodélicos, LSD, DMT, etcétera- accionan sobre todo en las DMN; hay similitudes también a nivel neuroanatómico y también las meditaciones. Entonces, en la experiencia onírica, la meditación, los psicodélicos, los antidepresivos, contar historias narrativas, todo eso involucra las mismas regiones cerebrales, pero en cada caso, de manera distinta. Hay estudios que explican las diferencias, o sea, un viaje de LSD no es lo mismo que un sueño, estar haciendo asociación libre en un diván psicoanalítico contando una memoria autobiográfica o inventar una historia; son actividades muy distintas que involucran las mismas regiones cerebrales, como jugar al fútbol y al vóley involucran usar las piernas, pero de formas distintas.
- v. R.: Es un campo muy interesante. ¿Qué pensás del inconsciente?
- s. R.: Es la mayor parte de la mente y una definición que me gusta mucho es decir que el inconsciente es la suma de todas nuestras memorias latentes (no activas, que están ahí, pero no nos damos cuenta) y todas sus combinaciones posibles.
- v. R.: Cuando leímos uno de tus artículos, decías que cuando se le dice a una persona una palabra, las asociaciones tienen que ver con un determinismo probabilístico.
- s. R.: Cuando Freud empieza la interpretación de los sueños, hace un recopilado de lo que se pensaba de los sueños en el pasado y dice que la gente pensaba que los sueños tenían sentido y después, en los últimos siglos antes de que se escribiera, la gente dejó de pensarlo y él quiso recobrarlo. Yo creo que para ser justo con el sentido que le daban los sacerdotes de Serapis en Egipto o las Sacerdotisas de Asclepio en Atenas, para no echar la experiencia amerindia con sueños como superstición, hay que hacer un cambio en la noción de oráculo, por eso mi libro se llama *El oráculo de la noche*. Entonces, cuando hablamos de un oráculo, típicamente pensamos en algo determinístico, que vas ahí y te dicen qué va a pasar, pero para que esto sea posible, necesitamos de otro tipo de física, la que tenemos no permite eso, necesitamos una revolución en la física para que esto sea realmente posible (puede que venga, no soy físico, pero considerando lo que sabemos de la física hoy,

eso no pasa). Entonces, si no es un oráculo determinístico, ¿qué es? Entonces, nace la noción de que es un oráculo probabilístico, que con base en la colección de memorias del pasado, el cerebro puede simular cosas que pueden llegar a pasar; a veces, pasa, otras no, muchas veces son metáforas y alegorías que interpretadas son muy claras; hay muchos ejemplos de esto en la historia. Entonces, mi intención con este nombre de *oráculo probabilístico* es imaginar un mecanismo que no es metafísico, pero que es físico, biológico, neurobiológico, y que hace un puente con la psicología, que permite entender cómo se generan estas imágenes y narrativas, cómo se generan las metáforas por asociación, sea fonética o de la manera que sea. Entendemos cómo la asociación ocurre a nivel biológico; de hecho, las intuiciones que tuvo Freud en el proyecto sobre cómo se hacen asociaciones son verdaderas, sobrevivieron el test del tiempo, y la neurociencia debería celebrarlo, celebrar a Freud como neurocientífico, pero no lo hace. Entendemos cómo se generan las asociaciones a nivel psicológico, hay un claro puente entre la potenciación del largo plazo entre dos neuronas, la asociación de memorias que puede generar, por ejemplo, un lapsus.

V. R.: Entonces, ¿tú decías que el determinismo no funciona? Nosotros nos manejamos con un determinismo inconsciente.

S. R.: Son tantos efectos... Es muy difícil predecir qué va a soñar uno esta noche, a menos que venga de una experiencia traumática muy fuerte, y aun así puede que no se dé. Para mí el determinismo es de causa-efecto lineal. Yo pienso que estamos hablando de un mapa muy complejo de asociaciones que generan muchas probabilidades, y al final se produce algo, y es que algo se puede entender, pero *a posteriori*.

V. R.: Algo que leímos y que nos cuesta un poco entender es la importancia que tú le das al sueño lúcido. ¿Podés explicar un poco?

S. R.: El sueño lúcido es cuando el soñador o la soñadora se da cuenta de que está soñando dentro del sueño y asume más consciencia, se torna consciente de la experiencia onírica y puede adquirir control de lo que está pasando. Hay dos vertientes muy distintas en el mundo sobre el sueño lúcido, y es algo conocido hace miles de años.

En la vertiente occidental, en los pueblos amerindios de Sudamérica, Centroamérica y Norteamérica, también en África de cierta

manera, está la creencia de que el sueño es un viaje del espíritu, entonces el sueño lúcido es un viaje muy especial, mágico y peligroso; mucha gente del psicoanálisis diría que es peligroso porque estás invadiendo el espacio del procesamiento inconsciente de los sueños.

En la tradición oriental, alrededor del Himalaya, sobre todo lo que es el yoga nidra de India, el yoga milam de Tíbet, se practica el sueño lúcido, pero con un sesgo completamente distinto. En lugar de comprenderlo como un estado mágico, metafísico, relevante y deseado, se entiende que el sueño, así como la vigilia, es ilusión, que eso no es real, entonces hay una disciplina para aprender a quebrar todas las reglas del sueño, entonces las personas aprenden a hacer cambios en su propio cuerpo soñado y después en el ambiente, y van violando leyes de la física en el mundo de los sueños, atravesando paredes, volando, hasta llegar a un estado de consciencia que está descrito ya desde los escritos védicos, como turiya, que es el estado de la luz clara o el vacío, un estado de samadhi, de no dualidad y que tiene una luz difusa, cósmica, infinita, donde ya no hay *yo*, y que los psicodélicos la nombran como disolución del ego.

Y luego hay una tercera vertiente, que es de California, que es reciente, *new age*, que viene del neurocientífico Stephen LaBerge, en la que se busca navegar conscientemente el propio inconsciente como una aventura o un deporte.

Son formas distintas de ver el sueño lúcido. La neurociencia todavía no tiene un consenso sobre cuáles son los mecanismos. Sabemos que suelen ocurrir durante sueño REM, pero no apenas; yo he tenido personalmente en el laboratorio sueños lúcidos en estadios iniciales, y no finales.

Por cierto tiempo se creyó que los sueños lúcidos son marcados por un aumento de la actividad frontal, lo que estaría ligado a más funciones ejecutivas, toma de decisiones, control inhibitorio, más agencia y control sobre el sueño, lo que hace que para el psicoanálisis es visto como algo peligroso. Pero acaban de salir dos artículos que dicen que no es cierto, que el aumento de actividad frontal que se había visto en los estudios anteriores es un artefacto del movimiento en los ojos. Una cosa que también está allí, es que parece que los sueños

lúcidos ocurren cuando hay más activación del sistema autónomo, es decir, más adrenalina, un estado como de súper REM. Ahora, como hay gente que nunca tiene sueños lúcidos, pero puede aprender, hay gente que los tiene frecuentemente y relata mucho cansancio cognitivo y emocional, es por esto que, aunque yo los tengo, me encantan y los tendría que cultivar, creo que todo exceso es malo. Lo ideal es tener sueños normales, inconscientes, que son muy importantes para la salud mental; los sueños lúcidos no son un problema si no ocupan el espacio de los comunes y corrientes.

V. R.: ¿Los sueños lúcidos tendrían alguna función positiva para el cerebro?

S. R.: Creo que para personas neurotípicas sanas, sí. Generan cierta sensación de autonomía y un empoderamiento del mundo interno muy interesante. En mi caso particular, en momentos críticos de mi vida, tuve muchos sueños lúcidos, y eran expansivos. Pero hemos hecho estudios en pacientes psicóticos, y los muestreos de esta población nos dicen que, al contrario, los sueños lúcidos son malos, refuerzan la creencia de que el mundo interior es más real.

V. R.: No entiendo bien por qué los psicoanalistas con los cuales tú has compartido esto de los sueños lúcidos los consideran peligrosos. En realidad, lo que se podría decir es que hay un aumento de la censura frente al avance del inconsciente, porque si tú lo manejas y programas, no quedas a merced de él.

S. R.: Por eso creo necesario que haya un balance, equilibrio. Abandonar el sueño típico para estar solo en el sueño lúcido me parece una exageración del control y miedo al inconsciente. Les parece peligrosa la pérdida de espacio para la espontaneidad del inconsciente.

V. R.: ¿Dónde aprendiste español?

S. R.: Viajando, haciendo dedo por Sudamérica, en el año 1992. Tengo muchos amigos en Argentina, Uruguay, Chile, España.

V. R.: ¿Conocés Uruguay?

S. R.: Estuve varias veces, me encanta. Tengo amigos en la Universidad de la República, Juan Valle Lisboa, Alejandro Maiche, Ale Carbone; no sé si los ubicas.

V. R.: No, no los ubico, tenemos poco diálogo con las neurociencias, en realidad, y es por eso que te convocamos. ¿Qué futuro le ves al psicoanálisis?

- s. R.: Un futuro glorioso. Yo defendiendo a Freud y a Jung de principio a fin, creo que hay un diálogo muy fértil comenzando, hay muchísimo que hacer para comunicar ambos cambios. La neurociencia ha rechazado al psicoanálisis durante los últimos setenta años, y está cambiando su posición. Por ejemplo, yo cito en mi libro estudios de neurociencia en *Cience Magazine* (digamos, lo máximo adonde se puede llegar en ciencias) en que en la primera frase se menciona a Freud y se verifican postulados freudianos. Eso sería impensable en los años setenta, como cuando Popper dijo que el psicoanálisis era metafísico y, por otro lado, los lacanianos dijeron: «¿Entonces, qué? No estamos ni ahí; la ciencia es un constructo social opresor», fue un divorcio muy feo con el que Freud no estaría feliz. Yo creo que ahora estamos en un momento en el que podemos, sin perder la independencia epistémica de cada disciplina, realmente hacer un diálogo fértil y sintético que nos permita ir más allá.
- v. R.: Así que sos un gran defensor de destronar al ser humano de su pedestal narcisista diferente a los animales, y quizás también frente a sus teorías; eso me queda clarísimo.
- s. R.: Somos diferentes, todos los animales somos diferentes unos de los otros. Nosotros somos muy particulares, pero debemos mirarlos con respecto, curiosidad, ser abiertos a cosas que no esperamos.
- v. R.: Sidarta, ha sido un placer.
- s. R.: Un placer. Excelentes cuestiones, muy inteligentes y profundas. ♦