

“El yugo del sueño”. Las concepciones del sueño en las ciencias y la sociedad alemana del siglo XIX

Sonja Kinzler. International University Bremen (IUB)

1. Introducción

Sueño: Un estado de comportamiento [normal, fácilmente reversible, recurrente y espontáneo]¹ [(que) contrasta con el de vigilia (y está)]² caracterizado por el descanso, inmovilidad y una percepción reducida de los estímulos ambientales, en el que la cognición y la conciencia están suspendidas. El sueño tiene lugar cuando las ondas cerebrales se atenúan, y la actividad errática de algunas partes del cerebro comienza a unirse en un ritmo principal coordinado y sincronizado. La frecuencia del corazón disminuye, (y) los músculos se relajan (...)³.

Comenzando con este sobrio acercamiento definitorio a una de las actividades más encantadoras con las que se puede soñar, a saber, dormir, querría resaltar desde el comienzo de este artículo que no trataré con el término “sueño” en el sentido de soñar, sino en el sentido de dormir. A diferencia del español, donde “sueño” significa tanto dormir como soñar, en alemán hay dos términos diferentes para sueño: *Schlaf* y *Traum*; el primero significa dormir, y el segundo soñar.

Mientras existe un considerable número de publicaciones sobre los sueños en la Historia, una historia de los conceptos del sueño no ha sido escrita todavía⁴. Esto es aun más sorprendente si tenemos en cuenta que dormir es un tópico que no está necesariamente constreñido al discurso sobre los sueños; por ejemplo, sólo hasta la mitad del siglo XIX, fueron publicadas en Alemania docenas de disertaciones médicas sobre la naturaleza del sueño que raramente tocaban el asunto de los sueños. Además, desde los principios del XIX en adelante varias teorías del sueño fueron desarrolladas, predominantemente en el campo de la fisiología, que reflejaban descubrimientos recientes en las ciencias físicas y químicas⁵. Simultáneamente, surgía un creciente discurso de consejos sobre el insomnio. Estos libros de consejos higiénicos ignoraban ampliamente el tema de los sueños, incluso después de que *La Interpretación de los*

¹ “Sleep”. *Encyclopædia Britannica*. 2004. Encyclopædia Britannica Online. 12 Aug. 2004 <<http://search.eb.com/eb/article?eu=117529>>.

² “Sleep”. *Encyclopædia Britannica*.

³ M. J. Thorpy y J. Yager (eds). *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*. 2ª ed. New York, 2001. p. 200.

⁴ D. Kaufmann. “Dreams and Self-Consciousness. Mapping the Mind in late 18th and early 19th centuries”, en L. Daston (ed.). *Biographies of Scientific Objects*. Chicago, 2000. pp. 67-85 es un ejemplo reciente del acercamiento historiográfico a los sueños en historia. Unas pocas disertaciones médicas de las últimas décadas dan una rápida visión de la historia de las teorías del sueño. Sin embargo, todas ellas están faltas de la dimensión social del tema.

⁵ Los clásicos en el campo de los conceptos históricos en la medicina occidental son todavía los compendios de K. E. Rotschuh. *Konzepte der Medizin in Vergangenheit und Gegenwart*. Stuttgart, 1978; *Geschichte der Physiologie*. Berlin, 1953.

*Sueños*⁶, de Sigmund Freud (1856-1939), publicada en 1900, se pusiera de moda. La preocupación principal de estos libros eran los problemas de sueño de los lectores. No pretendo excluir completamente los aspectos psicológicos de los conceptos históricos del sueño; sin embargo, el enfoque principal estará en los acercamientos fisiológicos y sociales a la naturaleza nocturna del hombre.

2. Pregunta de investigación y fuentes primarias

En este artículo quiero subrayar cómo se puede escribir una tesis doctoral sobre el sueño, un fenómeno natural y a-histórico *per se*, en el campo de la historiografía⁷. Estoy historizando el sueño al analizar las maneras en las que el sueño y el insomnio eran consideradas un problema o, como argumentaré posteriormente, un “yugo” en las ciencias de la salud y en la sociedad alemana desde finales del siglo XVIII en adelante.

El tema de mi proyecto de tesis es la historia de los conceptos del sueño antes de su institucionalización. Se considera hoy en día que la investigación sobre el sueño se fundó como un campo de investigación independiente en los años 1920-30, cuando – primero en Alemania y después en los Estados Unidos – los laboratorios del sueño comenzaron a aplicar el electroencefalograma (EEG) para medir las ondas cerebrales con el propósito de visualizar y analizar las fases del sueño⁸. Las ampliamente conocidas fases de sueño REM (movimientos rápidos del ojo) fueron descubiertas en Chicago en 1953⁹. La investigación histórica revela, sin embargo, que el sueño fue discutido en varios contextos científicos antes del siglo XX. Más aún, fue también en el siglo XIX, la era de la industrialización, cuando el sueño ganó en relevancia social.

En consecuencia, mi estudio se ciñe al periodo de la tardía Ilustración, cuando las ciencias naturales fueron establecidas o diversificadas por primera vez y teorías nuevas y materialistas fueron aplicadas una tras otra al concepto del sueño. Las fuentes primarias para esta investigación consisten, predominantemente, en literatura higiénica de uso particular (tanto tratados sobre el sueño como compendios generales)¹⁰ y publicaciones médicas sobre el sueño, así como disertaciones fisiológicas. Estoy relacionando esta historia del discurso científico (y popularizado) del sueño con el discurso social de crítica de la modernidad, como se pone de manifiesto frecuentemente en las fuentes primarias mencionadas.

⁶ S. Freud. *Die Traumdeutung*. Leipzig, 1900. E. Shorter. *A History of Psychiatry. From the Era of the Asylum to the Age of Prozac*. New York, 1997 coloca a Freud en el más amplio contexto de la historia de la psiquiatría en el periodo considerado en este artículo.

⁷ En este artículo presento un resumen de las hipótesis de mi proyecto de tesis doctoral (dirigida por el Prof. Dr. Johannes Paulmann, International University Bremen). El texto fue traducido por Andrés García Costoya.

⁸ Cfr. H. R. Mächler. *Die Anfänge der modernen Schlaforschung*. Zürich, 1994. pp. 30-45.

⁹ E. Aserinsky y N. Kleitmann. “Regularly Occuring Periods of Eye Motility and Concomitant Phenomena During Sleep”. En *Science*, 118 (1953). pp. 273-4; N. Kleitmann. *Sleep and Wakefulness*. 2nd ed. Chicago, 1963.

¹⁰ Como un ejemplo típico de publicación higiénica sobre el sueño ver: A. A. Michaelis. *Anweisung, Schlaflosigkeit und krankhaften Schlaf auf homöopathische und hygienisch-diätetische Weise zu heilen*. Leipzig, 1894. En general, en la literatura higiénica privada se suele mencionar el sueño brevemente, cfr. por ejemplo E. Cramer. *Hygiene. Ein kurzes Lehrbuch für Studierende und Ärzte*. Leipzig, 1896. pp.265-6.

3. ¿Experiencia o experimentos? Investigación sobre el sueño en los siglos XVIII y XIX

Antes de argumentar sobre los aspectos sociales del sueño en la historia, subrayaré algunos adelantos científicos influyentes y, consecuentemente, el discurso resultante sobre el sueño. De esta manera, en primer lugar quiero ilustrar que el discurso sobre el sueño no fue nunca exclusivamente científico ni exclusivamente popular; o en otras palabras, que los conceptos sobre el sueño estuvieron siempre basados tanto en el conocimiento por sentido común como, de manera creciente, en los resultados de la investigación experimental. Posteriormente, discutiré la investigación de la fatiga y la localización del sueño como dos aproximaciones en la investigación histórica médica. Finalmente, tocaré brevemente la influencia del pensamiento materialista y la teoría de la irritabilidad así como la tradición higiénica.

En el curso de la modernización científica, la investigación médica fue, por un lado, confiando paulatinamente en el criterio experimental, mientras que por el otro lado la investigación sobre el sueño nunca logró una emancipación total del conocimiento basado en la experiencia derivada de la tradición higiénica o el sentido común¹¹. Este desarrollo puede ser demostrado, por ejemplo, en una comparación de los dos acercamientos a una descripción y comprensión de la transición de la vigilia al sueño.

En 1796, el médico alemán Wolf Davidson (1772-1800), en su tratado medico-fisiológico sobre el sueño, describe los comienzos del sueño de la siguiente manera:

Es una ley de la naturaleza que todo esfuerzo causa cansancio. Así, no podemos permanecer en un estado de actividad sin tener que pasar por otro llamado sueño. Después de un periodo de vigilia y esfuerzos corporales y espirituales, caemos en un estado de desmayo, languidez y pesadez del cuerpo; las impresiones externas se vuelven borrosas, nuestros músculos flaquean y nuestra mente pierde el dominio de las ideas. Finalmente perdemos la consciencia, las emociones y las sensaciones se embotan, y nos dormimos¹².

Ochenta años después, en una lectura pública en Hamburgo, el fisiologista y psicofísico Wilhelm Thierry Preyer (1841-1897)¹³, un inglés que estudió y ejerció en Alemania, lo establece en términos más analíticos:

Comienzo desde la suposición de que el sueño natural (...) es el resultado de la fatiga, tanto física como mental. (...) El sueño es precedido por la fatiga de los órganos de la sensación, principalmente el ojo y el oído, fatiga muscular y fatiga cerebral. Y puesto que los órganos de la sensación son los órganos finales periféricos de los nervios sensoriales, (...) los músculos pueden ser considerados los órganos finales periféricos de los nervios motores, y finalmente puesto que las células de los ganglios cerebrales pueden ser denominadas los órganos centrales finales de los

¹¹ Este punto de vista comparte con consideración a la historia del cuerpo P. Sarasin. *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2001.

¹² W. Davidson. *Ueber den Schlaf. Eine medizinisch-psychologische Abhandlung*. Berlin, 1796. pp. 1-2. La traducción es mía.

¹³ Para datos biográficos ver: J. L. Pagel (ed). *Biographisches Lexikon hervorragender Ärzte des neunzehnten Jahrhunderts*. Berlin, 1901. 1323-5.

nervios, puede concluirse (...): la fatiga de los órganos finales del sistema nervioso causa el comienzo del sueño fisiológico¹⁴.

Ambas descripciones del comienzo del sueño se refieren al conocimiento común cuando describen un estado que el lector o la audiencia están acostumbrados a experimentar con una rutina diaria. Pero, al mismo tiempo, la argumentación de Preyer está basada en un conocimiento fisiológico mucho más detallado: la teoría del sueño que él desarrolla integra experimentos recientes sobre la fatiga muscular, así como experimentos bioquímicos. En la década de 1870, él identificó el ácido láctico y una sustancia que llamó creatina (*Kreatin*) como los responsables del cansancio. Así, el efecto del sueño era, tal como lo establece, la oxidación de las sustancias de la fatiga. La investigación de Preyer se vincula estrechamente al contexto de un acercamiento nuevo y positivista a la ciencia que ya no se refiere a los conceptos de la medicina romántica del entorno de 1800. Intentos de localizar el sueño en el cuerpo humano así como una comprensión holística de la salud tienen una tradición mucho más larga: La teoría galénica de los humores había revitalizado los conceptos médicos de Aristóteles e Hipócrates en los que el sueño y la vigilia representaban uno de los elementos entre las “*sex res non naturales*”. Las ideas sobre los humores estaban todavía sorprendentemente presentes en el pensamiento sobre el sueño del siglo XIX. Pero ahora la aproximación de los investigadores había girado de la discusión sobre si el sueño tiene lugar en el corazón o en el cerebro hasta el nivel microbioquímico. La investigación sobre la fatiga de mitades del siglo XIX, dirigida al control de la fatiga humana, representa el clímax de los intentos del hombre para forzar la frontera entre el sueño y la vigilia en favor de esta última. En el cenit de la revolución industrial y su impacto social, los descubrimientos científicos en los campos de la química y la física favorecían una nueva comprensión de la naturaleza humana¹⁵. Tras el descubrimiento de las leyes de la termodinámica en la década de 1840, algunos científicos definieron la energía humana como “fuerza de trabajo”, y en consecuencia, como otra fuerza más de la naturaleza. Ellos creían en una utopía donde el conocimiento humano fuese aplicado con tanta eficiencia que ningún hombre –ningún trabajador– habría de sufrir agotamiento. A través de la metáfora del motor humano “tradujeron los descubrimientos científicos revolucionarios sobre la naturaleza física en una nueva visión de la modernidad social”; “la expansión de la productividad y la reforma social estaban unidas por las mismas leyes naturales”. Una de las consecuencias fue el intento –fallido– de desarrollar una vacuna contra el cansancio¹⁶.

Cien años antes, en contraste, Adolph Grulich, un teólogo que publicaba bajo el seudónimo de Corbinianus Garrey, había ya preguntado las cuestiones filosóficas

¹⁴ W. T. Preyer. *Über die Ursache des Schlafes*. Stuttgart, 1876, 7. La traducción es mía.

¹⁵ Ciertamente, esta forma de materialismo o aproximación mecanicista se remonta a Descartes, cfr. nota al pie 21, o, más ejemplarmente, a LaMettrie: *Der Mensch eine Maschine*, Stuttgart 2001 (Original francés 1747).

¹⁶ Para la investigación histórica sobre la fatiga ver A. Rabinbach. *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*. Berkeley et al., 1992. Las citas son de las páginas 1 y 2. La traducción es mía. También habla de los experimentos de vacunación de Weichardt: 142-5. Para la teoría de Weichardt ver: W. Weichardt. *Über Ermüdungsstoffe*. Stuttgart 1910.

básicas, pero todavía manifestaba un enfoque bien diferente de la fatiga y el sueño, cuando se preguntaba "por qué tenemos que gemir bajo el yugo del sueño"¹⁷: "¿estamos destinados a él desde nuestros orígenes? (...) ¿es el sueño únicamente una demanda de nuestra máquina animal, o es parte de los mas altos designios para la humanidad?"¹⁸. Y razonaba: "los primeros padres, creo, no dormían en su estado de inocencia"¹⁹. "Pero la fatiga fue impuesta al hombre como un castigo por el pecado original"²⁰. Retrospectivamente, esta excursión de vuelta al siglo XVIII muestra, por un lado, que la cuestión básica de porqué dormimos no había sido respondida durante el siglo posterior al libro de Grulich y por otro ilustra el avance histórico en el acercamiento a la cuestión: culpar a Adán y Eva por la carga del sueño, el "yugo" del sueño, fue reemplazado, en el discurso del sueño del siglo XIX, por una búsqueda racionalista de las sustancias del sueño.

Ciertamente, el discurso del sueño nunca estuvo limitado al tema de la fatiga. Había un desarrollo continuo –aunque no lineal– del discurso del sueño de acuerdo a las teorías filosóficas o fisiológicas vigentes. Para contextualizar brevemente el discurso científico sobre el sueño en el periodo completo a considerar, deben ser considerados los siguientes conceptos médicos, que fueron aplicados al sueño:

Tras ser discutidos en los términos de los debates entre vitalismo-mecanicismo o cuerpo-alma, que se sitúan en el siglo XVII, el discurso del sueño fue absorbido en gran medida por conceptos fisiológicos que refieren más o menos directamente a René Descartes (1596-1650)²¹. Fue la teoría de la irritabilidad (Albrecht von Haller, 1708-1777) la que introdujo una nueva perspectiva y unos nuevos patrones (lingüísticos) de descripciones en el discurso del sueño. En 1763, Haller explicaba el sueño humano como una acumulación de sangre en el cerebro que corta el acceso de los "spiritus", por la cual el sueño es inducido²². En esta teoría encontramos las tradiciones tanto galénica como vitalista. Estos modelos afectaron al discurso del sueño profunda y sostenidamente; por ejemplo, las razones externas para el comienzo del sueño y del despertar fueron primero un asunto descriptivo y después de investigación, de la que tenemos como ejemplo la investigación de la fatiga.

Como se mencionó anteriormente, y particularmente en el discurso popular sobre el sueño, la tradición higiénica siguió siendo muy influyente, porque el sueño era una experiencia demasiado fundamental para el individuo como totalidad, como para ser considerada solamente una causa o efecto fisiológico entre otros. El médico ilustrado Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836)²³ compiló conocimientos antiguos, galénicos, o, si se quiere, tradicionales sobre el mantenimiento de la salud (higiene) en

¹⁷ Corbinianus Garrey: *Versuch einer pragmatischen Geschichte des Schlafes*, Cölln 1768, 9. La traducción es mía.

¹⁸ Garrey. Versuch. p. 8. La traducción es mía.

¹⁹ Garrey. Versuch. p. 16. La traducción es mía.

²⁰ Garrey. Versuch. p. 19. La traducción es mía.

²¹ R. Descartes. *Über den Menschen* (1632); así como *Beschreibung des menschlichen Körpers* (1648). Heidelberg: Ed. K. E. Rothschild, 1969.

²² Cfr. Kühlen. *Geschichte der Schmerz-, Schlaf und Betäubungsmittel*. p.53.

²³ J. N. Neumann. "Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836)". En: J. N. Neumann y F. Hartmann (eds). *Klassiker der Medizin*, vol. 1. München, 1991. pp. 339-359.

su famoso libro *Makrobiotik oder Kunst, das menschliche Leben zu verlängern* (primera edición como *Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern* 1797)²⁴. Aplicando su concepto de *Lebenskraft* (fuerza vital), en su libro sobre el sueño y el dormitorio (*Der Schlaf und das Schlafzimmer in Beziehung auf die Gesundheit ...*, 1803)²⁵ expone la siguiente teoría: el sueño recoloca las sustancias y la fuerza de manera que el uso económico del sueño facilita el mantenimiento de la fuerza vital; la falta de sueño echa a perder la calidad de los humores y deshidrata el cuerpo. Hufeland discute en los capítulos de consejos higiénicos de sus libros las condiciones habituales del sueño: el entorno, edad, sexo, clima y costumbres. Estas condiciones fueron y permanecieron como modelo básico en el discurso higiénico del sueño en el siglo XX.

Resumiendo, los esfuerzos continuos para localizar el sueño en el cuerpo humano aplicando teorías y descubrimientos científicos han venido siendo más y más especializados. Sólo en los principios del siglo XX, sin embargo, la investigación en las fases del sueño marcó el final de la “pre-historia” de la investigación sobre éste, haciendo el objeto mensurable y amparándolo en la investigación institucional. Aun así, los científicos no pudieron sacudirse el yugo del sueño, por no hablar de explicar la causa última de su función definitiva, incluso hoy día. Simultáneamente y por esta razón, los acercamientos holísticos y no materialistas al sueño se mantuvieron contra el positivismo científico más allá de la era romántica. La última parte de este artículo apuntará de qué manera el sueño se vuelve un asunto social en el siglo XIX. Para esto, se presentará el insomnio como un vínculo discursivo entre la medicina y la sociedad.

4. Sueño y sociedad: la ambigüedad de la modernidad²⁶

La relevancia social de los conceptos del sueño se expresa en las propias fuentes primarias, y de una manera significativa y sugerente. La mayor parte de los autores eran médicos o fisiólogos que escribían para un lector claramente burgués. Algunos de ellos, sorprendentemente, relacionan el tema con su sociedad contemporánea expresando una clara crítica cultural. Durante el periodo total considerado, el insomnio estaba en correspondencia con la crítica de la modernidad, no sólo en el contexto de los debates sobre la neurastenia y los nervios de finales del siglo XIX. Pero de 1880 en adelante, el discurso creciente sobre el sueño (o su falta) se combinó en parte con el discurso sobre los nervios: el insomnio fue considerado unos de los síntomas de la neurastenia, la enfermedad epidémica causada supuestamente por la vida moderna en la Alemania de fin de siglo²⁷. Así, de nuevo los nervios jugaron un papel principal en

²⁴ Christoph Wilhelm von Hufeland. *Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern*. Jena, 1797.

²⁵ Christoph Wilhelm von Hufeland. *Der Schlaf und das Schlafzimmer in Beziehung auf die Gesundheit enthaltend eine ausführliche Belehrung für diejenigen, welche einen erquickenden und gesunden Schlaf zu haben ... wünschen; ein nöthiger Anhang zur Kunst das menschliche Leben zu verlängern*. Weimar, 1803.

²⁶ Para una introducción a los conceptos historiográficos de modernidad y modernización: P. Nolte. "Modernisierungstheorien". En: S. Jordan (ed.). *Lexikon Geschichtswissenschaft. Hundert Grundbegriffe*. Stuttgart 2002. pp. 218-222.

²⁷ Richard von Krafft-Ebing. *Nervosität und neurasthenische Zustände*. Wien, 1895; Joachim Radkau. *Das wilhelminische Zeitalter als nervöses Zeitalter. Deutschland zwischen Reichsgründung und Nationalsozialismus*; o

las discusiones sobre el sueño. Pero ya no era la irritabilidad, que había sido observada como causa del comienzo del sueño, del despertar, y de la profundidad del sueño; ahora el tema central era el agotamiento nervioso resultante de las condiciones estresantes de la vida moderna.

En el contexto más amplio de la historia social, la conexión entre sueño y sociedad es bastante obvia; sin embargo, debe ser mencionada, al menos brevemente: transformaciones a gran escala como la industrialización y la urbanización trajeron una nueva economía del tiempo. La investigación de la fatiga es un buen ejemplo del cambio significativo en el valor del trabajo humano. En términos más generales, los nuevos modelos de producción condujeron a una separación más estricta entre el tiempo privado y el tiempo pasado en el trabajo. Un ejemplo impactante de la difícil adaptación, por así decirlo, del trabajador alemán a los nuevos horarios es el listado de castigos por falta de disciplina en el trabajo en la fábrica de acero Krupp en 1892: Un problema mucho mayor que la falta de puntualidad o el trapicheo de alcohol en la factoría era el dormirse durante el trabajo²⁸.

El sueño, un fenómeno natural y a-histórico *per se* está basado en un concepto del tiempo periódico y cíclico²⁹. En consecuencia, en una época de aprecio creciente por el progreso –progreso basado en un concepto lineal del tiempo– el sueño fue interpretado como un obstáculo natural contra el progreso o el avance cultural. La cuestión resultante, esto es, si el verdadero yugo de la humanidad era el sueño o más bien la falta de sueño, revela la profunda ambigüedad de la modernidad, al mostrar el punto de intersección entre la creencia optimista en el progreso y su misma crítica.

5. Conclusión

Durante un periodo de más de un siglo, he analizado diversos acercamientos fisiológicos al sueño influenciados por sus respectivas teorías y descubrimientos en las ciencias naturales. El mecanicismo de Descartes, la irritabilidad de Haller, el concepto de *Lebenskraft* de Hufeland y la investigación de Preyer sobre las sustancias del sueño, ejercieron una gran influencia en la comprensión del sueño anterior al siglo XX. A la vez, en términos filosóficos el discurso del sueño estaba situado entre el cuerpo y el alma, entre naturaleza y cultura.

Contextualizando las teorías del sueño, he intentado mostrar cómo una sociedad en plena modernización intentó habérselas con la necesidad humana natural del sueño. Esta historia de los conceptos del sueño revela la ambigüedad de la modernidad en el siglo XIX, cuando tanto el sueño como el insomnio se volvieron un tema discutido

"Die Nerven als Netz zwischen Tempo- und Körpergeschichte". En: *Geschichte und Gesellschaft*. n.º 20 (1994). pp. 211-241. V. Roelcke. *Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdeutungen im bürgerlichen Zeitalter (1790-1914)*. Frankfurt am Main, 1999.

²⁸ Ch. Deutschmann. *Der Weg zum Normalarbeitstag. Die Entwicklung der Arbeitszeiten in der deutschen Industrie bis 1918*. Frankfurt am Main, 1985. p. 91.

²⁹ Cfr. por ejemplo, A. F. Fischer. *Von der Schlaflosigkeit und deren Ursachen und Heilart. Zur Belehrung für Leidende aus gebildeten Ständen*. 1831. p. 33: "La alternancia de sueño y vigilia está causada por el hecho de que el cuerpo humano está en ciclo con los periodos universales"; la traducción es mía.

tanto por la ciencia como por la sociedad: el sueño fue considerado un obstáculo para el progreso, y el insomnio llevaba aparejada la crítica de la vida moderna.

Sonja Kinzler
Am Wandrahn 16
28195 Bremen
Alemania
s.kinzler@iu-bremen.de