

¿APRENDER DESPIERTO O EN SUEÑOS?

La influencia de la hipnosis sobre la memoria y la facilidad para aprender, ha sido motivo de controversia desde hace mucho tiempo.

Numerosos investigadores creyeron que las lecciones aprendidas durante el sueño, bien sea natural o hipnótico, se quedan grabadas en la mente y se recuerdan mejor que aquellas aprendidas por el procedimiento normal de estudio cuando uno está despierto.

Aldous Huxley utilizó esta idea en su novela «Un mundo feliz», e introdujo en ella una serie de niños que aprendían determinadas cosas durante el sueño mediante el empleo de unos altavoces que funcionaban en tono muy bajo en cuanto se quedaban dormidos.

Ahora, sin embargo, un grupo de psiquiatras ingleses han empezado a dudar de la vieja idea y a considerarla menos efectiva de lo que parecía al principio.

Mediante una serie de experiencias científicas han podido demostrar que las cosas que se adquieren durante el sueño quedan menos grabadas en la mente que las que se aprenden de manera normal.

Seis estudiantes de Psicología, todos muy fáciles de hipnotizar, se prestaron voluntariamente para participar en el estudio durante tres sesiones distintas. En dichas sesiones se estudió: 1.º Si las cosas que se aprenden estando despiertos se recuerdan con facilidad durante el sueño hipnótico; 2.º Si las cosas que se aprenden bajo el sueño hipnótico se recuerdan con facilidad al estar despiertos, y 3.º La facilidad con que las cosas aprendidas normalmente, y estando despiertos, se recuerdan, asimismo, permaneciendo despiertos.

La experiencia permitió observar que todos los estudiantes recordaban con mayor facilidad las cosas que habían aprendido estando despiertos, y cuando se encontraban despiertos, que en los demás casos. Los resultados del experimento llevan a la conclusión de que las cosas que se aprenden durante el sueño, bien sea hipnótico o natural, se recuerdan después con menos facilidad que las obtenidas de manera normal.

La teoría, sin embargo, sigue despertando una gran controversia. Por ejemplo, el doctor Movense ha informado recientemente que una ballarina que había olvidado algunos movimientos de una danza ejecutada doce meses antes, los recordó perfectamente al despertar del sueño hipnótico, en una sesión en la que le indicaron que debía recordar dichos pasos inmediatamente después de despertar.

DR. RICHARD HAMILTON

