

QUEDARSE TRASPUESTO

Es tu ruina si estás en una reunión de presupuestos, en las bancadas del Congreso o atendiendo a una irreplicable conferencia del preclaro. Quedarse traspuesto. Mira el pollo este, dirá la gente, que le pagamos por estar ahí y va y se duerme como un ceporro, menudo interés que le echa al tema, seguro que ayer tuvo una noche movidita, el tío. No hagas ni caso. La neurociencia ha mostrado que dar un cabezazo —uno mínimo, casi sin llegar a dormirte propiamente— mejora tu creatividad. No me refiero solo a que, visto el interés que tienen la mayoría de las reuniones de trabajo, el mero hecho de quedarte traspuesto indica que tienes una inteligencia despierta, una que no está por la labor de prestar atención a tanta espesura. No me refiero a eso. Me refiero a que dar un leve cabezazo mejora tu cerebro. Lo hace más creativo, literalmente.

Christopher Intagliata pone un ejemplo muy explícito en *Scientific American*, el de Salvador Dalí (podcast aquí), que escribió en su libro de 1948 *50 secretos mágicos para pintar una de sus recetas del éxito*: “Debes sentarte en un sillón delgado, preferiblemente de estilo español”. Bueno, y saben cómo era Dalí, que nadie se lo tome al pie de la letra. La idea era echarse una siesta después de comer, pero interponiéndole todo tipo de obstáculos. El pintor cogía una llave pesada con la zurda y ponía debajo un plato. “Solo tienes que dejarte invadir progresivamente por un sentido del sereno sueño vespertino, como la gota espiritual del anisete de tu alma creciendo en el cubo de azúcar de tu cuerpo”. Eso es bueno, Salva, cómo sois los surrealistas. Total, que en el mismo momento

en que te quedas traspuesto, la llave se cae al plato y te devuelve al mundo real donde los cuerpos no están hechos de azúcar ni las almas de anís. Justo ahí, en esa experiencia neuronal fronteriza, es cuando la creatividad salta, según el maestro.

La investigadora del sueño Delphine Oudiette y sus colegas del Instituto del Cerebro de París acaban de darle la razón. Ya saben cómo son los científicos cognitivos. Reclutan un centenar de voluntarios y les ponen, por ejemplo, a resolver unos problemas de matemáticas de esos bien fastidiados, pero resolubles en dos patadas si encuentras un atajo creativo. Oudiette y sus colegas dividieron su muestra de voluntarios en los que no se echaron la siesta, los que echaron una siesta larga y los que siguieron el método de Dalí del cabezazo. Los últimos encontraron el atajo creativo el triple de veces que los primeros. Nadie usó un sillón de estilo español.

No puedo evitar acordarme de Kekulé, que estaba desesperado por encajar el benceno en su modelo del mundo químico, formado por ristas de átomos de carbono. El benceno también era una rista de carbonos, pero le faltaban dos hidrógenos. Justo al dar un cabezazo junto a la chimenea de su casa imaginó una serpiente que se mordía la cola. Esa era la solución. El benceno no era una molécula lineal, sino circular, y los dos hidrógenos de los extremos se habían perdido al abrochar el collar. El contorno difuso entre la vigilia y el sueño, entre la consciencia y la inconsciencia, enciende la creatividad. Ahora despierta.

JAVIER SAMPEDRO, *EL PAÍS*, 6 de enero de 2022

resumen

Algunas investigaciones recientes confirman una antigua propuesta del artista Salvador Dalí, quien ya afirmaba que un ligero sueño, lo que se conoce coloquialmente como “quedarse traspuesto” favorece la creatividad. Frente a la mala prensa de esta práctica, algunos experimentos actuales confirman los beneficios de un ligero sueño vespertino.

www.davidferrer.net

Tema, tesis y argumentos

El **tema** del artículo de Javier Sampedro, quien dedica habitualmente sus columnas a la divulgación científica, es la investigación sobre el sueño.

Derivado de este tema hay una **tesis** clara que se manifiesta ya desde el primer párrafo de manera explícita, indicando que un ligero sueño es beneficioso tanto para la salud como para la creatividad, desmontando los argumentos habituales en su contra. “Me refiero a que dar un leve cabezazo mejora tu cerebro”. Podemos afirmar que la estructura del texto con respecto a la tesis es deductiva, puesto que se expone la misma ya en el primer párrafo para continuar con la argumentación en los siguientes.

Como corresponde a un texto de divulgación científica, hay una abundante argumentación. Es cierto que el texto comienza con los habituales contra-argumentos, falacias o argumentos de generalización, que se van a rebatir después durante todo el artículo: “va y se duerme como un ceporro, menudo interés que le echa al tema”. Para desmontar estas falacias, acude después a varios **argumentos científicos**: “Christopher Intagliata pone un ejemplo muy explícito en Scientific American”, que se encadena después con un **argumento de autoridad**, al contar la historia de Salvador Dalí. En el tercer párrafo se reseña otro experimento, lo que supone un nuevo argumento científico: “La investigadora del sueño Delphine Oudiette y sus colegas del Instituto del Cerebro de París acaban de darle la razón”. Finalmente, y sin salirse del capo de la ciencia, se acude como **argumento de ejemplo** a lo que le ocurrió al químico Kekulé.

www.davidferrer.net

Mecanismos de cohesión

Como hemos señalado antes, este texto de Javier Sampedro se ha publicado no en una revista científica sino en un periódico general, por lo que tiene más de artículo de divulgación científica que de texto especializado, de manera que esto afecta a la mayoría de los mecanismos de cohesión.

1. Por ello, podemos señalar de manera clara un uso intencionado de un nivel léxico semántico coloquial, a veces con ciertos vulgarismos. Esta es una manera de acercar la temática al lector. Destaca en el primer aspecto el uso de la segunda persona del singular, invocando directamente al lector, tanto en el primer párrafo como en el cierre del texto: “es tu ruina”, “ahora despierta”. En esa primera parte se encadenan una serie de coloquialismos que se relacionan con los argumentos de generalización o falacias, antes mencionados, y que el autor tiene que desmontar. No omite aquí ciertos vulgarismos como “ceporro”, “pollo”, con carácter despectivo. Hay construcciones orales o coloquiales como “menudo interés le echa al tema”, “una noche movidita, el tío”. En este sentido es reseñable la adaptación al medio en el que se escribe como una serie de sinónimos coloquiales de ese sueño ligero: quedarse traspuesto, que da título al texto, cabezada, cabezazo, siesta etc.
2. Por el contrario, al abordar las cuestiones científicas del asunto, el nivel se eleva con el uso de tecnicismos propios de la medicina del sueño, la neurología y otros campos. Encontramos así expresiones como “científicos cognitivos”, “experiencia neuronal fronteriza”, “inconsciencia”, “hidrógenos”. Son abundantes en estas partes los adjetivos relacionales, como “molécula lineal” y otros expuestos anteriormente, que son precisamente términos monosémicos y denotativos que aportan objetividad.
3. La estructura del texto es claramente científica. A diferencia de otros textos más personales o literarios, donde predomina una estructura inductiva (se va argumentando libremente hasta llegar a una tesis), en este caso la tesis aparece ya de manera explícita en el primer párrafo, con lo que el autor sólo tiene que ir demostrándola a continuación mediante argumentos. Predomina para ello el uso de verbos en presente o pretérito perfecto (pone un ejemplo, acaba de darle la razón...) con las intervenciones del autor en primera persona para aportar nuevos datos y argumentos “no puedo evitar acordarme de”.

Opinión

Se ha dicho siempre que existe una sabiduría popular. Es cierto que algunos refranes y tópicos albergan mala prensa contra la siesta, especialmente si esta es larga y pesada, aunque el léxico español es rico en términos como “dar una cabezada” que tienen mayor benevolencia y carga positiva. Como todo, hay un término medio y no tiene nada de malo, en el sitio justo y en la hora correcta, gozar de un leve descanso en medio de los numerosos quehaceres del día. A veces, como es este caso, el arte,

la sabiduría popular y la ciencia se ponen de acuerdo y demuestran que no todo tipo de descanso o pausa es malo, sino que debe valorarse en su justa medida.

Es cierto que durante las últimas décadas han proliferado las conductas sociales en favor del trabajo intenso, de la rapidez, de la eficacia estigmatizando de alguna manera el ocio, el aburrimiento y el descanso. Sin hacer un elogio de la pereza, es inevitable considerar que el cuerpo y la mente necesitan una parada técnica en boxes cada cierto número de horas sin que esto suponga un menoscabo, sino todo lo contrario, en tu eficacia laboral, académica o creativa. Así que, como señala el autor de este acertado texto, ¡que viva el breve sueño!

www.davidferrer.net

www.davidferrer.net Curso 2021-2022