

## TEORÍA DEL SIGNIFICADO DE LOS SUEÑOS

En todos los tiempos ha sido una constante la preocupación y el interés de las personas por la interpretación de los sueños. Sin duda, las teorías más populares son las psicoanalíticas, en las que habitualmente se consideran los sueños como deseos ocultos. Sin duda la idea resulta romántica y atrayente, sin embargo, el avance en el conocimiento de las funciones cerebrales, ha permitido postular nuevas teorías integradoras sobre por qué soñamos y qué significa lo que soñamos.

La **teoría de la activación-síntesis de Hobson**, supone un avance en la explicación de los sueños a través de la actividad cerebral.



Dos teorías contrapuestas serían las de Dennet, que plantea que los sueños son puro ruido cerebral (activación de diferentes zonas cerebrales sin coherencia alguna), en contraposición a la opinión sostenida por Freud en la que los sueños esconden un deseo inconsciente reprimido y disfrazado por el censor para que su contenido perturbador no despierte al durmiente.

Una visión de ambas posturas podría darnos una explicación de lo que es en realidad el sueño. Hobson ofrece la teoría más reconocida actualmente en este campo: la Teoría de la activación-síntesis.

Para Hobson el sueño es la conciencia subjetiva de la activación cerebral mientras dormimos. La activación es un concepto energético: sería la actividad neural masiva que se produce durante el onirismo desde las estructuras subcorticales hacia el córtex.

Freud daba interpretaciones psicológicas a las alucinaciones motoras y visuales del sueño (las imágenes y sensaciones de parálisis muscular o de correr en los sueños), mientras que Hobson las considera consecuencia directa de los cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, de forma que el sueño sería un proceso biológico automático, es decir, la base del sueño es de tipo fisiológico y no psicológico.

Según la teoría de la síntesis-activación, la activación es el componente principal del sueño y se origina en las áreas cerebrales subcorticales (va hacia arriba). No es consecuencia de procesos cognitivos superiores (como serían los deseos freudianos). Sin embargo esta activación no excluyen la interpretación que el córtex da a las cosas. A la actividad cerebral le damos un significado, lo que representaría la síntesis del sueño.

De esta forma los estímulos que hemos recibido durante el día se activan durante el sueño a nivel cortical, y el hemisferio cerebral izquierdo se encarga de “ordenar” (sintetizar) esta información aleatoria mediante una fabulación, esto explica por qué los sueños son a veces tan incoherentes.

Dicho en otras palabras: para dar significado a los sueños, desde la teoría de la activación-síntesis, debemos pensar en los estímulos que recibimos a lo largo del día, que emergen durante el sueño, y el cerebro al recibir este “bombardeo” de información, lo organiza libremente a través de un guion libre que sintetiza y reorganiza la información que hemos ido recibiendo.