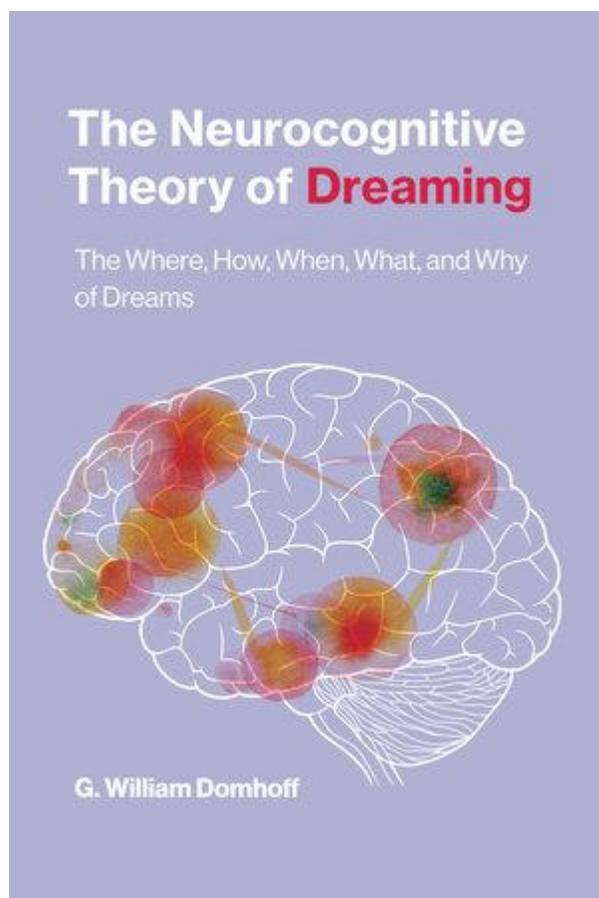


Reseñas de libros / Book Reviews

Una revisión de *The Neurocognitive Theory of Dreaming* A review of *The Neurocognitive Theory of Dreaming*

Eduardo Traviezo-Triolo
Universidad San Sebastián, Santiago, Chile



Autor: G. William Domhoff
Editorial: The MIT Press
Lugar de edición: Cambridge, Massachusetts
Año: 2022
Idioma: inglés
Número de páginas: 386
ISBN: 9780262544214

Datos del autor: G. William Domhoff (Ohio, EE.UU., 1936) es investigador y profesor emérito en la Universidad de California, Santa Cruz, en los departamentos de Psicología y Sociología. Es graduado de Psicología de la Universidad de Duke, M.A., obtuvo un máster en Psicología por la Universidad Estatal de Kent y un PhD en Filosofía por la Universidad de Miami. Sus campos de interés abarcan el poder, la política, el cambio social y la conciencia política. Cuatro de sus libros se encuentran en el top 50 de los más vendidos en sociología entre los años 1950 y 1995.

Dormir es una de las actividades más importantes para el bienestar del ser humano. Estudios recomiendan que un adulto sano duerma, al menos, una jornada de siete horas al día (Watson et al., 2015). De ser este el caso, podríamos suponer que una persona promedio llegará a los 73 años¹ habiendo dormido, en total, un aproximado de 21 años a lo largo de su vida, de los cuales dedicará unos 6² a soñar. Estos datos ponen en relieve la importancia del sueño y, más específicamente, del fenómeno onírico que le acompaña y que ha sido objeto de interés para distintas disciplinas científicas, incluidas las neurociencias y la psicología.

The Neurocognitive Theory of Dreaming (La teoría neurocognitiva del sueño, en adelante TNCS), no es solamente una síntesis exhaustiva y ordenada de los estudios empíricos más relevantes realizados sobre los sueños, sino además una apuesta ambiciosa hacia la elaboración de una teoría completa y unificada que ofrece un esquema descriptivo-explicativo sobre la naturaleza, función, origen, caracterización y tipificación de los sueños como fenómeno psicológico, al tiempo que interroga y analiza críticamente las principales teorías del sueño existentes.

De acuerdo con lo planteado por Domhoff en la introducción al libro, la TNCS se desglosa en tres niveles de análisis: el sustrato neural sobre el cual se apuntalan los sueños, los procesos cognitivos dependientes de dicho sustrato, y los estudios cuantitativos de contenido de sueño que se obtienen a partir de autorreportes. Además, este apartado acerca al lector a los principios generales de la teoría a través de preguntas clave acerca de los sueños: ¿“dónde” se localizan?, ¿“cómo” ocurren?, ¿“cuándo” soñamos?, ¿“qué” soñamos?, ¿“por qué” soñamos? Los primeros siete capítulos del libro —de los cuales se han omitido para la presente reseña los capítulos 6 y 7 al ser estudios específicos de sueño en niños, niñas y adolescentes— se enfocan en las múltiples dimensiones de la teoría y los estudios empíricos que apoyan tales dimensiones, mientras que los cuatro capítulos finales levantan sospechas acerca de los supuestos y/o hipótesis defendidas por las teorías tradicionales del sueño.

El capítulo primero (“Definiciones, distinciones y limitaciones”) sienta las bases teóricas necesarias para el desarrollo de toda la obra; aborda los distintos tipos de pensamiento que emergen en el estado de vigilia, la actividad mental que surge durante la noche al dormir, y la relación de estos estados con la producción de sueños. Es en este apartado donde el autor ofrece la definición formal de sueño (*dreaming*), que será decisiva en tanto base para toda la construcción teórica posterior. Se advierten, además, los obstáculos y desafíos metodológicos que dificultan el estudio de los sueños, siendo el reporte verbal (sujeto a la metamemoria del participante) la única vía de acceso a dichos registros oníricos. El capítulo concluye enfatizando el rol protagónico que han tenido las técnicas modernas de neuroimagen en el estudio de los sueños y, por consiguiente, en la construcción de la TNCS.

El capítulo segundo (“Sustratos neurales, simulación encarnada e insuficiencias cognitivas”) traza un compendio de estudios de neuroimagen relacionados con el estado de vigilia, comparándolos con los estudios de neuroimagen de los estados de sueño. De las principales redes cerebrales involucradas en el estado de vigilia, el capítulo ahonda en la “red por defecto” (*default network*), siendo esta la base principal de sustento para el sueño. Domhoff señala que, pese a la gran cantidad de avances en neuroimagen realizados en los últimos treinta años, aún es necesario investigar más en profundidad antes de desglosar conclusiones sólidas. Finalmente, se describe el proceso de “simulación” —descrita a través de la TNCS como un subtipo de pensamiento que involucra el imaginarse a sí mismo/a en un escenario y desenlaces hipotéticos— y su relación con el sueño.

El capítulo tercero (“El contenido de sueño revelado por el análisis cuantitativo de contenido”) explora los principales hallazgos obtenidos en materia de contenido de sueño, gracias a reportes proporcionados por participantes en estudios llevados a cabo tanto dentro como fuera del laboratorio. La literatura permite así identificar la existencia (o inexistencia) de diferencias significativas en el

¹ De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), la expectativa de vida global para el 2019 era de 73,4 años, unos 6,6 años más en comparación con los reportes del año 2000.

² Las personas sueñan en promedio 2 horas cada noche al dormir (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2023).

contenido de sueño del sujeto según su perfil sociodemográfico y las principales temáticas reportadas por el mismo (es decir, las clasificaciones de sueño según su contenido o argumento). A lo largo del capítulo también se describe con sumo detalle la metodología utilizada en el estudio de sueños y las herramientas y procedimientos que permiten recolectar, sistematizar, categorizar, organizar y analizar la información entregada en estudios de contenido de sueño.

El capítulo cuarto (“Hallazgos en contenido de sueño de registros de sueño individuales”) resulta particularmente interesante en tanto destaca la importancia de los diarios de sueño como fuentes de información y análisis de contenido, ya que en estos el sujeto describe espontáneamente sus sueños como los recuerda, sin ninguna influencia externa como, por ejemplo, la exigencia de un investigador en el contexto de un estudio empírico. Adicionalmente, el capítulo incluye ejemplos reales de reportes de sueño obtenidos de distintos participantes voluntarios en estudios de contenido de sueño, acompañados por un análisis descriptivo de cada caso.

El capítulo quinto (“La búsqueda por simbolismo en los sueños”) comienza reseñando brevemente la historia de la interpretación de los sueños desde la tradición psicoanalítica iniciada por Freud, la cual presta atención al carácter simbólico de los sueños, al rol de la hipnosis y la estimulación subliminal. No obstante, la literatura parece sugerir que la frecuencia de elementos presuntamente simbólicos en los sueños es muy baja. Un ejemplo de esto último recae en aquellos estudios empíricos que parecen apuntar a la idea de que las áreas cerebrales que se activan durante la generación y comprensión de formas de pensamiento figurativo (como la metáfora) están relativamente desactivadas durante el sueño. El capítulo cita estudios sistemáticos basados en contenido de sueño que sugieren que el “simbolismo” se relaciona mayormente con procesos de asociación, y no necesariamente como vía de afloramiento de deseos inconscientes. Al igual que el capítulo anterior, este apartado incluye dos estudios de caso de reportes de sueño con elementos simbólicos.

Cada capítulo logra centrar una temática de valor teórico para la construcción (y paralela divulgación) de la TNCS, que es presentada, además, como el resultado de un esfuerzo mancomunado

de investigación empírica, cuyo objetivo es incorporar el pensamiento científico en la comprensión del fenómeno onírico. En suma, *The Neurocognitive Theory of Dreaming* es una obra que, dado el rigor científico que persigue, el lenguaje accesible que emplea y la vigencia en la que se ancla, marca un hito en el curso histórico del estudio de los sueños e invita a reflexionar y revisar críticamente las teorías alternativas que tradicionalmente han gobernado la lente psicológica con la que observamos el fascinante —y no por ello menos complejo— fenómeno de los sueños.

Referencias

- National Institute of Neurological Disorders and Stroke (2023). *Brain Basics: Understanding Sleep*. Recuperado de <https://shorturl.at/T8IcF>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *WHO methods and data sources for life tables 1990-2019*. Recuperado de <https://shorturl.at/1nvN1>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S., & Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843-844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>