

PSICOLOGIA

MARTA BAUSELLS

Al segle II el grec Artemidor Daldià va arribar a compilar els relats de 3.000 somnis diferents al llarg de viatges que va fer arreu del món buscant-ne el significat. Eren temps en què els somnis s'interpretaven com missatges dels déus i prediccions simbòliques del futur. El 2011 el film *Origen* ideava un món en què la tecnologia permet envair i espisar els somnis dels altres. Dinou segles després de Daldià encara ens fascina el fenomen de les imatges, les emocions i els pensaments que vivim mentre dormim.

En certa manera, Artemidor Daldià es va anticipar a la psicologia, ja que va ser el primer estudiós que va deixar enrere les creences mitològiques i va concebre els somnis com un fenomen del tot humà. La cèlebre *Interpretació dels somnis*, de Sigmund Freud, va aportar llum a la qüestió, i va establir que darrere els somnis hi ha desitjos i impulsos reprimits, i que els símbols que hi apareixen estan carregats de significat. Les teories del pare de la psicoanàlisi van quedar desautoritzades als anys 60 i 70 per la neurociència, que reduïa, després de nombrosos estudis de laboratori, el fenomen a descàrregues de neurones i processos químics al cervell durant la fase REM, la més profunda del son.

Avui la dicotomia segueix vigent, però descafeïnada: les dues disciplines han trobat un terreny comú, i les investigacions dels últims anys atribueixen també un paper rellevant a les emocions i els sentiments, tot i que no validen la idea freudiana que el somni revela els desitjos i les pors censurats pel subconscient.

L'inconscient no s'atura

En termes fisiològics, és evident que somiar està molt relacionat amb consolidar aprenentatges: "Els nens petits, en ple aprenentatge, tenen unes fases REM molt més duradores que els adults quan dormen, i, en investigacions, quan es priva els subjectes de la fase REM, després no recorden què han après", explica Jenny Moix Queraltó, doctora en psicologia i professora a la Universitat de Barcelona (UB), que ha escrit articles sobre el tema. Afegeix que el procés "també esborra coses que no ens interessen".

Eduard Estivill, el cap de la unitat del son Dr. Estivill de l'Institut Universitari Dexeus i expert en trastorns del son, apunta que el que se sap del cert actualment és que "el cervell humà, quan està despert, capta informació i sensacions -angoixa, ansietat, felicitat- pels cinc sentits continuament; ho guarda al cervell i, quan necessita aquesta informació, és capaç d'anar-la a buscar i ajuntar-la correctament". Així es produeixen els records quan estem deserts, explica per correu electrònic. En canvi, quan dormim "es produeixen els somnis, que són trossets d'informació i emocions ajuntats de manera totalment incoherent".

Secrets i potencials dels somnis

El món oníric ens pot ajudar a conèixer-nos millor i fins i tot ens pot aportar idees

Així, els somnis són la continuació de la nostra vida diürna. La recerca indica que els esdeveniments d'un dia s'incorporen després als nostres somnis, ja que l'inconscient no deixa de treballar. "Mentre estem deserts, una bona idea que ens genera l'inconscient passa al conscient, però quan dormim, el conscient s'apaga i l'inconscient continua treballant". "Si se'n ocorre una gran idea en aquell mo-

ment, no ens apareix de manera lògica sinó que té formes simbòliques", explica Moix Queraltó.

Es produeix, a més, un misteriós fenomen anomenat *dream lag* (un joc de paraules amb l'anglès *jet lag*), que fa que de vegades el que ens passa un dia desaparegui del nostre paisatge oníric i no hi aparegui aproximadament fins a una setmana després. Aquesta demora ha estat documentada des dels

anys 80, i un estudi del 2004 publicat al *The Journal of Sleep Research* va revelar que l'efecte es donava més en persones que veuen els seus somnis com una ocasió per entendre's millor o resoldre problemes o emocions.

Els somnis continuen sent el terreny més desconegut dels estudis del son, ja que, com il·lustra el doctor Estivill, "els últims 20 anys la medicina del son ha posat més èmfasi en les malalties -insomni, ronc i apnees, narcolèpsia, son dels nens, per exemple- perquè afecten molt clarament la salut de les persones".

Novetat en la cadena evolutiva

Per començar, hi ha persones que no recorden els somnis i d'altres que acostumen a fer-ho amb facilitat. En tot cas, tothom somia igual, l'únic que varia és el record, explica Jordi Borràs, psicòleg especialista i impulsor de la plataforma Mondesomnis, en què imparteix cursos i tallers sobre els somnis. "En part, estem condemnats a no recordar gaire bé", apunta, ja que el fet de somiar va aparèixer fa relativament poc en la cadena evolutiva. Dels rèptils, només se sap que somia el cocodrill; les aus ho fan però de manera molt diferent de nosaltres -molt més

Ser conscient dins del somni: tot és possible?

Hi hagi o no un significat al darrere, el cert és que somiem, i moltes persones han aconseguit treure'n partit per desfer-se de malsons, per experimentar o per gaudir. De fet, les possibilitats són infinites: en el món oníric tot és possible. Per jugar amb els somnis cal aconseguir viure el fenomen anomenat *somni lúcid*, és a dir, ser capaç de ser conscient que estem somiant. Es tracta d'un dels terrenys que més interessen als investigadors actualment, ja que té un potencial enorme. I a aquest estat de consciència hi pot arribar tothom, segons Jordi Borràs: al-

guns hi tenen més facilitats i altres hi poden arribar a través de tallers o exercicis. "Quan t'adones que estàs somiant pots convertir els pensaments en realitats", apunta el psicòleg. Els terapeutes consultats coincideixen que el somni preferit per als que aconsegueixen manipular-los és el de volar. I no hi ha perill, diu Borràs: "El somni respon, juga a favor teu! Si hi ha un monstre que et vol matar, normalment et despertaries per la tensió, però en aquest cas saps que no et farà res, i hi pots parlar. I potser es converteix en una criatura fabulosa".



IVAN BASTIEN / GETTY

Tècniques per recordar, interpretar i prendre consciència

Apuntar, abans que res

Quan estem adormits, el cos està en un estat diferent de quan ens despertem –entre altres coses, el cor batega menys-. De fet, sovint passa que poc després de despertar-nos recordem els somnis però uns minuts després ja no. Una tècnica per recordar-los és apuntar el que recordem tot just després de despertar-nos, “abans de moure un dit”, diu Moix Queraltó. Com menys factors canviïn –temperatura, quietud, etc.- més fàcil és que en mantinguem el record.

La incubació d'idees

Aquesta tècnica serveix per promoure que en somiar ens vinguin idees creatives que ens ajudin a resoldre problemes. Es tracta d'escriure una línia amb una pregunta o petició del que creiem que ens cal saber. No com un desig, sinó del tipus “dóna'm una idea per al projecte...”, explica Moix. Després, repetir-la uns minuts abans de dormir, no mecànicament sinó centrant-nos en el significat. I al matí, intentar recordar el somni.

La revisió de la realitat

Si es vol anar més enllà i manipular els somnis, el primer pas és aconseguir ser conscients que estem somiant, i hi pot ajudar la tècnica de la revisió de la realitat. Consisteix a fer-nos sovint al llarg del dia la pregunta de si estem somiant i comprovar-ho –per exemple, intentar moure un objecte amb la vista-. Encara que soni absurd, ja que sabem que estem deserts, fer-ho provoca que ens acostumem a preguntar-nos-ho i que ho acabem fent també dins dels somnis.

El WILD: induir lucidesa

La tècnica denominada WILD (sigles en anglès de *somni lúcida induït en la vigília*) consisteix a relaxar-se i després parar atenció a les imatges que van apareixent en la nostra consciència. Una variant és comptar –ovelles-. L'objectiu és que mentre ens adormim una part de la consciència es mantingui desperta. Els experts recomanen fer-ho diàriament, amb tranquil·litat i sense esperar resultats immediats.

Somnis premonitoris?

Aquest terreny és conflictiu, i surt de l'àmbit de la ciència. Però sí que hi ha una explicació psicològica per al que molts afirmen que són somnis que predeuen el futur. Al llarg del dia el cervell recull molta informació, de gran part de la qual no som conscients. Un exemple de Moix: si somiem que passegem el gos i es trenca la corretja i l'endemà passa això, és probable que ja haguéssim notat inconscientment que estava malmesa.

breu-, i els mamífers sí que somien tal com ho entenem nosaltres. “És molt interessant, perquè això ens dóna a entendre que els somnis apareixen per algun motiu o funció”, reflexiona Borràs.

El fet que sigui un fenomen tan recent fa que encara ens hi estiguem “adaptant”, sosté. Tornant al record, ens desapareix perquè mentre somiem la memòria a curt termini és molt fràgil, “no funciona”, prossegueix Borràs, i en el moment de despertar-nos es produeix un canvi en la química cerebral. D'altra banda, a més del condicionant biològic hi ha la importància que donem als somnis –s'ha estudiat que persones de cultures en què s'hi dóna molta importància tenen molt desenvolupada aquesta habilitat.

Interrogants de la interpretació

Volar, parlar amb extraterrestres, retrobar persones mortes, presenciar o protagonitzar escenes surrealistes que, en un segon, canvien d'escenari i personatges... Quin significat hi ha al darrere? No s'ha demostrat que sigui certa l'afirmació de Freud que els motius del subconscient estan camuflats i censurats, però els terapeutes sí que opinen que els somnis serveixen per conèixer-nos millor.



Exposats
“En somnis som nosaltres mateixos, el contacte amb les emocions és directe”

“Quan somiem no deixem de pensar, tot i que la bioquímica del cervell és diferent”, explica Borràs. “Les pors i els desitjos de la vigília hi són presents, però hi ha una magnificació d'alguns aspectes, com les emocions”, subratlla. De fet, segons ell, en els somnis “som més nosaltres mateixos, perquè no ens posem tantes capes, el contacte amb les nostres emocions és molt més directe”. Fins i tot, apunta Moix Queraltó, “si tenim idees durant un somni, analitzar-les pot ser una gran font”.

En els somnis es magnifica el que ens preocupa però també el

que podem fer per resoldre-ho. “A part d'entendre quin és el problema, el somni va un pas al davant –assegura Borràs-. És una mena de regulador de l'equilibri psicològic”. Així, “hi podem trobar tot el nostre potencial, els recursos que encara no hem començat a usar”. Totes les teories coincideixen, de fet, que l'inconscient prova de lluitar amb els conflictes mentre dormim. Igual que ho fa, de manera més limitada, esclar, el d'un gat quan somia que caça un ratolí.

Creativitat al màxim, dormint

No és estranya la història d'investigadors que van tenir grans idees mentre dormien (un clàssic: el químic alemany F.A. Kekulé va descobrir, després de temps de recerca, l'estructura circular del benzè després de somiar en una serp que es mossegava la cua).

La interpretació, però, no és evident, i pot caldre l'ajuda d'un especialista, ja que, si bé els somnis són “una finestra a l'inconscient”, en paraules de Moix Queraltó, la interpretació ha de ser personal, i “no té res de diccionari universal”. Els elements que somiem estan relacionats amb records, pensaments i vivències actuals, i saber associar-los adequadament és clau. ■



Volar és un dels somnis preferits entre els que aconseguen manipular-los. GETTY IMAGES