

DE QUÈ SERVEIXEN ELS SOMNIS?

Quan ens n'anem a dormir, l'activitat psicològica no s'atura; la vida continua en l'univers del nostre somni. En llevar-nos, només en queda un petit rastre, en forma de record borrós, que ràpidament es dissoldrà en la realitat conscient. D'altres vegades, un somni ens impacta de manera molt viva, llavors tenim la necessitat imperiosa d'explicar-lo a algú, sense saber massa bé què ens ha impulsat a fer-ho... Els nens acostumen a gaudir quan comparteixen les seves aventures oníriques. Però, tot plegat, de què serveix? Quin sentit tenen aquestes històries irracionals que apareixen i desapareixen? En determinades cultures, als somnis se'ls otorga un gran valor, ja que es consideren una font de creixement personal, coneixement del món o contacte amb els difunts. En la societat occidental, en canvi, ens hem oblidat de quines són les seves funcions originals. Amb tot, la psicologia ha intentat desxifrar el seu rar simbolisme en multitud d'investigacions. La utilitat clínica dels somnis, s'ha fet palesa de manera molt especial en l'estudi dels traumes. Els soldats que tornen de la guerra, per exemple, somniem de manera repetitiva amb els conflictes bèl·lics. Quan transcorren els anys, els seus somnis s'assemblen cada vegada més a la vida quotidiana, assenyalant que el trauma es va superant de mica en mica. Tot i així, si passen per moments difícils, les imatges de l'hostilitat irrompen de nou en els seus somnis, com si res no hagués passat. Deixant de banda les seqüeles dels traumes, les dificultats diàries també es representen en la realitat onírica: problemes escolars, amors que s'acaben, relacions familiars difícils, projectes fracassats... poden aparèixer sota les màscares més diverses. Tot i que els somnis semblen perles úniques i irrepetibles, els estudis que s'han fet amb sèries de somnis revelen que existeix una clara dimensió de repetició. S'ha treballat amb la hipòtesi que els seus temes reiteratius tenen la funció de restablir l'equilibri psicològic. Són com fòrmules digestives que ens ajuden a pair els drames de la vida; bàlsams per a les ferides que arrosseguem en el nostre bagatge personal i intransferible.

Per altra banda, els somnis ens ajuden a afrontar esdeveniments que encara han de venir. Qui no ha somniat amb un examen abans de fer-lo? O ha anticipat un viatge que tenia programat? D'aquesta manera, els somnis es presenten com esborranys de la vida, anteprojectes del que està per arribar. És com si ens donessin l'oportunitat d'assajar els esdeveniments nous o que se'ns fa difícil d'afrontar. Aquesta funció anticipatòria pot tenir diferents nivells; en la nostra cultura és freqüent la que ens ajuda a elaborar les coses que ja sabem que han de venir. En d'altres tradicions, on la funció racional no està

tan arrelada, és habitual somniar amb coses sobre les quals no es té cap referència conscient i que, finalment, acaben succeint. No es tracta, com alguns creuen, de cap fenòmen paranormal, sino d'un fet natural, una vessant més de la capacitat intuïtiva que tenim els éssers humans.

També hi ha autors que assenyalen que els somnis ens ajuden a compensar actituds conscients. Si ens estem mostrant egoistes, per exemple, un somni ho pot posar de manifest. Un cas que s'explica en la literatura sobre somnis és el d'un home de negocis que havia fet tractes deshonestos i que es sentia lliure de tota culpa: a la nit va somniar que tenia les mans tacades.

Donades totes aquestes funcions oníriques, tenim una possible explicació del perquè la gent que pateix insomni es mostra més irritable i làbil emocionalment. El fet d'estar privats de fases REM-on es donen els somnis-fa que se'ls faci més difícil d'afrontar l'estrés que generen els problemes quotidians.

És ben clar que, en la societat on vivim, la comunicació és una bona recepta per a molts dels mals que ens assetgen. Dialogar sobre els somnis, no deixa de ser un pretext per parlar dels problemes de la vida: els individuals i els de la humanitat. Deixar un petit espai al seu missatge savi, sovint icompreensible, vol dir donar una oportunitat a la reflexió. Els somnis ens ajuden a no perdre'ns en la voràgine del món que ens envolta, a captar millor la nostra essència individual. Són un preciós tresor oblidat que demà mateix, en despertar-nos, tindrem l'oportunitat de recuperar.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

Col·legiada Núm 10.711

Bibliografia:

Domhoff, G. W. (1993). The repetition of dreams and dream elements: A possible clue to a function of dreams? In A. Moffitt, M. Dramer, R. Hoffmann (Eds.), *The Functions of Dreaming* (pp 293-320). Albany: SUNY Press.

Jung, C. G. (1993). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.

Matoon, M.A. (1980). *El análisis junguiano de los sueños*. Buenos Aires: Paidós.

